



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO CLAVE DE
INCORPORACIÓN 8852-25

"LA ASERTIVIDAD COMO MÉTODO PARA PREVENIR
CONFLICTOS DE PAREJA ORIGINADOS POR ESTILOS
DE CRIANZA INCOMPATIBLES"

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

YURIDIA LIZBETH FLORES GARCIA

DIRECTOR DE TESINA

MTRO. JORGE ÁLVAREZ MARTÍNEZ





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

ÍNDICE

DEDICATORIAS

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

LA FAMILIA Y LOS ESTILOS DE CRIANZA

1.1 LA FAMILIA.....	10
1.2 LA CRIANZA.....	14
1.3 ESTILOS DE CRIANZA.....	17
1.3.1. CARACTERISTICAS DE LOS ESTILOS DE CRIANZA...17	
1.3.1.1. AUTORITARIO.....	18
1.3.1.2 PERMISIVO.....	18
1.3.1.3 AUTORITATIVO (CONTROL FIRME O DEMOCRATICO).....	19
1.3.1.4 INDIFERENTE.....	21
1.4 CARACTERISTICAS DE LOS NIÑOS CON UN ESTILO DE CRIANZA.....	21
1.4.1 AUTORITARIO.....	22
1.4.2 PERMISIVO.....	22
1.4.3 DEMOCRATICO/AUTORITATIVO.....	22
1.4.4 NEGLIGENTE/INDIFERENTE.....	23
1.5 DIMENSIONES DE COOPERSMITH SOBRE LOS ESTILOS DE CRIANZA.....	23
1.5.1 ACEPTACIÓN.....	23
1.5.2 RECHAZO.....	23

1.5.3 CASTIGO.....	24
1.5.4 CONTROL.....	24
1.5.5 LÍMITES.....	25
1.5.6 PERMISIVIDAD.....	26
1.6 EFECTOS A LARGO PLAZO DE LOS ESTILOS DE CRIANZA....	26
1.7 LOS ESTILOS DE CRIANZA Y LA SALUD PSICOLOGICA.....	28
1.7.1 MALTRATO PSICOLOGICO ACTIVO Y PASIVO INFANTIL.....	29

CAPITULO II

ASERTIVIDAD

2.1 DEFINICIÓN.....	31
2.2 DEFINICIONES DE CONDUCTA NO ASERTIVA, AGRESIVA Y ASERTIVA.....	40
2.2.1 CONDUCTA NO ASERTIVA.....	40
2.2.2 CONDUCTA AGRESIVA.....	43
2.2.3 CONDUCTA ASERTIVA.....	46
2.3 DIFERENCIAS ENTRE CONDUCTAS ASERTIVA, NO ASERTIVA Y AGRESIVA.....	47
2.4 DERECHOS ASERTIVOS.....	51
2.4.1 DERECHOS HUMANOS BÁSICOS.....	52

CAPITULO III

EVALUACIÓN Y TÉCNICAS ASERTIVAS

3.1 EVALUACIÓN DE LA ASERTIVIDAD.....	55
3.2 TÉCNICAS INDIRECTAS DE EVALUACIÓN.....	55
3.2.1 ENTREVISTA.....	55
3.2.2 AUTOMONITOREO.....	62
3.2.2.1 MEDIDAS DE LA HABILIDAD SOCIAL.....	63
3.2.2.2 MEDIDAS DE LA ANSIEDAD SOCIAL.....	63
3.2.2.3 MEDIDAS DE LAS COGNICIONES.....	63
3.2.3 EVALUACIÓN POR LOS DEMAS.....	64
3.3 TÉCNICAS DIRECTAS DE EVALUACIÓN.....	64
3.3.1 AUTO-OBSERVACIÓN.....	64
3.3.2 OBSERVACIÓN CONDUCTUAL.....	65
3.3.3 REGISTROS PSICOFISIOLÓGICOS.....	66
3.4 ENTRENAMIENTO ASERTIVO.....	67
3.4.1 DIMENSION CONDUCTUAL.....	73
3.4.1.1 COMPONENTES CONDUCTUALES.....	73
3.4.1.1.1 CONDUCTAS NO VERBALES.....	73
3.4.1.1.2 COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS.....	74
3.4.1.1.3 CONDUCTAS VERBALES.....	74
3.4.2 TÉCNICAS CONDUCTUALES.....	75
3.4.2.1 ENSAYO CONDUCTUAL.....	75
3.4.2.2 MODELADO.....	77
3.4.2.3 INSTRUCCIONES.....	79
3.4.2.4 REFORZAMIENTO.....	80
3.4.2.5 RETROALIMENTACIÓN.....	81

3.4.2.6 TAREAS EN CASA.....	82
3.4.3 DIMENSIÓN COGNITIVA.....	83
3.4.3.1 TERAPIA RACIONAL EMOTIVA DE LA CONDUCTA.....	85
3.4.3.1.1 TÉCNICA ABCDE.....	87

PROPUESTA:

TALLER PARA PADRES; “FORTALECIENDO AL MEJOR EQUIPO...LA FAMILIA”.....	90
--	-----------

CARTA DESCRIPTIVA.....	104
-------------------------------	------------

CONCLUSIONES.....	108
--------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA.....	111
--------------------------	------------

DEDICATORIAS

A mis padres por el inmenso amor, apoyo y comprensión durante mi formación. Gracias por todo lo que aportaron a mi vida, por ser los mejores padres.

A mi hermana por permitirme poner en práctica los conocimientos adquiridos, por ser mi cómplice y confidente.

A mi familia por el amor y apoyo en todo momento. En especial a mi abuelita por cuidarme y educarme en ausencia de mis padres.

A mi futuro esposo y colega por el amor, apoyo, comprensión...por eso y mucho mas!...te amo!!!

A los profesores por sus consejos, experiencias compartidas y hacer notar áreas de oportunidad.

INTRODUCCIÓN

A simple vista cada familia cuenta con normas y reglas diferentes, sin embargo las conductas de los padres son similares en algunos casos, es decir, en ciertas circunstancias por el comportamiento podría decirse que recibieron la misma educación, sin importar la situación social, económica o cultural.

Lo antes mencionado es porque se han creado patrones de conducta, que se han aprendido generacionalmente, los cuales al integrarse en una pareja para una nueva familia, suelen continuar sin cuestionarlos, aplicando el conocimiento aprendido y defendiéndolo sin conocimiento de causa.

El presente trabajo aborda una posible solución a los conflictos de pareja, a través de la asertividad; habilidad aprendida que permite expresar emociones, sentimientos y pensamientos, en ausencia de ansiedad y agresión, estableciendo límites, respetando nuestros derechos así como los de los demás, originados por la influencia de la familia de origen sobre los padres, que al formar una nueva familia se llevan consigo todo aquello que aprendieron de ellos, esos esquemas heredados que en algún momento pueden empatar o ser completamente diferentes a los de la pareja y es en este momento donde los conflictos surgen.

Lo anterior se trata a mayor profundidad en el primer capítulo titulado la familia y los estilos de crianza, donde se enfatiza la importancia y el papel que tiene la familia en la formación y aprendizaje de los menores, también se mencionan los estilos de crianza; autoritario, permisivo, democrático e indiferente, con sus respectivas características tanto en padre como en hijos, además de mencionar otros aspectos relacionados como los límites, castigos, aceptación, entre otros y la repercusión de esta en la salud mental del menor.

A través de la asertividad los padres podrán modificar las conductas desadaptativas mostradas en el capítulo anterior, tema concerniente al segundo capítulo, en el cual se aborda ampliamente dicho tema, se hace la diferencia entre conducta asertiva, no asertiva y agresiva, también contiene los derechos asertivos, con el fin de que sean conocidos y reconocidos para hacerlos valer, entre otras ventajas que aporta la comunicación asertiva.

El otro elemento con el que se pretende modificar las conductas desadaptativas es el tercer y último capítulo, el cual contiene técnicas indirectas y directas para evaluar la asertividad, además de entrenamiento asertivo con sus respectivas técnicas cognitivas y conductuales, aunado a la terapia racional emotiva conductual, particularmente con el modelo ABC.

Con lo antes mencionado se pretende lograr un cambio de pensamientos irracionales por racionales, a través de un taller

vivencial para padres cuya finalidad será identificar y modificar las conductas así como pensamientos generadores de conflictos, promoviendo el reaprendizaje en función del equilibrio de cada familia, permitiendo y facilitando una mejor relación de pareja a través de la comunicación y el entendimiento.

Si el lector en algún momento identifica algunas conductas aquí descritas similares a su contexto familiar es preferente acudir a atención psicológica para un análisis más exhaustivo de su caso particular, debido a que cabe mencionar que lo que aquí se menciona no funciona como receta mágica para las familias en general, lo aquí expuesto funciona con la ayuda de un profesional.

CAPITULO I

LA FAMILIA Y LOS ESTILOS DE CRIANZA

1.1 LA FAMILIA

La familia es una institución creada por la cultura para controlar y regular las relaciones y conducta de sus miembros, al interior de la familia se desarrollan afectos los cuales serán aprendidos para ser trasladados generacionalmente, además de dar a sus miembros un sentido de pertenencia, uniéndolo, siendo capaz de salir adelante de cualquier adversidad ya sea externa o interna. Aun cuando existen diferentes tipos de familia, el principio es el mismo, la familia es el grupo social primario donde mujeres y hombres satisfacen básicamente sus necesidades. Es conveniente mencionar que para efectos de este trabajo solo se considera a la familia nuclear; madre, padre e hijos.

En este sentido, Pérez Duarte considera a la familia un grupo dinámico, cuyas relaciones tanto internas como externas son reflejo de la cultura en la que esta se desarrolla, por esto en la mayoría de las ocasiones se aprenden conductas que tienden a repetirse sin razonarlas¹.

¹ Torres Velázquez, Laura Evelia, Garrido Garduño, Adriana y Solguero Velázquez, María Alejandra, Estructuras familiares: un estudio comparativo, **Alternativas en psicología**, Junio-Agosto 1998, México, Año III Numero 5, p 8-10.

Mientras que para Laing, la familia enseña de una forma sutil como debemos comportarnos, sentir, enfrentar problemas, concebir la relación de pareja. Dichas conductas son aprendidas de manera implícita obtenidas de la forma de comportarse de la familia².

Vargas menciona que en algún momento de la vida se busca una pareja con la cual formar una familia , vista desde la sociedad la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, comúnmente hombre y mujer, sin embargo no necesariamente tiene que ser así, la formación de la pareja es uno de los aspectos mas complejos y difíciles de establecer, en la elección de pareja se ven involucrados aspectos psicológicos y sociales, dicha búsqueda se hace de acuerdo a los valores, creencias, educación, reglas, etc., aprendidos en la familia nuclear, a fin de satisfacer nuestros deseos y necesidades para conformar una nueva estructura familiar. Una de las cosas importantes que comparten es la maternidad y paternidad, por ello se requiere estabilidad, en este sentido Flandrin y Bottinelli mencionan que las funciones de la familia son: procreación, crianza, satisfacción de necesidades físicas y afectivas, socialización y formación de los miembros que la componen³.

² Vargas Flores, José De Jesús, Ibáñez Reyes, Josefina, Análisis de las relaciones de los padres con la pareja actual: Psicología de la actividad y la familia, **Alternativas en psicología**, Junio-Agosto 1996, Mexico, Año I Numero1, p 13-15.

³ Chávez Martínez, Jacqueline, **Las relaciones destructivas dentro de la pareja**, Tlalnepantla, Estado de México, 2006, p 12-13.

Cuando una persona se casa trae consigo una percepción de sí misma, expectativas del matrimonio, su forma de enfrentar y resolver dificultades, como criar y educar a sus hijos, entre otras cuestiones, las cuales no son siempre percibidas por la persona, menos por la pareja, ambos tendrán que adaptar sus aprendizajes previos a su actual familia, de no expresarlo y llegar a acuerdos mutuos, puede haber enfrentamientos, pudiendo desgastar la relación, afectar a los hijos o en el peor de los casos uno de los dos puede adaptarse, soportando lo que esto implica. Lo importante es que cada miembro de la pareja analice su estilo de comportamiento haciendo que surja uno nuevo⁴.

Actualmente se han considerado cambios en el ámbito familiar, sin embargo existe una constante, la reproducción de roles tradicionalmente masculinos y femeninos, acompañado de una discriminación de género que justifica sus condiciones, valores y actividades propias de cada uno con el pretexto de ser normal.

De tal manera que se conducen por lo aprendido, por lo que para ellos, como ya se menciono, es propio de cada género, sin pensar, reflexionar y razonar al respecto, por esto es que, cuando llegan al matrimonio, tienen estructuras de pensamiento erróneamente bien definidas, sobre roles de género, es parte de la herencia aprendida y experimentada en casa, lo cual probablemente sea transmitido a

⁴ Vargas Flores, José De Jesús, Ibáñez Reyes, Josefina, Análisis de las relaciones de los padres con la pareja actual: Psicología de la actividad y la familia, **Alternativas en psicología**, Junio-Agosto 1996, Mexico, Año I Numero1, p 13-15.

nuevas generaciones, por ello es complicado que las personas perciban diferentes perspectivas de la situación que viven, mas complicado aun cambiar esos esquemas, además con esto nos damos cuenta que para esas parejas lo que hacen esta bien, debido a que no conocen otras formas para hacer las cosas, incluso puede no ser mal intencionada su conducta, por tanto, la tarea es mostrarles alternativas de solución, generar pequeños cambios, cambiar los pensamientos irracionales y con ello las conductas desadaptativas en pro de una familia equilibrada⁵.

En estudios más actuales se encontró que cada vez mas padres se interesan y participan en la crianza de los hijos, en la sociedad moderna ambos padres trabajan, dejando a sus hijos con cuidadores secundarios, familiares o extra familiares, considerando que la familia mexicana suele ser extendida, mayormente los hijos quedan al cuidado de los abuelos, aunque también pueden ser tíos u otros parientes, quienes también influyen en el aprendizaje que el menor obtiene, puesto que también funcionan como modelos, ante la ausencia de los padres⁶.

⁵Torres Velázquez, Laura Evelia, Garrido Garduño, Adriana y Solguero Velázquez, María Alejandra, Estructuras familiares: un estudio comparativo, **Alternativas en psicología**, Junio-Agosto 1998, México, Año III Numero 5, p 8-10.

⁶ Gómez Zúñiga, Yolotzin, **Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios**, Mayo, 2008. p 37-39.

El ambiente familiar tiene un papel fundamental en el desarrollo de los menores, responsable de forjar las bases mediante las cuales se maneja en ambientes externos, escuela, club, laboral, etc., formando e influyendo en su vida futura, además de proveerlo de habilidades de afrontamiento, valía personal, toma de decisiones, solución de problemas y buen desarrollo cognitivo. Por ello la importancia de una buena crianza donde converjan padres e hijos psicológicamente equilibrados.

Los tipos de involucramiento entre padres e hijos se reflejan en los estilos de crianza, de acuerdo con la cultura, el estilo de crianza de los padres, género, estatus socioeconómico, edad, experiencias, entre otros aspectos⁷.

1.2 LA CRIANZA

La crianza se define como la responsabilidad asumida por los padres respecto al desarrollo emocional, social y crecimiento físico de sus hijos⁸.

Sears, Macoby y Levin examinaron diferentes investigaciones de la relación entre padres e hijos, encontraron dos dimensiones para describir los estilos de crianza.

⁷ Gómez Zúñiga, Yolotzin, **Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios**, Mayo, 2008. p 28-29.

⁸ Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 46.

- Calidez: Se refiere al grado en que los padres aceptan a su hijo y muestran su amor por el.
- Control: Grado en el que los padres buscan manipular a su hijo⁹.

La experiencia o vivencia de cómo criar a los hijos se adquiere en primer instancia de los padres, es decir en la familia nuclear, de dónde se adoptan los diferentes estilos de crianza, posteriormente se adquieren nuevos aprendizajes a través de las experiencias de otros y las propias, por tanto lo que un padre aplica o desempeña al criar a sus hijos es lo que consideran útil, además de poner en práctica elementos que consideren buenos o los cuales probablemente hubiesen querido que sus padres practicaran con ellos, para ellos es lo mejor que pueden hacer, porque desconocen otras formas o medios para criar a sus hijos.

Por tanto, la relación que existe entre padres e hijos es el primer contacto con el exterior, es de ellos que aprenden la forma de comportarse y actuar, además de ser los encargados de proporcionar una formación que les permita desarrollarse adecuada y sanamente primero en el seno familiar, a través de valores, principios y reglas, que posteriormente aplicara en su ambiente social¹⁰.

⁹ Gómez Zúñiga, Yolotzin, **Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios**, Mayo, 2008. p 28-29.

¹⁰ Ruíz Hernández, Elena, **Comparación y análisis entre los estilos de crianza desarrollados por parejas con hijos y parejas sin hijos**, México, diciembre 1998, p 26-30.

A través de los padres los menores obtienen conocimiento, estrategias cognoscitivas, reglas de comportamiento y motivación, de las cuales dependerán las relaciones entre padres e hijos, siendo estas influidas por el contexto sociocultural, creencia, moral, valores, costumbres, entre otras, por tanto resulta fácil pensar que la situación familiar cambiará con solo leer este trabajo, acudir a una conferencia o taller, lamento informar que no es así de sencillo, no existen recetas mágicas, cada núcleo familiar es diferente y merece especial atención de acuerdo a sus necesidades, si la familia, en este caso la pareja desea un cambio para mejorar su relación y con ello el bienestar emocional de sus hijos tendrán que comprometerse a trabajar en y por ello¹¹.

Del estilo de crianza que los padres adopten dependerá la futura relación con sus hijos. Se lo propongan o no los padres terminan utilizando un estilo de crianza más que otro, lo cual influye en:

- La forma en que el niño interpreta las situaciones dentro y fuera de la familia.
- Su comportamiento y ajuste personal dentro de la familia y en otros contextos.

Por lo antes mencionado, el papel de los padres necesita de un repertorio complejo de conductas que incorpora; conocimiento,

¹¹ Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 44.

actitudes, valores, disposiciones, habilidades específicas y estilos de interacción. Cada niño nace con características propias cargadas genéticamente que determinaran en parte su desarrollo futuro, sin embargo los padres tienen una gran influencia en el aspecto cognitivo y conductual, con lo que pueden modificar algunos aspectos, por tanto dependiendo de la relación familiar y lo aprendido en ella, repercutirá en la vida del menor¹².

1.3 ESTILOS DE CRIANZA

Diana Baumrind realizó un estudio longitudinal analizando la relación entre padres e hijos en términos de cuánto exigen los padres a hijos y que tanto son receptivos de los intereses y necesidades de estos, creando un modelo teórico de procesos emocionales y conductuales de dichas relaciones, distinguiendo tres tipos de control paterno: permisivo, autoritario y democrático¹³.

1.3.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE CRIANZA

A continuación se describe cada uno de los estilos paternos de Baumrind:

¹² Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 47 y 51-52

¹³ Guy, R.Lefrancois, **El ciclo de la vida**, sexta edición, Ed. Thomson, trad, The lifespan, Septiembre, México, D.F., 2005. p 228-229.

1.3.1.1. AUTORITARIO

Los padres autoritarios intentan formar, controlar y evaluar las conductas y actitudes del niño conforme a patrones conductuales; el hijo es formado y motivado con una autoridad superior. La obediencia es la característica principal, además de los castigos y medidas enérgicas, los padres resuelven los problemas de los hijos imponiendo soluciones que consideran adecuadas, restringen la autonomía, asignan responsabilidades de la casa para inculcarle respeto al trabajo, se considera al orden y a la estructura tradicional como un gran valor.

En este estilo de crianza se dictan una serie de reglas que el hijo tiene que aceptar y cumplir obedeciendo a la autoridad. La crianza autoritaria genera; baja autoestima, dependencia, inseguridad, poco desarrollo intelectual y bajo rendimiento académico¹⁴.

1.3.1.2 PERMISIVO

Los padres se presentan como un recurso para el niño así este puede hacer lo que desee. Permiten que el propio niño regule sus actividades tanto como le sea posible, evitan el control, no alientan a obedecer reglas. Además no corrigen a sus hijos ante situaciones en las que estos se vean en peligro o destrucción, esto trae como consecuencias habilidades limitadas y capacidad para resolver problemas.

¹⁴ Coon, Dennis, *Psicología*, decima edición, Ed. Thomson, tard, introduction to Psychology, México, 2004, p 110.

Los padres con un modo de crianza permisivo, intentan comportarse de manera no punitiva, admisible y afirmativa hacia los impulsos, deseos y acciones del niño. Se interesan por sus hijos, sin embargo les es difícil establecer normas y disciplina, demandando poca responsabilidad y comportamiento ordenado.

Los hijos de padres permisivos, suelen ser rebeldes, agresivos, autocomplacientes, impulsivos, inmaduros, además de poseer poca habilidad social y cognitiva¹⁵.

1.3.1.3 AUTORITATIVO (CONTROL FIRME O DEMOCRATICO)

Los padres democráticos intentan educar con actividades racionales, se le alienta a una comunicación argumentativa, se comparte con él el razonamiento, se estimula que sugiera sus posibles soluciones; promoviendo de esta manera su autonomía, los padres hacen cumplir sus reglas teniendo en cuenta los intereses y preferencias del hijo, generando respeto mutuo, reconocen las cualidades del menor, le inculcan normas para su conducta y no basan sus decisiones en los deseos del infante¹⁶.

El apoyo, control, supervisión, el tiempo que los padres convivan con sus hijos y otras conductas deseables están asociadas con mayor

¹⁵ Gómez Zúñiga, Yolotzin, **Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios**, México, Mayo 2008, p 30-32.

¹⁶ Grace J. Craig, **Desarrollo psicológico**, octava edición, Ed. pearson educación, Mexico, 2001, trad Human development. p 263.

bienestar del menor, posteriormente, por lo anterior, serán menos proclives al abuso de drogas y la presión social.

Los hijos criados bajo este estilo son mas seguros de si, muestran mayor autocontrol y competencia social, lo cual reforzara su autoestima y logran un mejor desempeño escolar, porque poseen un coeficiente intelectual mayor que los que fueron educados con el estilo permisivo o autoritario¹⁷.

De acuerdo con Baldwin este estilo de crianza conduce a:

- Son mas activos conductual y socialmente.
- Tienen una posición más favorable en los grupos a los que pertenecen.
- Realizan actividades que demandan originalidad, curiosidad intelectual y creación¹⁸.

Maccoby y Martin, proponen el estilo de crianza llamado indiferente.

¹⁷ Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 49-50.

¹⁸ Gómez Zúñiga, Yolotzin, **Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios**, México, Mayo 2008, p 29-32.

1.3.1.4 INDIRERENTES

Los padres con un estilo de crianza indiferente muestran desinterés en la educación, el bienestar emocional y físico de sus hijos. Se encuentran ausentes aunque estén presentes físicamente.

No satisfacen los deseos del menor, no fijan límites, ni expresan afecto o aprobación a sus hijos, no están comprometidos con responsabilidad ni con las demandas de estos, por tanto no orientan ni apoyan a sus hijos.

El comportamiento de los padres se caracteriza por ausencia de consejería, orientación, asesoramientos, expresión de afecto y falta de crítica.

La indiferencia tiene efectos específicos en la conducta del niño, tales como aprensión física y falta de destreza motriz¹⁹.

1.4 CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS CON UN ESTILO DE CRIANZA

Según Hoffman y cols. Las características de los niños con un estilo de crianza autoritario, permisivo, democrático e indiferente, son:

¹⁹ Grace J. Craig, ***Desarrollo psicológico***, octava edición, Ed. Pearson educación, México, 2001, trad Human development. p 264.

1.4.1 AUTORITARIO

- El niño tiende a ser más retraído, temeroso, baja autoestima, irritable y con poca interacción social.
- Carece de espontaneidad y control interno.
- Las niñas tienden a ser pasivas y dependientes en la adolescencia; los niños pueden ser rebeldes o agresivos.
- Se orientan más a premios y castigos que al significado intrínseco del comportamiento
- Pocas expresiones de afecto²⁰.

1.4.2 PERMISIVO

- Disponen de una gran libertad y poca conducción.
- Tienden a ser impulsivos, agresivos, rebeldes
- Poca habilidad social
- No son capaces de asumir responsabilidades²¹.

1.4.3 DEMOCRATICO/AUTORITATIVO

- Mejor ajuste emocional
- Confianza personal
- Socialmente competentes
- Mayor rendimiento escolar y elevada autoestima.

²⁰ Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 52-53.

²¹ Lopez de Bernal, Maria Elena y Gonzales Medina, Maria Fernanda, **Inteligencia emocional**, ediciones gama, Colombia, 2005, p 32.

- Autocontrol.

1.4.4 NEGLIGENTE/INDIFERENTE

- Impulsos destructivos
- Conducta delictiva
- No están preparados para afrontar dificultades y exigencias de la vida.
- Poca tolerancia a la frustración²²

1.5 DIMENSIONES DE COOPERSMITH SOBRE LOS ESTILOS DE CRIANZA

Coopersmith investigó sobre los estilos de crianza y propone las siguientes dimensiones al respecto:

1.5.1 ACEPTACION

Cuando los padres muestran interés por sus hijos, se ocupan de proporcionarles amor, aprobación, están al pendiente de sus emociones y sentimientos, los motivan a continuar. Este tipo de conducta se vera reflejado a la largo de su crecimiento, porque harán de el una persona con las suficientes herramientas para enfrentar las adversidades.

1.5.2 RECHAZO

Refiere a la no aceptación del menor por sus padres, por lo cual no le proporcionan amor, suelen ser fríos, distantes, negligentes, parece

²² Gómez Zúñiga, Yolotzin, *Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios*, México, Mayo 2008, p 9-32.

no importarle las necesidades y/o aspiraciones, manifestándolo de manera pasiva; adaptando una conducta indiferente, ignorando al menor, o activa; cuando es castigado severa, injustificada y continuamente. Con esta postura lo único que se consigue es un desequilibrio emocional²³.

1.5.3 CASTIGO

Es conocido por todos que los padres infringen sanciones como una forma de criar, las cuales pueden ser; castigo corporal, retiro de amor, negación y separación, lo cual no siempre modifica la conducta no deseada, porque el niño desconoce los motivos, solo sabe que el trato recibido no es satisfactorio, sin embargo, si los padres, al corregir una conducta, explicaran específicamente la situación desagradable, dando alternativas de solución, escuchando al menor, comentando las consecuencias y dar un correctivo de acuerdo a la edad del menor, que pueda entender, se le estará criando de una manera asertiva²⁴.

1.5.4 CONTROL

La mayoría de los padres creen que si mantienen todo bajo control son unos excelentes padres, probablemente porque a la vista de todos sus hijos los obedecen, desafortunadamente en muchos casos

²³ Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 50-51.

²⁴ Coon, Dennis, **Psicología**, decima edición, Ed. Thomson, tard, introduction to Psychology, México, 2004, p 113.

obediencia es igual a buena crianza, por el contrario, no solo se trata de obedecer por obedecer, como se menciona anteriormente lo recomendable es explicar al menor con paciencia acerca de eventos reflexionar, pensar y decidir antes de realizar determinada conducta, enseñándole a tomar decisiones y asumir consecuencias, también es cierto que si controlan pareciera que no se equivocan, sin embargo como padres están en ese proceso de aprender, lo mismo pasa con los hijos, están en ese mismo proceso, que mejor que hacerlos juntos, apoyándose²⁵.

1.5.5 LIMITES

Los límites establecidos por los padres pueden ser; muy restringidos, donde existe una gran cantidad de reglas, dejando al niño sin el espacio para adquirir y desarrollar habilidades, o pocas reglas a seguir, sin una figura de autoridad que lo guíe.

Tampoco en esta ocasión se pretende quedarse en los extremos, lo primordial es crear límites que tengan valor, sin chantaje emocional, resaltar lo que se hace bien, mantener las decisiones tomadas, ajustadas a la familia, en las cuales todos participen y estén de acuerdo, escuchar a los hijos, por ejemplo; los niños pueden mencionar

²⁵ Sadurní Brugué, Martha, Rostan Sánchez, Carles y Serrat Sellabona, Elisabeth, **el desarrollo de los niños paso a paso**, Ed. UOC, Barcelona, 2003. p 126.

algunos premios y castigos, los cuales serán dados dependiendo del cumplimiento de estas²⁶.

1.5.6 PERMISIVIDAD

Resulta cómodo para los padres decir si a todas las peticiones de su hijo, puede ser por temor a repetir patrones de autoritarismo de sus padres, por miedo a ser rechazados, no saben poner límites o para evitar conflictos.

Para que los padres puedan manejar la permisividad deben conocer sus propios límites, de lo contrario no sabrán establecerlos. En este punto podemos hacer uso de los anteriores, excepción de rechazo²⁷.

1.6 EFECTOS A LARGO PLAZO DE LOS ESTILOS DE CRIANZA

Las investigaciones de los estilos de crianza donde han sido estudiados y comparados muestran consistentemente al estilo democrático como el más efectivo, además de relacionarlo con un mejor ajuste en general.

²⁶ Crary, Elizabeth, *Amor y límites: una guía para ser padres creativos*, Estados Unidos de América, 1999, p 4-6.

²⁷ Vallet, Maite, *Educar a niños y niñas de 0 a 6 años*, cuarta edición, editorial Wolters Kluwer, España, 2007, p 197.

Baumrind²⁸ consideró ocho propuestas de consecuencias en el niño de las técnicas utilizadas para la disciplina:

1. El castigo perjudica los afectos, conducta predominante del estilo autoritario. Las técnicas punitivas y hostiles están relacionadas con conflictos emocionales y cognitivos en el menor. Aun con todo esto los padres ven al castigo como la mejor opción para tener el control y hacerse obedecer. Esta demostrado que los reforzadores son mas efectivos, para mantener una conducta deseada.
2. La constante supervisión y altas demandas entre otras manifestaciones de autoridad generan rebeldía, especialmente en la adolescencia.
3. El control desarrolla pasividad y dependencia.
4. La negación de los padres a las necesidades y deseos de sus hijos, puede disminuir la adquisición de la asertividad y causar problemas de delincuencia.
5. El exceso de permisividad, puede provocar poca tolerancia a la frustración, dificultades para superar eventos o situaciones desagradables.
6. Los padres autoritarios temen perder el control de sus hijos por ello actúan imponiendo, creen que los controlan, sin embargo no es control, lo que tienen, se llama miedo.
7. Cuando un menor esta bajo control no le permitirá desarrollarse; física, psicológica y socialmente.
8. Los estilos de crianza varían de acuerdo al género.

²⁸ Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 52-53.

1.7 LOS ESTILOS DE CRIANZA Y LA SALUD PSICOLOGICA

Los padres son los responsables de enseñar a sus hijos a regular sus emociones, mediante el reconocimiento y control de las mismas, cuando el ambiente familiar es negativo o desfavorable, favorece el desarrollo de depresión, soledad, baja autoestima, rechazo escolar y ansiedad, todos somos seres humanos, manifestamos todas las emociones, la diferencia radica en la manera en que esta es expresada, agresiva, asertiva o pasiva²⁹.

En diferentes culturas se considera a la madre como cuidadora principal, el padre pocas veces se involucra en la educación y crianza de sus hijos, sin embargo la relación padre-hijo ayuda en el aspecto emocional. Siguiendo la misma línea en México, Sánchez-Sosa y Hernández-Guzmán, encontraron un estudio que muestra la tendencia de los padres mexicanos a ser autoritarios, poco interesados por sus hijos y establecen una comunicación deficiente. Algunos padres recurren a los golpes, los comparan o son ofensivos, en mayor medida con los niños³⁰.

²⁹ Ansión, Juan y Villacorta, Ana Maria, **Para comprender la escuela publica**, primera edición, Perú, 2004, p 95.

³⁰ Gómez Zúñiga, Yolotzin, **Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios**, México, Mayo 2008, p 32-27

1.7.1 MALTRATO PSICOLOGICO ACTIVO Y PASIVO INFANTIL

El maltrato psicológico activo, también llamado maltrato emocional, es dado cuando un miembro adulto de la familia agrede verbalmente a uno menor, por ejemplo; amenazas de abandono, de castigos, burlas, críticas, culpas, insultos reiterados, muestras de desprecio, creando un ambiente hostil y tenso, además de mermar el desarrollo emocional y psicoafectivo del menor, propiciando conductas de aislamiento en el niño o bien es el cuidador quien lo maltrata no permitiéndole salir de casa o en un caso extremo, encerrándolo en su cuarto.

En el maltrato psicológico pasivo, también llamado abandono emocional, ocurre cuando los padres o cuidadores muestran desinterés e indiferencia hacia las necesidades afectivas del menor, al no estimular ni responder a la expresión emocional de estos, dificultando su maduración emocional e intelectual debido a que no le proporcionan estimulación.

Para Osorio y Nieto³¹, los padres agresivos, tuvieron una infancia difícil al recibir humillaciones, críticas destructivas, burlas, severos castigos, de sus padres, los cuales crearon desconfianza, baja autoestima y escaso control de sus emociones, además le hicieron creer que no era bueno, esto lo llevo a crecer con severas heridas emocionales, además de sentirse incomprendido, proyectando esto en

³¹ Ortiz Gómez, Yolanda, ***Estrategias de intervención utilizadas en víctimas de maltrato infantil***, México, 2006, p 31-32.

los demás y también en sus hijos, con quienes generalmente descargan sus frustraciones.

Al utilizar practicas de crianza conductualmente agresivas se propician conductas desadaptativas por el contrario cuando el método para criar es a través de un control racional se promueve un mejor ajuste, físico, psicológico y social, al menor.

Por ello los padres necesitan tener el conocimiento sobre la crianza y los estilos de crianza, adoptando el mas equilibrado (democrático), además de modificar aquellas conductas que mermen la relación con su pareja poniendo en peligro el bienestar emocional del menor y su relación.

CAPITULO II

ASERTIVIDAD

2.1 DEFINICIÓN

A muchas personas se les dificulta expresar emociones, sentimientos, pensamientos, etc., porque no lo aprendieron en su familia de origen, no fue parte de su formación; crianza y educación, dando más importancia a las demandas de otros, que a las propias, generando frustración e inseguridad, además de ser posibles blancos de chantaje y manipulación.

La palabra asertivo, de aserto, proviene del latín assertus y quiere decir "Afirmación de la certeza de una cosa", indicando la veracidad, firmeza y certeza de su contenido, con lo que podemos decir que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza. Esta forma de comunicar resulta efectiva para interactuar en cualquier situación, aun si esta es conflictiva, ya que se puede llegar a la confrontación y por tanto a la mejor solución¹.

El concepto de la asertividad tuvo origen entre finales de la década de los cuarenta y principios de los cincuenta. El pionero fue Salter², en 1949, en su libro Terapia de reflejos condicionados, da a

¹ Aguilar Trejo, Mónica, ***Asertividad y autoestima en la mujer estéril***, México. p 32.

² Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, ***Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos***, México, 2003, p 75.

conocer, aún sin denominar el concepto de asertividad, los primeros métodos para lograr respuestas adecuadas de interacción, influenciado por los conceptos pavlovianos de excitación, inhibición y desinhibición. Salter compara la conducta desadaptativa con la inhibición derivada de la represión social limitando la libre expresión, la asertividad para el es lo que para Pavlov sería la excitación, produce respuestas de aceptación, empatía y bajo nivel de enojo.

Este autor propuso seis formas de expresar ser asertivos:

1. Expresar los sentimientos
2. Expresiones faciales
3. Contradiga y ataque
4. El uso de yo
5. Aceptar y agradecer elogios
6. Improvisar

Posteriormente Wolpe, basándose en los estudios de Salter, retomó algunas ideas para incluirlas en un capítulo de su libro Psicoterapia por inhibición recíproca. Wolpe utilizó por primera vez el término de conducta asertiva, este autor señalaba que el término asertivo no solo se refería a la conducta más o menos agresiva, también a la expresión externa de sentimientos que no incluyeran ansiedad³.

³ Caballo, Vicente E., ***Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta***, segunda edición, siglo XXI de España editores, S.A. España, 2008, p 404.

Una diferencia entre Salter y Wolpe consiste en lo siguiente; el primer autor habla de excitación e inhibición para referirse a asertividad o a la carencia de esta, respectivamente, para Wolpe una persona puede manifestar problemas con la asertividad en algún área, lo cual no significa que afecte a otras áreas.

Flores⁴ elabora una definición de asertividad en la que afirma que es la habilidad verbal para expresar deseos, creencias, opiniones y necesidades tanto positivos como negativos, así como el establecer límites oportunos, concretos y honestos, respetándose a si mismo y a los demás, dentro de las relaciones sociales, entendiéndose estas últimas como:

- Relaciones sociales o situaciones de la vida cotidiana dónde se presenten personas desconocidas
- Relaciones afectivas dónde se tienen relaciones en las que se involucran sentimentalmente, por ejemplo; pareja, amigos, familiares.
- Relaciones educativo-laborales dónde la relación se da con autoridades y los compañeros en un contexto cultural determinado

⁴ Sánchez Bravo, Claudia, *XI Congreso Mexicano de Psicología Social*, tabasco, p 235.

Para Flores⁵ en la década de los setentas hubo un incremento en el estudio de la asertividad, dando pauta a la creación de los siguientes enfoques:

Enfoque humanista

Contempla a la asertividad como una técnica utilizada para el desarrollo del ser humano.

Enfoque conductista

La conducta asertiva es aprendida a través de la observación de modelos significativos, basado en la teoría del aprendizaje social de Bandura, 1969⁶.

Enfoque cognoscitivo

Representado por Lange y Jakubowski⁷, 1976, este enfoque propone cuatro métodos para el adiestramiento asertivo:

- Enseñar la diferencia entre la asertividad y la agresividad.

⁵ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 76.

⁶Shaffer, David R., **Psicología del desarrollo; infancia y adolescencia**, trad. Developmental Psychology; Childhood and adolescence, quinta edición, Ed. Thomson, México, 2000, p 49.

⁷ Caballo, Vicente E., **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, S.A. España, 2008, p 404.

- Identificar los derechos del individuo y de los demás.
- Modificar ideas irracionales, ansiedades y culpas para actuar asertivamente.
- Desarrollar respuestas asertivas a través de la práctica de ejercicios pertinentes.

Enfoque ecléctico

Integración de los diferentes modelos humanistas, conductuales y cognoscitivos.

Gambrill⁸, considera en su inventario de asertividad que las conductas asertivas tienen dos componentes; uno es el sentimiento y el otro es la conducta en si. Afirma también que la conducta esta relacionada con el contexto social, por lo tanto si una persona no es asertiva en algún aspecto o situación no significa que se comporte de igual manera en otras circunstancias.

Para MacDonald⁹, la asertividad es tener calma, expresar de manera segura palabras o sentimientos sin afectar a los demás.

⁸ Güell Barcelo, Manel, **¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro?: técnicas asertivas para el profesorado y formadores**, segunda edición, Ed. Graó de Irif, S.L., España, 2006, p 35.

⁹ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 79.

Comparte un punto de vista con Gambrell, la comunicación no asertiva es situacional.

En este sentido, Lange y Jakubowski¹⁰, proporcionan otra definición, la asertividad implica expresar sentimientos, pensamientos y creencias sin transgredir los derechos de los demás. Dichos autores afirman que la asertividad está implícita en las siguientes frases: esto es lo que siento, esto es lo que pienso y esta es la forma en que veo la situación, respetando a la otra persona. Plantean también cuatro tipos de conductas asertivas:

Asertividad básica

La aserción básica implica una expresión sencilla de la defensa de los derechos, pensamientos, sentimientos u opiniones y puede utilizarse también para expresar afecto.

Asertividad empática

Permite transmitir sensibilidad a la otra persona, se inicia expresando una verbalización empática, indicando que se comprende la situación en disputa, seguida de una transición como pero o sin embargo para expresar el conflicto, para proponer una solución y negociar.

¹⁰ Caballo, Vicente E., **Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 285-286.

Asertividad escalar

Este tipo de conducta se aplica cuando un mensaje asertivo es ignorado, resulta conveniente continuar e incrementar comentarios asertivos de manera firme, sin ser agresivos.

Asertividad confrontativa

Se utiliza cuando existe discrepancia entre lo que una persona hace y dice, de manera que se describe objetivamente a la persona lo que ella ha dicho comparado con lo que ha hecho.

El Dr. Arnold Lazarus¹¹ creó en 1980 el término libertad emocional para designar el reconocimiento y la expresión apropiada de emociones, sentimientos y pensamientos, además de considerar el respeto por los demás, y la defensa de nuestros derechos.

Rimm y Master¹² basados en los estudios de Lazarus, Wolpe y Salte aseguran que la asertividad consta de un proceso excitatorio, además de implicar expresión honesta de sentimientos, para estos autores la comunicación asertiva tiene dos grandes ventajas:

¹¹ **Seminario de capacitación para moderadores y capacitadores en enfermedades exóticas, sistema de vigilancia y planes de emergencia**, manual de trabajo, IICA UNAM OIRSA, p 67-68.

¹² Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 80.

- Sentimiento de bienestar
- Recompensas sociales, materiales e incremento de la conducta asertiva.

Para Eduardo Aguilar Kubli¹³ actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias y de los demás, de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, teniendo como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria. Este autor considera diez componentes de la asertividad:

1. Respetarse a si mismo
2. Respetar a los demás
3. Ser directo
4. Ser honesto
5. Ser oportuno
6. Control emocional
7. Saber decir
8. Saber escuchar
9. Ser positivo
10. Lenguaje no verbal

¹³ Aguilar Kubli, Eduardo, **Como ser tu mismo sin culpas**, Ed. Pax, México, 1987, p 12.

Para tener éxito en las relaciones humanas, es necesaria una comunicación adecuada y satisfactoria, teniendo congruencia lo expresado verbal y no verbalmente, sin embargo, no es normalmente el tipo de educación que se recibe en casa.

En este sentido Lega, Caballo y Ellis¹⁴ afirman que con mayor frecuencia la falta de asertividad proviene de creencias irracionales o por conductas desadaptativas, la conducta asertiva constituye un estilo de comportamiento que permite al individuo adaptarse al ambiente y obtener de él, recompensas a corto y largo plazo.

No existe una única manera de comportarse asertivamente, sino una serie de estrategias diferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo y el contexto, de esta manera dos personas pueden comportarse de manera distinta ante la misma situación o la misma persona actuar de manera diferente en dos situaciones similares y ser consideradas dichas respuestas como eficaces.

Analizando las definiciones anteriores se puede concluir que la asertividad es una habilidad verbal aprendida, que excluye la ansiedad y la agresión, permite expresar deseos, creencias, pensamientos, sentimientos y emociones, implica también el establecimiento de

¹⁴ Lega, I. Leonor, Caballo, Vicente E. y Ellis, Albert, **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2002, p 98 y 107.

límites, generando bienestar en la persona que hace uso de la comunicación asertiva.

2.2 DEFINICION DE LAS CONDUCTAS NO ASERTIVA, AGRESIVA Y ASERTIVA

Para lograra diferenciar las conductas no asertiva, agresiva y asertiva es imprescindible conocer su respectiva definición; para su fácil manejo y aplicación, considerando a la conducta asertiva un punto medio entre la agresión y la no asertividad.

Es importante tener en cuenta que no se es puramente agresivo, no asertivo o asertivo, se poseen tendencias para los tres aspectos, las cuales serán usadas dependiendo de la situación, sin embargo cabe destacar que el uso de la asertividad proporciona al individuo equilibrio y bienestar.

2.2.1 CONDUCTA NO ASERTIVA

Castanyer¹⁵ menciona que la conducta no asertiva es aquella que no defiende derechos e intereses personales. Tiene respeto por los demás, pero no por el, hace ver a las demás personas como culpables o superiores teniendo hacia ellas un sentimiento de estar en deuda.

¹⁵ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, *Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos*, México, 2003, p 83.

Dentro de las principales causas por las que un individuo es no asertivo se destacan cuatro:

- Falta de aprendizaje de un comportamiento asertivo o aprendizaje inadecuado.
- Bloqueo de la conducta asertiva o ejecución parcial por la ansiedad.
- Desconocimiento o rechazo de los derechos personales.
- Patrones irracionales de pensamiento que impiden actuar asertivamente.

Las formas de respuesta no asertiva son el bloqueo, sobreadaptación, ansiedad y agresividad, en contraparte las consecuencias de esta conducta son:

- Baja autoestima
- Pérdida del aprecio de los demás
- Falta de respeto de los otros

Para Aguilar¹⁶, la conducta no asertiva es la forma de expresión débil de sentimientos, creencias u opiniones, que al no responder a los requerimientos de la situación, permite que se violen nuestros derechos.

¹⁶ Aguilar Kubli, Eduardo, **Como ser tu mismo sin culpas**, Ed. Pax, México, 1987, p 18-24.

Para este autor, existen cinco razones primordiales que pueden actuar aislada o conjuntamente provocando que la persona no sea asertiva, siendo estas:

- Falta de control emocional, en el que predomina el miedo y la ansiedad.
- Mensajes sociales que producen sentimientos de culpa.
- Aprendizaje erróneo del valor personal.
- Falta de habilidad.
- Ignorar tus derechos como persona.

El comportamiento no asertivo provoca efectos negativos, deteriorando la satisfacción y comunicación de las relaciones sociales, para ello se consideran las siguientes consecuencias de usar ese estilo de comunicación:

- Frustración, insatisfacción, tensión que se acumula.
- Dificultad en la resolución de problemas
- Abuso de la persona no asertiva
- Explosiones agresiva creando sentimientos de culpa
- La salud es afectada por la tensión
- Asilamiento, depresión, sentimientos de huida
- Cargar con más responsabilidades y trabajo
- Sentimientos de incomprensión, menosprecio y rechazado
- Dependencia, impidiendo crecimiento personal
- Bloquearse en futuras interacciones
- Deterioro gradual de autoestima, seguridad y autoconfianza.

Para Vicente Caballo¹⁷ la conducta no asertiva implica la violación a los propios derechos, al no ser capaz de expresar sentimientos, pensamientos y opiniones, permitiendo de esta manera que los demás violen también nuestros derechos o expresando pensamientos y sentimientos de manera autoderrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal manera que los demás no le hagan caso. El objetivo de la no aserción es calmar a los demás y evitar conflictos.

Acompañando a la verbalización, suelen darse conductas no verbales no asertivas, como la evasión de la mirada, habla vacilante, bajo volumen de voz, postura corporal tensa y movimientos corporales nerviosos o inapropiados.

Vázquez¹⁸ considera que las personas no asertivas se muestran tímidas encubriendo lo que piensan o sienten, tienden a ser pasivas, por lo que generalmente otras personas toman decisiones por ellas.

2.2.2 CONDUCTA AGRESIVA

La contraparte de la conducta anterior es la conducta agresiva; la cual se caracteriza por defender los propios intereses, deseos, expresar

¹⁷ Caballo, Vicente E., *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*, séptima edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 393.

¹⁸ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, *Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos*, México, 2003, p 85.

sentimientos y opiniones sin mostrar respeto o consideración por los demás, debido a que su motivación es satisfacer únicamente sus objetivos, dando importancia sobrevalorada únicamente a lo que el quiere y siente, sin importar los otros.

Para Rimm y Master¹⁹, la conducta agresiva puede expresarse de manera directa e indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas, insultos, amenazas, además de anotaciones hostiles y humillantes, por otra parte, la agresión verbal indirecta incluye anotaciones sarcásticas, comentarios rencorosos y murmuraciones maliciosas.

Vicente Caballo²⁰ afirma que el objetivo usual de la agresión es dominar y vencer. La conducta agresiva tiene como resultado a corto plazo, sentimientos positivos inmediatos; sentimiento de poder, conseguir objetivos y necesidades, sin experimentar emociones negativas de los demás, dicha conducta es guiada por las consecuencias inmediatas, lo que refuerza este comportamiento, a largo plazo las consecuencias suelen ser siempre negativas; tensión en

¹⁹ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos.** México, 2003, p 86.

²⁰ Lega, I. Leonor, Caballo, Vicente E. y Ellis, Albert, **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual.** segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2002, p 102-103.

las relaciones interpersonales o evitación de futuros contactos por parte de esta persona.

La conducta agresiva es definida por Aguilar²¹ como la expresión de pensamientos, emociones y sentimientos que afectan la autoestima, dignidad, sensibilidad y respeto por los demás. Este autor considera las siguientes causas que pueden generar un comportamiento agresivo:

- Falta de control emocional, predominando sentimiento de irritación e inseguridad, originados por ideas o pensamientos negativos.
- Desconocer los derechos propios y los de los demás.
- Previa conducta no asertiva por la acumulación de la tensión.
- Éxito previo al haber actuado agresivamente.
- Falta de habilidad para expresarse.
- Poca tolerancia a la frustración.

Este autor considera las siguientes consecuencias que puede provocar comportarse agresivamente:

- Romper el dialogo o hacerlo mas complicado.
- La persona puede ser rechazada o etiquetada.
- Deterioro moral, físico y/o psicológico.

²¹ Aguilar Kubli, Eduardo, *Como ser tu mismo sin culpas*, Ed. Pax, Mexico, 1987, p 44-48.

- Dificultad en la solución de problemas.
- Soledad.

2.2.3 CONDUCTA ASERTIVA

Al contrario de las conductas anteriores, la conducta asertiva constituye un estilo de comportamiento que permite al individuo adaptarse al ambiente y obtener de él, recompensas a corto y largo plazo.

Para Vicente Caballo²² la conducta asertiva es el conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que expresa; sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, acorde con la situación, respetando a si mismo y a los demás, resuelve los problemas inmediatos de la situación, minimizando la probabilidad de futuros conflictos. El propósito fundamental es lograr comunicarse de manera honesta, clara, no ofensiva y de respeto.

Una persona asertiva es para Castanyer²³ aquella que conoce y defiende sus derechos y respeta los de otros. Además considera las siguientes características propias de los sujetos asertivos: honestidad, capaz de hablar de sus gustos e intereses, capacidad para discutir

²² Lega, I. Leonor, Caballo, Vicente E. y Ellis, Albert, **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2002, p 98.

²³ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 87.

abiertamente, se defiende sin llegar a ser agresivo, pide aclaraciones, acepta sus errores, posee control emocional y pensamiento racional.

En este sentido, para Smith²⁴ uno de los aspectos más importantes es ser persistente, repetir constantemente lo que se quiere, sin enojo, insistiendo racionalmente, defendiendo la opinión personal.

La asertividad es una habilidad verbal aprendida, que excluye la ansiedad y la agresión, permite expresar deseos, creencias, pensamientos, sentimientos y emociones, implica también el establecimiento de límites, generando bienestar en la persona que hace uso de esta forma de comunicación; posee mayor autoestima, autoconfianza, tiene mayor satisfacción en su vida social, además de la capacidad de poder cambiar cuando lo consideren conveniente. Este estilo de comunicación propicia relaciones íntimas y significativas, respeto propio y una mejor adaptación social.

2.3 DIFERENCIAS ENTRE CONDUCTA ASERTIVA, NO ASERTIVA Y AGRESIVA

El siguiente cuadro señala las principales diferencias entre los comportamientos asertivos, no asertivos y agresivos.

²⁴ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 87.

CONDUCTA NO ASERTIVA	CONDUCTA AGRESIVA	CONDUCTA ASERTIVA
<p>IMPLICA:</p> <p>1. Violar los derechos propios</p> <p>2..No expresar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pensamientos - sentimientos - creencias <p>3.Expresarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - con disculpas - escasamente - repentinamente <p>De tal manera que los demás pueden fácilmente no atender o ignorar lo que se dice.</p> <p>MENSAJE QUE DA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Yo no cuento” - “Tu puedes aprovecharte de mí” - “No importan mis sentimientos, solamente cuentan los tuyos” - “Mis pensamientos no son importantes, los tuyos si lo son” - “Yo soy nadie tu eres superior” 	<p>IMPLICA:</p> <p>1. Violar los derechos ajenos</p> <p>2.. Expresar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pensamientos - sentimientos - creencias <p>3.Expresarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - directa y/o indirectamente - fingida, inapropiada e Inoportunamente <p>Siempre violando los derechos de los demás</p> <p>MENSAJE QUE DA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Tu eres estúpido por pensar diferente que yo” - “Lo que tu quieres no es importante” - “Lo que tu sientes no cuenta” 	<p>IMPLICA:</p> <p>1. Defender los derechos propios</p> <p>2.. Expresar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pensamientos - sentimientos - creencias <p>3.Expresarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - directamente - sinceramente - apropiada y oportunamente <p>De tal manera que se respeten los derechos propios y ajenos.</p> <p>MENSAJE QUE DA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Esto es lo que yo pienso y siento” - “Así es como veo la situación” - “Es tan importante lo que tu sientes como lo que yo siento ” - “Somos igualmente dignos, porque ambos somos personas” - - “Lo que deseo es unir fuerzas no señalar diferencias”

<p>TIENE: Miedo a perder la aprobación de los demás</p>	<p>TIENE: Miedo a volverse más vulnerable</p>	<p>TIENE: Apertura para ver y aceptar la realidad</p>
<p>OBSTACULIZA: Una relación emocional madura</p>	<p>IMPIDE: La relación emocional con los demás</p>	<p>FAVORECE La paz y la comunicación a todos los niveles</p>
<p>PREFIERE: Perder antes que meterse en un conflicto</p>	<p>SIEMPRE: Gana (Mientras no se encuentra con alguien más fuerte)</p>	<p>PREFIERE: Ajustarse a la realidad</p>
<p>PIENSA: "Voy a sobrevivir solamente si tengo la aprobación de los demás"</p>	<p>PIENSA: "Voy a sobrevivir solamente si no soy vulnerable y soy capaz de controlar a las personas"</p>	<p>PIENSA: "voy a sobrevivir solamente si encuentro junto con los demás, y en contacto con la experiencia, lo que conviene hacer"</p>
<p>NO SE DA CUENTA QUE : La conducta no-assertiva no garantiza la aprobación de los demás</p>	<p>NO SE DA CUENTA QUE: Su actitud no garantiza el control sobre las demás personas</p>	<p>SE DA CUENTA QUE: La aprobación de los demás no es el criterio único para actuar. La flexibilidad; el respeto a los demás y a si mismo; la creatividad; la espontaneidad, y la frescura en la comunicación consigo mismo y con los demás, son elementos</p>
<p>Las personas tienen más bien lastima que aprobación a este tipo de conducta</p>	<p>Ordinariamente las personas se someten tan solo en apariencia</p>	

<p>Puede provocar irritación y aun repugnancia en los demás.</p> <p>Generalmente no logra satisfacer sus necesidades y hacer respetar sus preferencias.</p> <p>NECESITA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respetarse a si mismo. 2. Confiar en si mismo. 	<p>Los demás le sabotean sutilmente sus órdenes y planes.</p> <p>NECESITA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respetar a los demás 2. Confiar en si mismas 3. Aumentar el autocontrol 4. Perder el miedo a la intimidad 5. Abrirse a la coparticipación. 	<p>esenciales para el crecimiento de la persona.</p> <p>LA MADUREZ (ASERTIVIDAD) EN LAS PERSONAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las personas maduran: - Por partes o facetas - En mayor o menos tiempo. <p>Según las capacidades y circunstancias de cada uno.</p> <p>Las personas no maduramos como la fruta: armónicamente.</p> <p>Las personas podemos avanzar o retroceder en nuestro proceso de maduración.</p>
---	--	--

* Tomado de Flores (1989, p 25-26)

2.4 DERECHOS ASERTIVOS

La conducta asertiva presupone la existencia de derechos asertivos que justifican y proporcionan argumentos racionales para expresar esa conducta. La asimilación de estos derechos puede representar cambios de creencias que están profundamente enraizados en la persona y que frenan su comportamiento asertivo.

Los derechos humanos parten de la idea de que todo ser humano es igual, lo que implica un trato igualitario, incluyendo las habilidades sociales, por ejemplo el derecho de ser, tener o hacer en virtud de lo que beneficie a cada uno, para un crecimiento y progreso personal.

Los derechos asertivos son normas no escritas, creadas para un mejor entendimiento entre diferentes personas.

Para Smith²⁵ los derechos asertivos básicos son:

- Ser tu propio juez.
- No justificar tu comportamiento con excusas o razones.
- Definir su propia responsabilidad.
- Cambiar de parecer.
- Cometer errores y ser responsable por ellos.

²⁵ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 87.

- Decir no lo se.
- Rehusar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
- Decir no.
- Ser feliz.
- Decir no me importa.
- Decir no le entiendo.
- Tomar decisiones ajenas a la lógica.
- Actuar sin aprobación de otros.

2.4.1 DERECHOS HUMANOS BÁSICOS

1. El derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva –incluso si la otra persona se siente herida– mientras no violes los derechos básicos de los demás.
2. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
3. El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
4. El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
5. El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
6. El derecho a cambiar de opinión.
7. El derecho a pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
8. El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
9. El derecho a ser independiente.

10. El derecho a decidir que hacer con tu propio cuerpo, y propiedad.
11. El derecho a pedir información.
12. El derecho a cometer errores –y ser responsable de ellos.
13. El derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
14. El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además, tenemos el derecho de pedir, no exigir, a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
15. El derecho a tener opiniones y expresarlas.
16. El derecho a decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses –siempre que no violes los derechos de los demás.
17. El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
18. El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
19. El derecho a escoger no comportarte de manera no asertiva o socialmente habilidosa.
20. El derecho a tener derechos y defenderlos.
21. El derecho a ser escuchado y hacer tomado en serio.
22. El derecho a estar solo cuando así lo decidas.
23. El derecho a ser cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona.

*Tomado de Caballo (2000, p 189).

Para que una persona pueda defender y hacer valer sus derechos necesita conocerlos y saber su funcionalidad de esta manera los hará validos para su persona como para los demás.

De los años ochentas a nuestros días, los enfoques desarrollados para el estudio de la asertividad continúan siendo los mismos, centrando la atención en elaboración y estandarización de instrumentos que midan la asertividad, además de la implementación del entrenamiento asertivo. La investigación en aspectos cognitivos se ha incrementado en los últimos años. Esta información se abordara ampliamente en el siguiente capitulo.

CAPITULO III

EVALUACIÓN Y TÉCNICAS ASERTIVAS

3.1 EVALUACIÓN DE LA ASERTIVIDAD

Al realizar una evaluación se contemplan los comportamientos desadaptativos, el contexto, es decir; el ambiente en el que se desarrollo el sujeto, así como también es importante considerar los recursos del paciente, los cuales en su conjunto conducirán a un plan de tratamiento.

Las habilidades sociales pueden ser evaluadas de dos formas; técnicas indirectas y directas de información, entre las primeras se encuentran la entrevista, el automonitoreo, el informe, entro otras, con respecto a las directas destacan la autoobservacion, observación natural o artificial y los registros psicofisiológicos.

3.2 TÉCNICAS INDIRECTAS DE EVALUACIÓN

3.2.1 ENTREVISTA

La entrevista es el aspecto más importante del procedimiento clínico, en la cual se obtiene la información más relevante tanto del pasado como del presente, para obtener una impresión general del problema y de las variables que parecen mantener el comportamiento

desadaptativo, según Goldfried y Davidson¹. Además de esquemas cognitivos que intervienen en el comportamiento, expectativas y motivación de la persona para cambiar.

Gil y León² afirman que la entrevista sirve para recabar información de la situación personal, dando énfasis a sus relaciones interpersonales, además de obtener referencias sobre su forma de actuar. La entrevista es un encuentro social en el que la observación es básica e importante, al comprobar lo verbal con lo no verbal debe tener congruencia, de lo contrario es una señal para continuar indagando al respecto.

Las ventajas de la entrevista son: flexibilidad, confidencialidad, obtener información directamente de la persona, verbal y no verbal a través de la observación. Las desventajas son la validez, autopercepción y que el entrevistador sesgue los datos.

¹ Trull, Timothy J., y Phares E. Jerry, **Psicología clínica: conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión**, trad., Clinical Psychology, sexta edición, Ed. Thomson, Mexico, 2004, p 244.

² Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 94.

Wolpe y Turkat³ consideran cuatro áreas fundamentales, por indagar; física, afectiva, cognitiva y conductual, analizando estos aspectos para con el paciente, con su familia y con su entorno.

PERFIL CASIC: LOS CINCO SUBSISTEMAS DE LA PERSONA

En este sentido resulta relevante evaluar los cinco subsistemas de la persona: perfil CASIC:

CONDUCTUAL

Actividades y conductas manifiestas. Patrones de trabajo, interacción, descanso, ejercicio, dieta, comportamiento sexual, hábitos de sueño, uso de drogas, presencia de cualquiera de los siguientes: actos suicidas, homicidas o de agresión. Habilidades para resolver conflictos o salir de situaciones de gran tensión. Variedad de conductas agradables (reforzantes) y desagradables (aversivas).

AFECTIVA

Emociones sentidas con más frecuencia, sentimientos acerca de cualquiera de los comportamientos citados antes; presencia de ansiedad, ira, alegría, depresión, temor, etc., adecuación, distorsión o negación de los afectos a las circunstancias. Expresión o inhibición de los afectos.

³ Reynoso Erazo, Leonardo y Seligson Nisenbaum, Issac, **Psicología clínica de la salud; un enfoque conductual**, Ed. el manual moderno, México, 2005, p 39.

SOMATICA

Funcionamiento físico general, salud, enfermedades relevantes actuales y pasadas, sensaciones placenteras o dolorosas experimentadas, influencia del consumo de sustancias y alimentos, presencia o ausencia de tics, dolores de cabeza, malestares estomacales y cualquier otro trastorno somático; el estado general de relajación/tensión; sensibilidad de la visión, el tacto, el gusto, la percepción y el oído.

INTERPERSONAL

Naturaleza asertiva, pasiva o agresiva de las relaciones con otras personas: la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de escuela o trabajo, fortalezas y problemas interpersonales, número de amigos, frecuencia del contacto con ellos y con los conocidos; habilidades sociales, papel asumido con los distintos amigos (pasivo, independiente, líder, como un igual); estilo de la resolución de conflictos (asertivo, no asertivo, agresivo), estilo interpersonal básico (congeniante, suspicaz, manipulador, sumiso, dependiente).

COGNOSCCTIVA

Manera de dormir, sueños diurnos y nocturnos usuales; representaciones mentales distorsionadas acerca del pasado, el presente o el futuro; autoimagen; metas vitales y las razones para su validez; creencias religiosas; filosofía de la vida; presencia de cualquiera de los siguientes pensamientos: catastrofización, sobregeneralización, delirios, alucinaciones, hablarse a sí mismo de una manera irracional, racionalizaciones, idealización paranoide; actitud

general, positiva o negativa, hacia la vida, expectativas sobre la terapia y atribuciones de cambio, recuerdos, ideas e imágenes incómodas recurrentes.

Siguiendo la misma línea, resulta importante conocer, durante la entrevista, la motivación para el cambio que tenga el sujeto, para ello se desarrolla el modelo transteórico, el cual se explica a detalle a continuación.

MODELO TRANSTEORICO DE PROCHASKA Y DICLEMENTE, MOTIVACION PARA EL CAMBIO

Prochaska y Diclemente⁴ se dieron cuenta que no todas las intervenciones terapéuticas eran aplicables a todas las personas y no todas las personas, funcionaban de la misma manera, para un mejor entendimiento de lo anterior, propusieron las fases de cambio, las cuales, según estos autores, suceden con ayuda de un psicólogo o sin esta.

FASES DEL CAMBIO

Para estos autores todos pasamos por las mismas etapas cuando se desea realizar un cambio. Ellos las llamaron; precontemplación, contemplación, determinación, acción, mantenimiento y recaída.

⁴ Meléndez Valdés, S.L., *Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos: Hacia una nueva psicología clínica*, Ed. Dikinson, Madrid.72- 77

Una descripción de las fases del proceso de cambio puede ser:

PRECONTEMPLACIÓN

En esta fase la persona sabe que tiene un problema, sin embargo no ve la necesidad de cambiar o no lo identifica como tal.

CONTEMPLACIÓN

Aquí la persona ya reconoce que tiene un problema, presenta ambivalencia al cambio, evalúa beneficios del cambio y barreras para lograrlo.

DETERMINACIÓN

Fase en la que la ambivalencia se resuelve a favor del cambio, el sujeto decide hacer algo para cambiar.

ACCIÓN

Una vez que el sujeto ha tomado la decisión de cambiar, realiza las actividades necesarias para conseguirlo finalmente.

Cuando las personas llegan a la fase de acción y realiza las tareas para producir el cambio, pueden pasar dos cosas: recaer o mantenerse.

MANTENIMIENTO

En esta fase, la persona, se esfuerza por no perder lo que ha conseguido en la fase de acción, conservando las conductas que lo llevarán al cambio deseado.

RECAÍDA

La recaída pasa cuando no se conservan aquellas conductas que ayudan a conseguir el cambio. Por esto la persona requiere iniciar estas fases.

Un ejemplo de estas fases puede ser el siguiente:

Precontemplación: la madre castiga a su hijo mientras el padre retira dichos castigos, quitando autoridad de la primera frente al menor, provocando discusiones constantes en los progenitores.

Contemplación: reconocen que tienen un problema cuando el menor no responde ante las amenazas de castigo de los padres, no obedece ni tiene límites.

Determinación: los padres hablan de la situación, llegan a la conclusión de establecer límites y castigos adecuados para la edad del menor, respetándose mutuamente, además de hablar con el infante sobre dichas modificaciones.

Acción: respetar y cumplir castigos así como límites acordados, mutuamente por los padres, evitar quitarse autoridad, solucionar diferencias cuando el menor no este presente.

Mantenimiento: continuar con lo establecido en la fase de acción.

Recaída: no respetar acuerdos y reincidir.

Este modelo permite tener una estimación de la probabilidad de que la persona coopere con el tratamiento, de esta manera conoceremos el nivel de compromiso con respecto al cambio, además,

saber en que etapa se encuentra sirve para guiarlo y ayudarlo a pasar cada una satisfactoriamente.

3.2.2 AUTOMONITOREO

La técnica de automonitoreo, denominada también cuestionarios, escalas, autoinformes o inventarios, consiste en la descripción o valoración que hace la persona de su propia conducta interpersonal, generalmente esta constituido por una serie de preguntas o descripciones de conductas o pensamientos referidos a diversos aspectos de la interacción social.

Mediante esta técnica, según Caballo⁵ se obtiene información de: situaciones que le resultan conflictivas o problemáticas al sujeto, cuales son las habilidades sociales adecuadas para el comportamiento apropiado en cada situación, análisis funcional de la conducta, determinar si el sujeto puede afrontar determinadas situaciones sociales, saber que otros instrumentos pueden ayudar, conocer la autoevaluación; permite inferir cogniciones, atribuciones, expectativas y motivación al cambio.

Para lograr lo anterior y así tener una mejor perspectiva, el automonitoreo se subdivide en tres grupos:

⁵ Pérez, Isabel Paula, **Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación**, primera edición, Ed. Horsori, Barcelona, 2000, p 112-113.

3.2.2.1 Medidas de la habilidad social

Se encarga de evaluar la frecuencia del grado de malestar que se manifiesta en determinadas circunstancias, también evalúa la capacidad que tiene el sujeto para enfrentarse a la situación y el grado de dificultad. Este instrumento mide algunos aspectos de la asertividad, como la defensa de los derechos.

3.2.2.2 Medidas de la ansiedad social

Se ha considerado que la ansiedad social esta relacionada con falta de habilidad social, por ello en este punto el interés de evaluar la ansiedad y/o evitación de situaciones sociales, los aspectos afectivos y subjetivos de las relaciones sociales.

3.2.2.3 Medidas de las cogniciones

Esta subdivisión de los automonitoreos, se encarga de recoger datos de variables cognitivas, como pensamientos negativos, autoafirmaciones o autoverbalizaciones, positivos o negativos.

La ventaja que presentan los automonitoreos es poder evaluar a una gran cantidad de sujetos en un corto periodo de tiempo, además de permitir el análisis de conductas que puedan escapar a la observación directa.

Las desventajas de los automonitoreos son: mala memoria del sujeto, que se le presenten situaciones que no ha experimentado, errónea percepción de la conducta real, no incluyen conducta no verbal.

3.2.3 EVALUACIÓN POR LOS DEMÁS

Olivares y Méndez⁶ comentan que las personas relacionadas con el sujeto, por ejemplo, familiares, amigos y la pareja constituyen una gran fuente de información acerca del comportamiento inadecuado y de las situaciones cuando se presenta dicha conducta, la información ofrecida por estas personas será integrada a la entrevista.

El método más utilizado para recaudar esta información son los informes de evaluación que incluyen preguntas sobre aspectos delimitados y claramente observables.

Estas evaluaciones son limitadas porque los iguales solo observan una parte de la conducta, además de existir la posibilidad de sesgo.

3.3 TÉCNICAS DIRECTAS DE EVALUACIÓN

3.3.1 AUTO-OBSERVACIÓN

La auto-observación es un método para observar y registrar la conducta manifiesta (pública) o encubierta (cogniciones), así como los antecedentes y consecuencias de dicho comportamiento en relación con el ambiente y contexto.

⁶ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, *Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos*, México, 2003, p 97

La ventaja de esta técnica es que su registro se da en ambientes naturales, permitiendo información real y cognitiva, además cuenta con validez demostrada.

Durante el entrenamiento permite la motivación de la persona debido a que ya identifico lo concerniente a la conducta no deseada, sabe lo que necesita cambiar y por tanto es capaz de buscar alternativas de solución.

Su principal desventaja es que los registros no sean objetivos, probablemente debido a que la persona no se da cuenta del alcance de su comportamiento, no lo ha analizado, problemas cognitivos, entre otros.

3.3.2 OBSERVACIÓN CONDUCTUAL

La observación de la conducta puede ser dividida en dos formas: comportamiento real y comportamiento análogo. A continuación se describe cada una de estas divisiones.

El comportamiento real es dado por la observación del sujeto en su ambiente natural. Una ventaja es que se han detallado sistemas de codificación para registrar y evaluar las interacciones de los sujetos en su ambiente natural. Sus desventajas son; es un procedimiento costoso, difícil de poner en práctica, dificultades psicométricas, además de conseguir consenso entre los observadores.

El comportamiento análogo es observado a través de pruebas de interacción o de representación de papeles (role-playing). Se clasifican en: a) Pruebas estructuradas de interacción breve y semiextensa y b) Pruebas semiestructuradas de interacción extensa. Las ventajas son su fácil aplicación y su versatilidad al recrear cualquier clase de situación en cualquier lugar. Su desventaja es la elección de conductas objetivo a través de lo observado además de la complicada aplicación en situaciones de grupo.

3.3.3 REGISTROS PSICOFISIOLÓGICOS

Las variables psicofisiológicas más medidas son la tasa cardiaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas electrodérmicas y la respiración.

Con algunas variaciones todos los registros de las respuestas fisiológicas participan en el siguiente proceso: detección, transformación, amplificación, registro y conversión.

El modo de medir mas apropiadamente la fiabilidad de las respuestas fisiológicas es a través de la obtención de medidas repetidas en un mismo sujeto y ante las mismas situaciones, debido a que las variables psicofisiológicas están determinadas situacionalmente y relacionadas con acontecimientos ambientales, para tener mayor precisión y objetividad conviene, además, observar a la par las conductas motoras⁷.

⁷ Buela-Casal, Gualberto y Sierra, J. Carlos, **Manual de evaluación psicológica: fundamentos, técnicas y aplicaciones**, primera edición, Ed. siglo veintiuno de

3.4 ENTRENAMIENTO ASERTIVO

Se inicia cuando se tiene una evaluación, de la cual se han identificado los posibles factores que causan que la persona sea no asertiva y establecidos los objetivos de intervención.

Es también llamado entrenamiento en habilidades sociales, esta basado en el supuesto de que tanto la conducta asertiva como la conducta no asertiva son aprendidas, por ello este modelo conductual plantea que los sujetos tienen la capacidad de darse cuenta de la situación que les genera conflicto, con ayuda del terapeuta, adquiriendo nuevas formas de comportarse, incorporándolas a sus repertorio conductual.

El entrenamiento asertivo beneficia de dos maneras significativas: comportarse de manera asertiva genera en el individuo un sentimiento de bienestar, con este comportamiento logra recompensas materiales y sociales.

El entrenamiento asertivo no es una técnica en si, es un procedimiento por medio del cual el sujeto desarrolla conductas asertivas ausentes ya sea por no haberlas aprendido o por pensamientos irracionales.

Por el contrario, para Gil y García⁸, el entrenamiento asertivo es un conjunto de técnicas, cuyo objetivo es desarrollar habilidades que le ayuden al sujeto a tener relaciones sociales satisfactorias en el ámbito real. Se busca que la persona cubra tres aspectos importantes:

- Adquiera y domine habilidades sociales, expresándose de manera adecuada.
- Manifestar la conducta (habilidades sociales), de acuerdo a la situación.
- Capacidad de expresar las habilidades sociales en situaciones diferentes así como espontáneamente.

Las características del entrenamiento en habilidades sociales son:

- Se promueve el desarrollo de conductas alternativas adaptativas.
- Considera a los pacientes como agentes de cambio.
- Procedimiento psicoeducativo mas que una técnica.
- Sus ventajas son: es de duración breve, se capacita rápido a los entrenadores, su terminología es sencilla, flexible ante diversas necesidades.
- Existe amplia evidencia de su eficacia.

⁸ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 99-100.

El entrenamiento asertivo que desarrolló Wolpe⁹, se basa en el fundamento de la inhibición recíproca, tomando en cuenta que la conducta asertiva es incompatible con la respuesta de ansiedad, mediante un descondicionamiento. Por tanto las técnicas más usadas para disminuir la ansiedad son: desensibilización sistemática y entrenamiento asertivo (modelamiento, moldeamiento y ensayo de la conducta).

Para Lazarus¹⁰, la importancia del entrenamiento en la libertad emocional, radicaba en reconocer y expresar la emoción experimentada, dando realce al ensayo conductual o representación de papeles, inversión de roles, desensibilización por ensayo y la expresión de sentimientos.

Lange y Jakubowski¹¹ manifiestan la necesidad de incorporar cuatro procesos al entrenamiento asertivos. Siendo estos:

- Enseñar la diferencia entre agresividad y asertividad

⁹ Caballo, Vicente E., **Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales**, séptima edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 318.

¹⁰ Perez, Isabel Paula, **Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación**, primera edición, Ed. Horsori, Barcelona, 2000, p 20.

¹¹ Caballo, Vicente E., **Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 285.

- Identificar y aceptar los derechos propios y los de los demás.
- Reducir obstáculos cognitivos y afectivos; culpas, pensamientos irracionales y ansiedad.
- Desarrollar destrezas a través de ejercicios pertinentes.

TECNICAS DEL ENTRENAMIENTO ASERTIVO PARA EVALUAR EL NIVEL DE FUNCIONAMIENTO

Para Castanyer¹² en el entrenamiento asertivo se pueden encontrar tres tipos de técnicas para evaluar cada nivel de funcionamiento:

Técnicas de reestructuración cognitiva

Analizan el pensamiento del paciente y la manera en que este influye en su comportamiento, utilizando registros, por medio de los cuales se pueda dar cuenta de sus creencias y pensamientos irracionales, también pueden ser tomados de lo que el paciente exprese, proponiéndole que seleccione pensamientos racionales y los lleve a la práctica.

Entrenamiento de habilidades sociales

Técnica enfocada en encontrar conflictos externos relacionados con la asertividad, para proporcionar al sujeto alternativas de

¹² Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 101-102.

comportamiento que pueda incorporar, consiguiendo mejorar sus relaciones sociales.

Técnicas de reducción de ansiedad

Este tipo de técnicas generalmente se usan cuando el grado de ansiedad es muy elevado, al grado que la persona queda bloqueada, la relajación y respiración son buenos métodos para reducir la ansiedad física.

Además de estas técnicas, Caballo¹³ agrega el entrenamiento en solución de problemas y afirma que el entrenamiento asertivo consta de procedimientos cognitivos y conductuales que propician una mejor interacción interpersonal.

Entrenamiento en solución de problemas

En este punto se pretende enseñar al sujeto las perspectivas de solución de su conflicto, guiándole a procesar, seleccionar y alcanzar un objetivo.

Nezu¹⁴ lo define como el proceso metacognitivo por el cual el individuo comprende la naturaleza de los problemas y se propone

¹³ Caballo, Vicente E., **Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 515.

¹⁴ Caballo, Vicente E., **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, S.A. España, 2008, p 528.

modificar el carácter problemático de la situación o su reacción hacia ella.

Como hemos visto se han desarrollado múltiples programas con respecto al entrenamiento asertivo, con el fin de procurar mejorar sus relaciones sociales, como consecuente una mejor calidad de vida, sintiéndose bien consigo mismo y con los demás.

Los diversos tipos de tratamiento coinciden en los elementos terapéuticos. Sin embargo, para Bouchard¹⁵ el tratamiento más efectivo es aquel que implica el ensayo conductual con retroalimentación, el aprendizaje observacional y las instrucciones terapéuticas.

En breve se explicaran ampliamente las técnicas, de las dos dimensiones consideradas para el entrenamiento asertivo; la dimensión conductual y la dimensión cognitiva.

Dentro de la dimensión conductual se encuentran las siguientes técnicas; ensayo conductual, modelamiento, instrucciones, reforzamiento, retroalimentación y tareas en casa. Por otro lado la dimensión cognitiva se caracteriza por el empleo de la terapia racional emotiva de la conducta.

¹⁵ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 100.

3.4.1 DIMENSION CONDUCTUAL

Antes de mencionar las técnicas, es importante hacer referencia a los componentes conductuales, en lo que se divide la conducta asertiva, para su mejor comprensión, debido que están presentes en el entrenamiento asertivo, ayudan a detectar conductas objetivo, es decir aquellas que pueden ser modificadas.

3.4.1.1 COMPONENTES CONDUCTUALES

Caballo¹⁶ afirma que los componentes conductuales de la asertividad han sido divididos en tres categorías: conductas no verbales, paralingüísticos y conductas verbales.

3.4.1.1.1 CONDUCTAS NO VERBALES

La comunicación no verbal es inevitable, constantemente se emiten información a través del cuerpo, expresiones faciales. Las funciones de los mensajes no verbales son: reemplazar palabras, enfatizar un mensaje verbal, regular la interacción, contradecir el mensaje verbal.

Los elementos que encontramos en esta división son: la mirada, sonrisas, gestos, la dilatación pupilar, expresión facial, postura, distancia/proximidad, expresión corporal, automanipulaciones, asentimientos de la cabeza, orientación, movimientos de las piernas, movimientos nerviosos de las manos, apariencia personal.

¹⁶ Gismero Gonzales, Elena, ***Habilidades sociales y anorexia nerviosa***, Ed. Ortega, España, 1996, p 41-42

3.4.1.1.2 COMPONENTES PARALINGÜÍSTICO

En toda comunicación se emplea un canal audiovisual, que transmite mensajes en el área paralingüística o vocal, el significado transmitido es resultado de la combinación de señales vocales y conducta no verbal, el cual se da y es evaluado en una situación y contexto determinado. Algunas señales vocales pueden comunicar el mensaje por si mismas, además es probable que también influyan en el significado del mensaje; enfatizando o contradiciendo.

Los elementos que encontramos en esta clasificación son: la latencia, el volumen, timbre, claridad, velocidad, inflexión, tiempo de habla, perturbaciones del habla, fluidez del habla.

3.4.1.1.3 CONDUCTAS VERBALES

El habla se emplea para una gran variedad de propósitos. Las palabras empleadas dependen de la situación en la que la persona se encuentre, su papel en la situación y lo que intente lograr.

Los elementos que encontramos en esta categoría son: preguntas, instrucciones, peticiones, explicaciones, expresiones, enfrentamiento, empatía, refuerzos verbales, etc.

3.4.2 TECNICAS CONDUCTUALES

3.4.2.1 ENSAYO CONDUCTUAL

La técnica ensayo conductual es también conocida como role-playing (representación de papeles). Constituye la base del entrenamiento asertivo.

El objetivo del ensayo conductual consiste en aprender y sustituir las conductas inadaptadas por conductas que si lo sean. El procedimiento implica que el paciente y el terapeuta representen interacciones sociales con el fin de encontrar algún déficit en el comportamiento asertivo, para luego introducir, el reforzamiento, el modelamiento o retroalimentación, adquiriendo conductas adaptativas o fortaleciendo aquellas que ya existen.

Esta técnica puede emplear dos modalidades: el ensayo conductual real; donde el paciente practica las conductas objetivo interactuando con otra persona atendiendo a una situación específica. La otra modalidad es; el ensayo conductual encubierto, consiste en que el paciente se imagine una determinada situación que incluya también las conductas objetivo.

Caballo¹⁷ propone una secuencia de catorce puntos para llevar a cabo un ensayo conductual grupal:

¹⁷ Caballo, Vicente E., **Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 74-75

1. Descripción de la situación problema.
2. El paciente hace lo conducta que esta acostumbrado a realizar ante dicha situación.
3. Identificar las posibles cogniciones desadaptativas que influyen en la conducta socialmente inadecuada.
4. Identificar los derechos básicos implicados en la situación.
5. Identificar un objetivo adecuado para la respuesta del paciente. Evaluación por parte de éste de los objetivos a corto y a largo plazo (solución de problemas)
6. Sugerencia de respuestas alternativas por los otros miembros del grupo y por los entrenadores/terapeutas concentrándose en aspectos imprescindibles de la situación.
7. Demostración de una de estas respuestas por los miembros del grupo o los entrenadores, para el paciente (modelado).
8. El paciente practica encubiertamente la conducta que va a llevar a cabo como preparación para la representación de papeles.
9. Representación por parte del paciente de la respuesta elegida, teniendo en cuenta la conducta del modelo, que acaba de presenciar, y las sugerencias aportadas por los miembros del grupo/terapeutas a la conducta modelada. El paciente no tiene que reproducir exactamente la conducta modelada, sino que tiene que integrarla en su estilo de respuesta.
10. Evaluación de la eficacia de respuesta: a) el propio paciente se evalúa basándose en su nivel de ansiedad y grado de eficacia; b) en tanto los miembros/entrenadores proporcionan retroalimentación subrayando los aspectos positivos y

señalando las conductas inadecuadas de forma amigable tomando en cuenta aspectos concretos y observables. Reforzarán las mejorías empleando la estrategia de moldeamiento o aproximaciones sucesivas.

11. Teniendo en cuenta la evaluación realizada por el propio paciente, terapeuta o miembro del grupo vuelve a representar la conducta (modela) incorporando las sugerencias proporcionadas.
12. Se repiten los pasos del 8 al 11 tantas veces como sean necesarias hasta que el paciente, terapeuta, miembros del grupo consideren que la respuesta haya llegado a un nivel adecuado.
13. Se repite la escena entera, una vez que se han incorporado, progresivamente todas las posibles mejoras.
14. Se dan las últimas instrucciones sobre la conducta ensayada que se practicará en la vida real, las consecuencias positivas y negativas con que puede encontrarse y lo más importante es que lo intente aunque no tenga éxito (tareas para casa). Los resultados se evalúan en la siguiente sesión.

3.4.2.2 MODELADO

El modelaje o modeling es tomado de la teoría de Albert Bandura¹⁸ sobre el aprendizaje a través de la observación. Consiste en

¹⁸ Coon, Dennis, *Fundamentos de psicología*, decima edición, Ed. Thomson, trad. Introduction to psychology, Mexico, 2005, p 235.

que el terapeuta u otro modelo, realice la demostración de conductas adaptativas de tal manera que el paciente pueda incorporar este nuevo aprendizaje, a través de la repetición sistemática en diferentes contextos, a su repertorio conductual, logrando con ello una mejor adaptación.

Entre los diferentes tipos de modelado se encuentra de forma directa (en vivo), filmada (simbólico) o imaginada (encubierto). La presentación de modelos no solo muestra la conducta del sujeto, también pone de manifiesto las señales y el conjunto de situaciones que requiere la ejecución. De esta manera se observa la relación que existe entre la conducta y el contexto situacional.

Los efectos del modelado pueden verse en tres aspectos: aprendizaje de nuevas conductas, inhibición o desinhibición de conductas existentes y la facilitación de determinadas conductas.

El modelado es más efectivo cuando el modelo tiene casi la misma edad, es de su mismo género y realiza una conducta más próxima a la del observador. Es importante mencionar que la conducta modelada es un ejemplo de cómo puede mejorar su comportamiento, no significa que sea la única forma adecuada de comportarse, ni que le funcione siempre, solo es una alternativa de solución a su problema, el cual puede mejorar dependiendo de la integración que realice el paciente.

3.4.2.3 INSTRUCCIONES

Esta técnica proporciona al sujeto información explícita sobre la naturaleza y el grado de discrepancia entre su ejecución y la conducta deseada. Gil¹⁹ define las instrucciones como claras y precisas que sirven como instigadores de las conductas adaptables. De esta manera el terapeuta proporciona al cliente una descripción precisa de la conducta asertiva.

El término instrucciones incluye información específica y general sobre el entrenamiento asertivo o aspectos de él. La información puede ser presentada de diversos modos, por ejemplo; ensayo conductual, grabaciones, escrito, entre otros.

Es importante que las instrucciones incluyan: información específica sobre respuestas adecuadas, explicación clara y ejemplos concretos, ventajas e importancia de comunicar asertivamente, se recomienda también que las instrucciones sean breves y con lenguaje sencillo.

¹⁹ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 107-108.

3.4.2.4 REFORZAMIENTO

De acuerdo con Caballo²⁰ el reforzamiento sirve para adquirir nuevas conductas, recompensando aproximaciones sucesivas y para aumentar las conductas adaptativas que el sujeto ya posee. La recompensa social es un reforzador muy efectivo y el verbal es el más usado, sin embargo también existe el no verbal, el efecto es mayor cuando se da inmediatamente después del ensayo de la conducta.

Para Riso²¹ una forma de incrementar el refuerzo es que sea dirigido a conductas positivas, contingente y discriminado, además de tomar en cuenta los aprendizajes previos del sujeto.

Otro tipo de reforzamiento es el material, el cual puede ser administrado por el terapeuta, un miembro del grupo o incluso por el sujeto (autorreforzamiento), esto consiste en que la persona evalúe su conducta, otorgándose un reforzamiento por cada aproximación que le lleve a conseguir la conducta deseada, con el fin de mantener esa conducta y generalizarla.

²⁰ Caballo, Vicente E., **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, S.A. España, 2008, p 428.

²¹ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 108.

3.4.2.5 RETROALIMENTACION

Geissler Karlheinz A. y Hege Marianne²² la definen como una comunicación intencional de la percepción de la conducta y la vivencia de una persona en relación con otra u otra.

La retroalimentación (feed-back) ofrece información al sujeto de su progreso, considerando para tal efecto solo aspectos positivos, evitando críticas u observaciones negativas.

Existen dos formas de realizar la retroalimentación; visual y verbal, la primera puede ser por medio de una filmación previamente elaborada o la grabación de la actuación del sujeto, la segunda tiene que ver con comentario del terapeuta, miembros del grupo o del propio sujeto, estos comentarios estarán enfocados a la conducta, serán positivos, con sugerencias de mejora y cambios de ser necesarios.

Es importante que la retroalimentación se de inmediatamente después a la conducta adecuada, evitando juicios de valor, tomando en cuenta que la retroalimentación serán comentarios subjetivos de las personas.

²² Geissler Karlheinz A. y Hege Marianne, *Acción socioeducativa; modelos, métodos, técnicas,* Ed. Narcea, trad. Konzepte sozialpädagogischen handelns, España, 1997, p 149.

3.4.2.6 TAREAS EN CASA

Las tareas de casa es un medio por el cual se permite aplicar a situaciones reales las conductas aprendidas durante la sesión de entrenamiento. Se inicia dejando tareas simples que al sujeto no le sea complicado realizar para poder llegar a las tareas complejas.

Kanfer y Phillips²³ consideran los siguientes objetivos para las tareas en casa:

- La persona es responsable del cambio de su conducta.
- Propiciar estimulación y clarificación de su comportamiento.
- Demostrarle que el cambio es posible.
- Lograr que generalice las conductas.

El terapeuta supervisa el cumplimiento de las tareas para otorgar un reforzador. Generalmente las tareas son revisadas y evaluadas al inicio de la sesión.

²³ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 109.

Para Shelto y Levi²⁴ los beneficios de las tareas en casa son:

- Acceso a conductas privadas.
- Tratamiento eficaz.
- Mayor autocontrol.
- Transferencia del entrenamiento.

Las investigaciones sobre las técnicas del entrenamiento asertivo, han enfatizado que una intervención completa no solo consta de técnicas conductuales, es importante considerar la cognición, para tener un trabajo mas completo.

3.4.3 DIMENSIÓN COGNITIVA

Las situaciones y ambientes influyen en los pensamientos, sentimientos y acciones de los individuos, estos procesos cognitivos pueden influir también para que se desarrolle una determinada situación, por tanto la dimensión cognitiva estudia este proceso de interacción entre personas y ambientes o situaciones.

Dentro de los componentes de la dimensión cognitiva están:

- Percepción
- Competencias cognitivas
 - Costumbres
 - Conducta habilidosa
 - Señales

²⁴ Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, **Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos**, México, 2003, p 109-110

- Saber ponerse en lugar del otro
- Capacidad de solucionar problemas
- Estrategias de codificación y constructos
 - Atención
 - Memoria
 - Esquemas
 - Estereotipos
 - Creencias
- Expectativas
- Valores
- Planes de autorregulación
 - Autoinstrucción
 - Autoobservación
 - Autoevaluaciones
 - Atribución
 - Autoverbalizaciones
 - Autoestima

Durante el entrenamiento asertivo se encuentran presentes los procedimientos cognitivos que permiten la integración de los derechos asertivos al sistema de creencias, además de modificar cogniciones que inhiban o interfieran en el desarrollo de conductas adaptativas.

Otras técnicas cognitivas que se emplean durante el entrenamiento asertivo son; el entrenamiento en solución de problemas o percepción social, empleo de la terapia racional emotiva conductual,

la reducción de autoverbalizaciones negativas y aumentar las positivas, son procedimientos usados con frecuencia.

3.4.3.1 TERAPIA RACIONAL EMOTIVA DE LA CONDUCTA

En 1956 Ellis²⁵ propuso la Terapia Racional Emotiva (TRE) teniendo como idea central que las emociones y las conductas son producto de las creencias del individuo, de su interpretación de la realidad. Uno de los principales objetivos es enseñar a contrarrestar las ideas irracionales por formas de pensar más positivas y racionales. Posteriormente en 1993 da un nuevo nombre a su método llamándolo Terapia Racional Emotiva de la Conducta (TREC).

Existen tres componentes psicológicos fundamentales: pensamientos, sentimientos y conductas, estos aspectos están interrelacionados, por tanto al cambiar uno causara cambios en los demás. Es decir si una persona piensa de forma diferente con respecto a alguna situación, se sentirá y actuara de igual manera.

Las creencias irracionales se cambian mediante un esfuerzo activo y persistente, para reconocerlas, debatirlas y modificarlas, por eso el sujeto debe estar comprometido a trabajar en ello, de otra manera no tendrá éxito.

²⁵ Caballo, Vicente E., ***Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta***, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, S.A. España, 2008, p 475.

Para Ellis y Harper²⁶ los pensamientos irracionales son ideas y filosofía que interfieren o bloquean el logro de las metas de las personas, afectando su calidad de vida.

Entre las principales creencias irracionales mas comunes se encuentran:

1. Tengo que ser amado y respetado por toda la gente que sea importante para mí.
2. Tengo que ser competente, adecuado, capaz de lograr cualquier cosa o al menos ser competente en algún área importante.
3. Cuando la gente actúa de manera ofensiva e injusta deben ser castigados por su maldad.
4. Es catastrófico cuando las cosas no suceden como a mi me gustaría.
5. La felicidad depende de factores externos y no tengo la facultad para controlar o modificar mis sentimientos.
6. Si algo parece peligroso o terrible, tengo que estar preocupado por ello y sentirme ansioso.
7. Es más fácil evitar afrontar dificultades y responsabilidades de la vida que emprender formas más reforzantes de autodisciplina.

²⁶ Buela-Casal, Gualberto y Sierra, J. Carlos, **Manual de evaluación en psicología clínica y de salud**, primera edición, Ed.. siglo veintiuno de España editores, SA. España, 1996, p 238.

8. Las personas y las cosas deberían funcionar mejor y de encontrar soluciones perfectas a la dura realidad tengo que ser considerado como terrible y desastroso.
9. Puedo lograr la felicidad por medio de la apatía y la falta de acción o tratando de disfrutar pasivamente y sin compromiso.

3.4.3.1.1 TECNICA ABC

Uno de los métodos propuestos por Ellis²⁷ para trabajar los pensamientos irracionales es el modelo ABC. El acontecimiento activante (A=evento/acontecimiento), es analizado por el sistema de creencias (B=pensamientos o ideas que se tienen sobre el evento), después de esta evaluación el sujeto manifiesta su conducta (C=consecuencias emocionales o conductuales de los pensamientos que se tienen del evento), lo importante es refutar esa creencia a través de un cuestionamiento o debate con el objetivo de proveer al sujeto de pensamientos racionales (D=debate de los pensamientos para evitar aquellos que afecten al sujeto,), para que aprenda un comportamiento mas adaptativo y funcional (E=respuesta emocional o conductual obtenida de lo aprendido en el debate de pensamientos).

²⁷ Lega, I. Leonor, Caballo, Vicente E. y Ellis, Albert, **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2002, p 20.

Lega; Caballo y Ellis²⁸ mencionan que para aprender a pensar racionalmente es necesario el uso de las principales reglas del método científico a la forma de verse a si mismo, a los demás y a la vida, estas reglas son:

- Aceptar la realidad aunque no nos guste e intentar cambiarla.
- En la ciencia, teorías e hipótesis se postulan de manera lógica y consistente, evitando contradicciones importantes, datos falsos y poco realistas.
- Ser flexible.
- No incluir conceptos de “merecer” o “no merecer”, ni glorificar a la gente por sus “buenos” actos o condenar por sus “malos” comportamientos.
- La ciencia no tiene reglas absolutas sobre la conducta y los asuntos humanos, pero puede ayudar a la gente a alcanzar sus metas y ser feliz sin ofrecer garantías.

El entrenamiento asertivo resulta mas efectivo si se realiza en grupo, porque cada miembro aporta algo de el a los demás, lo cual puede ser útil y beneficioso aun cuando alguien decida no participar, se enriquecerá de lo que experimente. El numero de sujetos mas empleado y recomendado en grupo es de 8 a 12 miembros, la duración

²⁸ Caballo, Vicente E., **Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 47.

dependerá de los objetivos, tiempo del terapeuta y número de sujetos, sin embargo dos horas se considera una duración adecuada.

Las ventajas de trabajar en terapia de grupo son: proporciona la oportunidad de ver la interacción entre los pacientes, observar sus conductas, examinar su sistema de creencias y retroalimentarlos. Además el sujeto se da cuenta que sus emociones, sentimientos y pensamientos son percibidos por otras personas, sintiéndose identificado, así como acompañado en ese proceso. Una terapia de grupo es el lugar ideal para aprender nuevas conductas asertivas con el apoyo y ayuda que este brinda.

Un aspecto importante al formar un grupo es considerar la similitud de sus miembros, como la edad, género, escolaridad, contexto sociocultural, estatus socioeconómico, con el fin de lograr cohesión grupal, lo cual se demuestra cuando existe contacto ocular con el que se habla, interacción entre los miembros, autorrevelaciones y un número pequeño de personas que emiten mensajes negativos.

Al iniciar es recomendable proporcionar un marco común de referencia. El mensaje principal es que los pensamientos influyen en el comportamiento, por medio de un análisis cognitivo y conductual se pretende modificar dichos pensamientos irracionales por pensamientos racionales que optimicen su calidad de vida incorporando conductas más adaptativas.

TALLER PARA PADRES FORTALECIENDO AL MEJOR EQUIPO...LA FAMILIA

A continuación se describe un taller dirigido a padres como posible alternativa de solución a los conflictos de pareja originados por estilos de crianza incompatibles, tema explicado en capítulos anteriores.

PRIMER DÍA

PRESENTACIÓN

Cada persona se presentara al grupo diciendo su nombre, apellido y dos cualidades positivas o negativas, que empiecen con la primera letra de cada uno de ellos. Por ejemplo: Oscar Aranzola; Optimista y alegre.

INTRODUCCIÓN

En la familia de origen, entiéndase como madre, padre e hijos, aprendemos formas de pensar y comportarnos, de acuerdo con múltiples factores, por ejemplo: cultura, nivel económico, social, entre otros, los cuales influirán en el momento de decidir en pareja la crianza de los hijos.

Es normal tener dudas sobre que hacer ante determinadas situaciones, mas aun en las de crisis, como lo es un elemento importante, para la pareja, decidir la crianza de los hijos, cimiento fundamental de la vida del menor que le acompañara el resto de su vida. También es normal

que surjan fricciones entre la pareja por no acordar que estilo de crianza usaran, porque lo mas probable es que deseen educar como los educaron, si la forma en que ellos fueron criados les fue grata, de lo contrario, querrán darle a su hijo lo que ellos no tuvieron o lo peor, sin intención, estarán repitiendo el patrón conductual, desagradable, de sus padres.

Por ello la importancia del taller radica en que los participantes reconozcan aquellos pensamientos y conductas que mermen su relación de pareja y por tanto la familiar, de ello dependerá los cambios que puedan producir.

OBJETIVO

Que los padres analicen los pensamientos y conductas aprendidos en su respectiva familia de origen, para hacer que surjan nuevos de acuerdo con las necesidades propias de su familia actual.

ENCUADRE

Resulta conveniente aclarar que no existen recetas mágicas, lo presentado en el taller serán posibles alternativas de solución, el acudir al taller no le garantiza ser un mejor padre, al presentarse tiene que estar comprometido a trabajar en su proceso de cambio, probablemente escuche, se de cuenta o recuerde situaciones desagradables, del trabajo de estas depende el mejoramiento en primer instancia del bienestar emocional consigo, posteriormente con su pareja; para poder darle una mejor educación a sus hijos, véalo como una oportunidad de crecimiento personal, de reaprendizaje en el cual se deshace de lo que

no le sirve para proveerse de herramientas útiles siempre y cuando se comprometa.

La importancia también de apagar el celular cuando se entre en el salón, respetar los turnos e intervenciones de cada participante, ser puntual, hablar del hecho.

TEMA I

CONOCIENDO EL PASADO PARA MEJORAR EL PRESENTE

¿Cómo nos trataban nuestros padres?	¿Cómo trato a mi(s) hijo(s)?	¿Cómo me gustaría tratar a mi(s) hijo(s)?

Ejercicio escrito que consiste en tres columnas las cuales se entregaran por separado para evitar resistencias, la primera se entrega después de la introducción, la segunda en el día dos y para concluir el último día se realizara la tercera, este mismo día se realizara una evaluación de lo aprendido comparando dichos cuadros.

TEMA II

LA RESPUESTA OCULTA...REVELACIONES

OBJETIVO

Identificar de quien y como se obtuvieron los aprendizajes que afectan su relación de pareja y analizar su funcionalidad actual.

DINAMICA: SIMÓN DICE

OBJETIVO

Identificar a los “Simón” de su vida para poner de manifiesto aquellas conductas que hacen por hacer sin reflexionar en la utilidad de estas en su vida.

DESARROLLO

- El facilitador coloca a los participantes en círculo.
- Les indica las instrucciones; por turnos cada participante dirá Simón dice que aplaudan por ejemplo y el resto tiene que hacer lo que el diga.
- Cuando termine el turno del participante, seleccionara a otro para continuar con la dinámica.
- Al termino el facilitador guía un proceso para identificar los Simón de la vida de cada participante

DINAMINA: ERASE UNA VEZ UN HOMBRE Y UNA MUJER

OBJETIVO:

Identificar erróneos aprendizajes con respecto al género.

DESARROLLO

- Cada pareja formará un subgrupo
- El Facilitador les distribuye a los subgrupos el material (Revistas, tijera y pegamento).
- El Facilitador les indica que la tarea que deberán realizar es crear una historieta, auxiliados de las revistas, escogiendo imágenes de un hombre y una mujer.
- Cada subgrupo recorta, de las revistas, varias imágenes o fotografías. Tratando de combinar todos los cuadros recortados para crear una historia de un hombre y una mujer.
- Al término el Facilitador solicita a los subgrupos que relaten la historia a su pareja.
- El Facilitador reúne al grupo y solicita a los subgrupos que presenten sus historias voluntariamente al resto del grupo.
- Al finalizar las presentaciones, el facilitador junto con el grupo comentan la experiencia vivida en el ejercicio.

TECNICA ABC

El Facilitador guía un proceso, utilizando el cuadro y los ejercicios anteriores, mediante la técnica ABC para que el sujeto identifique pensamientos automáticos e irracionales.

DIA DOS

TEMA III

CAMBIANDO EL SOPORTAR POR EL DISFRUTAR

OBJETIVO

Definir y diferenciar entre asertividad, no asertividad y agresividad

DINAMICA: LLUVIA DE IDEAS

Para formar el concepto de asertividad, no asertividad y agresividad.

OBJETIVO

Dar importancia a los conocimientos de los padres, lo cual les demostrara que saben, conocen y manejan el tema evitando que se sientan incómodos o agredidos, al momento de dar la información.

ACTIVIDAD: FRASES REVUELTAS

En una mesa se colocan frases revueltas de asertividad, no asertividad y agresivas para que los participantes las identifiquen.

OBJETIVO

Comprobar que se entendió la definición y la diferencia de estas frases.

DINAMICA: FOTOPROYECCIÓN

OBJETIVO

Percibir como cada persona se expresa según su propia historia.

Dar importancia a la comunicación con menos interpretación.

DESARROLLO

- El Facilitador entrega una fotografía a cada pareja, verificando que no sea la de ellos, tendrán 20 minutos para inferir que sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y que va a suceder después.
- Al término en parejas, voluntariamente, pasaran a contar la historia, para después preguntar a los dueños de la foto lo que realmente sucedió.
- El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

TEMA IV

ARMATE DE PALABRAS...LOGRANDO SER ASERTIVO

OBJETIVO

Aplicar los conocimientos previos a situaciones de conflicto en la pareja.

Mejorar la comunicación y convivencia familiar.

DINAMINA

COMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS

OBJETIVO

Observar como se expresan, que emociones se les facilitan y cuales se les dificultan.

DESARROLLO

- El Facilitador pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). El los anota en hoja de rotafolio.
- El Facilitador integra subgrupos de 2 parejas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar una a las otras personas tantos sentimientos como pueda (20 minutos).
- Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.
- El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

ACTIVIDAD: ROL-PAY

Entrenamiento asertivo con la técnica de ensayo conductual (rol-play), procurando el entrenamiento asertivo para posteriormente introducir el modelamiento, retroalimentación y reforzamiento.

OBJETIVO

Proporcionar perspectivas y alternativas de solución.

Mejorar y facilitar la comunicación.

Proveer de herramientas útiles a la vida diaria.

DESARROLLO

- El facilitador solicita que formen equipos de dos parejas.
- Cada equipo cambiara de pareja para representar alguna situación familiar que se les dificulte. El cambio de pareja es para que la otra persona pueda ver la situación desde fuera y así tenga otras perspectivas
- Cuando hayan pasado las dos parejas de cada subgrupo y cada miembro de la pareja haya observado desde fuera su situación, comentaran la retroalimentación del ejercicio en quipo, después en pareja.
- Posteriormente las parejas voluntarias pasaran ante todos los participantes a representar esa situación familiar.
- El grupo así como el facilitador retroalimentara, reforzara y modelara.
- El facilitador guía un proceso de análisis de ejercicio.

ACTIVIDAD

Entregar el segundo cuadro

TEMA V**PAREJAS PAREJAS**

Tareas en casa.

OBJETIVO

Aplicar los conocimientos adquiridos durante las sesiones en situaciones cotidianas.

Brindar seguridad.

Comprometer a la pareja.

Concientizar que el cambio depende de ellos.

DESARROLLO

Las parejas apliquen lo aprendido hasta el momento, en su vida diaria, para analizarlo en la siguiente sesión.

DIA TRES

TEMA VI

PAREJAS RENOVADAS

Análisis de las tareas de casa, los participantes expondrán su experiencia para retroalimentación.

OBJETIVO

Conocer si aplicaron los conocimientos aprendidos.

Saber como resolvieron las diversas situaciones.

Retomar algunos aspectos de ser necesarios.

TEMA VII

EVOLUCIÓN

ACTIVIDAD

Entrega del tercer cuadro.

OBJETIVO

Conocer el aprendizaje obtenido durante el taller.

Saber las herramientas adquiridas en el proceso.

PROCEDIMIENTO

- Una vez contestado el último cuadro.
- Se entregara a cada participante los dos cuadros anteriores.
- Evaluar lo aprendido en las sesiones.

- Cada pareja compartirá para con ella lo aprendido.
- Después, voluntariamente, comentaran su evolución.

DINAMICA: LLEGANDO A SER

OBJETIVO

Conocer el aprendizaje y crecimiento personal.

DESARROLLO

- Se les da papel y lápiz a los participantes
- instrucciones de escribir su nombre en la parte superior de la hoja con letras grandes.
- Luego se les pide que completen la siguiente oración: "Estoy llegando a ser una persona que...?"
- Posteriormente caminan silenciosamente, leyendo las hojas de los demás.
- Comentarios de la actividad

TEMA VIII

CIERRE...PAREJA EN CRECIMIENTO

OBJETIVOS

Dar importancia a la pareja.

Comprometer a las parejas a continuar trabajando.

Realzar que son un equipo.

Reforzar la comunicación.

DINAMICA: CONTRATOS

DESARROLLO

- El facilitador coloca a los participantes con sus respectivas parejas, uno frente al otro.
- Entrega de hojas blancas y bolígrafos
- Cada uno redactara los aspectos a los que se compromete para mejorar la relación con su pareja.
- Cuando terminen por turnos leerán su contrato, manteniendo contacto visual.
- Después se entregaran sus respectivos contratos.
- El facilitador pregunta a los participantes como se sintieron al realizar la actividad.

DINAMICA: TROFEOS

- El facilitador coloca a los participantes lo mas separados posibles uno de otros.
- Les entrega la plastilina y les pide que hagan un trofeo para su pareja, pensando en lo que representa y el significado que le otorgan.
- Cuando han finalizado su trofeo, se reúnen con sus respectivas parejas.

- Uno a la vez se entregan el trofeo proporcionando sus motivos y lo que este representa, manteniendo contacto visual.
- Después caminarán en el salón, mostrando sus trofeos, pueden comentar con el resto de los participantes.
- El facilitador conduce a comentarios sobre la actividad.

CARTA DESCRIPTIVA GENERAL
TALLER PARA PADRES
FORTALECIENDO AL MEJOR EQUIPO...LA FAMILIA

OBJETIVO GENERAL

Lograr que los padres modifiquen el aprendizaje de su familia de origen, por medio de un reaprendizaje en base a las necesidades de su familia actual, en pro de una comunicación mas efectiva con su pareja y por tanto una mejor crianza para sus hijos, además de otorgarles herramientas para el mantenimiento de esta a favor de una convivencia familiar equilibrada.

DATOS DE TALLER			
Horas totales del taller:	12 Hrs.	Horas por día:	4 Hrs.
Días de la semana:	Jueves, Viernes y Sábado	Total de participantes:	10 parejas

NUMERO DE SESIÓN	TALLER	DURACIÓN
1	FORTALECIENDO AL MEJOR EQUIPO...LA FAMILIA	4 Hrs.

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS
<ul style="list-style-type: none"> - Presentación - Introducción - Objetivos - Encuadre - Conociendo el pasado para mejorar el presente - La respuesta oculta...revelaciones (identificando pensamientos y conductas desadaptativas). - Técnica ABC 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de presentación. - Ponencia del facilitador. - Aplicación del primero de tres cuadros comparativos, (¿Cómo nos traban nuestros padres?) - Dinámica: Simón dice. - Dinámica: Erase una vez un hombre y una mujer. - Técnica ABC 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones - Stickers - Hojas impresas con el cuadro. - Revistas - Tijeras - Pegamento - Bolígrafo

NUMERO DE SESIÓN	TALLER	DURACIÓN
2	FORTALECIENDO AL MEJOR EQUIPO...LA FAMILIA	4 Hrs.

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS
<ul style="list-style-type: none"> - Cambiando el soportar por el disfrutar (definición y diferencias entre asertividad, no asertividad y agresividad). - Ármate de palabras...logrando ser asertivo (entrenamiento asertivo). - Parejas parejas (tareas en casa). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas. - Frases revueltas. - Dinámica: Fotoproyección. - Dinámica: Como expreso mis sentimientos. - Rol- play. (modelamiento, retroalimentación y reforzamiento) - Entrega del segundo cuadro (¿como trato a mis hijos?) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotafolio - Plumones - Bolígrafo - Escritorio - Frases: asertivas, no asertivas y agresivas. - Una foto de cada pareja participante. - Segundo cuadro impreso.

NUMERO DE SESIÓN	TALLER	DURACIÓN
3	FORTALECIENDO AL MEJOR EQUIPO...LA FAMILIA	4 Hrs.

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS
<ul style="list-style-type: none"> - Parejas renovadas (análisis de las tareas de casa). - Evolución (análisis de los cuadros comparativos). - Retroalimentación. - Cierre...Pareja en crecimiento. - Conclusiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición de las experiencias de cada pareja. - Dinámica llegando a ser. - Entrega del tercer cuadro (¿como me gustaría tratar a mis hijos?). - Dinámica el trofeo. - Dinámica el contrato. - Metáfora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas - Bolígrafos - Tercer cuadro impreso - Plastilina - Presentación con diapositivas. - Cañón. - Laptop

CONCLUSIONES

El presente trabajo centra su interés en la familia nuclear padres e hijos, debido a que los padres son el modelo a seguir por sus hijos, es de quienes obtienen el aprendizaje y la información para conducirse en la vida, además juntos comparten y aprenden la experiencia de ser padres.

Aun cuando en nuestro país predominen la familia extendida y los cuidadores externos, lo psicológicamente recomendable es desarrollarse en el núcleo familiar, ante la presencia materna y paterna, sin que intervengan opiniones externas que puedan afectar la estabilidad de esta.

La información así como el taller contempla únicamente a la familia nuclear, entendida como los padres e hijos, sin embargo no significa que los cuidadores estén exentos de recibirla para ellos podría desarrollarse una capacitación que les oriente al respecto. Cuando se trata de familias con madrastras o padrastros que representen el papel del padre ausente pueden acudir ambos al taller. En caso de que el padre o la madre tenga que fungir los dos roles requiere una especial atención y tratamiento, aplicando el mismo criterio para los padres de algún niño con necesidades educativas especiales y donde algún miembro de la familia sea visto por algún menor como figura materna o paterna sin serlo.

En el aprendizaje del menor convergen e influyen diversos factores como la cultura, el ambiente, nivel socioeconómico, entre otros, sin embargo la importancia principal es otorgada en el presente trabajo a la familia porque es en ella donde se aprenden conductas y cogniciones para conducirse en la vida, aplicando estos aprendizajes previos a los aspectos antes mencionados, si alguno de estos falla o se aprendió erróneamente es altamente probable que ocasiona problemas a corto y largo plazo.

Por tanto resulta lógico pensar que para que un menor se desarrolle psicológicamente equilibrado necesita de unos padres con la misma característica, por ello la información aquí descrita ayudara a despejar algunas dudas, generando búsqueda de alternativas de solución, si bien puede no solucionar sus problemas les proporciona parte de lo que necesitan saber para representar el mejor papel de su vida: ser madre o padre.

Como parte final se aclara que el taller no les enseña a ser padres perfectos, les brinda la oportunidad de reaprender, manteniendo a la familia en equilibrio constante, quitando aquello que afecta su relación con su pareja y por tanto a sus hijos, en la medida que usted lo permita, ha de saber que para que el cambio se de, primero debe quererlo y empezar a hacer modificaciones en pro de lo que desea.

El objetivo del taller es que las personas reconozcan y acepten sus debilidades y fortalezas en tres aspectos

fundamentales: la relación de pareja, la crianza de los hijos y el desempeño de su vida cotidiana, adquiriendo para ellos las herramientas necesarias en un proceso psicoeducativo; sobre los estilos de afrontamiento, el control de emociones y asertividad, con lo que se propician respuestas idóneas a las vicisitudes de la vida, consiguiendo prevenir y afrontar exitosamente los conflictos inherentes originados por un estilo de vida incompatible con la pareja, dicho aspecto es considerado uno de los conflictos psicosociales actuales, por ello la importancia de la estabilidad emocional al interior del núcleo que forma a la sociedad; la familia.

BIBLIOGRAFÍA

Adam Cash, Psyd, *Psicología para Dummies*, trad, psychology for Dummies, Norma, Bogotá Colombia, 2003. 178-179.

Aguilar Kubli, Eduardo, *Como ser tu mismo sin culpas*, Ed. Pax, México, 1987, p 12, 18-24, 44-48.

Aguilar Trejo, Mónica, *Asertividad y autoestima en la mujer estéril*, México, p 31-36.

Alquicira Sandoval, Dulce María y Ramírez Cuellas, Jorge, *Relación entre la asertividad y el tiempo de permanencia en grupos de neuróticos anónimos*, México, 2003, p 75-76,79-80,83, 85-87, 94, 97, 99-102, 107-110.

Ansión, Juan y Villacorta, Ana María, *Para comprender la escuela pública*, primera edición, Perú, 2004, p 95.

Buela-Casal, Gualberto y Sierra, J. Carlos, *Manual de evaluación psicológica; fundamentos, técnicas y aplicaciones*, primera

edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, SA., Noviembre, 1997, México, p 410-411.

Buela-Casal, Gualberto y Sierra, J. Carlos, **Manual de evaluación en psicología clínica y de salud**, primera edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, SA. España, 1996, p 238.

Caballo, Vicente E., **Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales**, séptima edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 318, 393.

Caballo, Vicente E., **Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2007, p 47, 74-75, 285-286, 515.

Caballo, Vicente E., **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, S.A. España, 2008, p 248, 404, 433, 434, 475, 528.

Chávez, Alicia Martha, **hijos tiranos o débiles dependientes**, tercera reimpresión, Ed. Grijalbo, México, D.F. octubre, 2008, pp.157.

Chávez Martínez, Jacqueline, **Las relaciones destructivas dentro de la pareja**, Tlalnepantla, Estado de México, 2006. Pag 12-13.

Coon, Dennis, **Psicología**, decima edición, Ed. Thomson, trad, introduction to Psychology, México, 2004, p 110, 113.

Coon, Dennis, **Fundamentos de psicología**, decima edición, Ed. Thomson, trad. Introduction to psychology, Mexico, 2005, p 235.

Crary, Elizabeth, **Amor y límites: una guía para ser padres creativos**, Estados Unidos de América, 1999, p 4-6.

Geissler Karlheinz A. y Hege Marianne, **Acción socioeducativa; modelos, métodos, técnicas**, ed. Narcea, trad. Koncepte sozialpädagogischen handelns, España, 1997, p 149.

Gismero Gonzales, Elena, **Habilidades sociales y anorexia nerviosa**, Ed. Ortega, España, 1996, p 41-42.

Gómez Zúñiga, Yolotzin, **Estilos de crianza, hábitos de estudio y niveles de ansiedad en exámenes, de alumnos universitarios**, México, Mayo, 2008. p 28-39.

Grace J. Craig, **Desarrollo psicológico**, octava edición, Ed. Pearson educación, México, 2001, trad Human development. p 263-264.

Güell Barcelo, Manel, **¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro?; técnicas asertivas para el profesorado y formadores**, segunda edición, Ed. Graó de Irif, S.L., España, 2006, p 35.

Guy, R.Lefrancois, **El ciclo de la vida**, sexta edición, Thomson, trad, The lifespan, Septiembre, México, D.F., 2005. 228-229.

H. Rudolph, Schaffer, **Desarrollo social**, siglo veintiuno editores, trad, social development, México, 2000. 299 300.

Lega, I. Leonor, Caballo, Vicente E. y Ellis, Albert, **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**, segunda edición, Ed. siglo veintiuno de España editores, España, 2002, p 20, 98, 102, 103 y 107.

López de Bernal, María Elena y Gonzales Medina, María Fernanda, **Inteligencia emocional**, Ed. gama, Colombia, 2005, p 32.

Meléndez Valdés, S.L., **Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos: Hacia una nueva psicología clínica**, Ed. Dickinson, Madrid.72- 77.

Ortiz Coronel, Grecia Emilia, **estilos de crianza maternos en niños con conducta disocial**, México, 2008 p 44-53.

Ortiz Gómez, Yolanda, **Estrategias de intervención utilizadas en víctimas de maltrato infantil**, México, 2006. 26-32.

Pérez, Isabel Paula, **Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación**, primera edición, Ed. Horsori, Barcelona, 2000, p 20, 112-113.

Reynoso Erazo, Leonardo y Seligson Nisenbaum, Issac, **Psicología clínica de la salud; un enfoque conductual**, Ed. el manual moderno, México, 2005, p 39.

Ruíz Hernández, Elena, **Comparación y análisis entre los estilos de crianza desarrollados por parejas con hijos y parejas sin hijos**, México, diciembre 1998. 26-30.

Sadurní Brugué, Martha, Rostan Sánchez, Carles y Serrat Sellabona, Elisabeth, **el desarrollo de los niños paso a paso**, Ed. UOC, Barcelona, 2003. p 126.

Sánchez Bravo, Claudia, **XI Congreso Mexicano de Psicología Social**, tabasco, p 235.

Seminario de capacitación para moderadores y capacitadores en enfermedades exóticas, sistema de vigilancia y planes de emergencia, manual de trabajo, IICA UNAM OIRSA, p 67-68.

Shaffer, David R., **Psicología del desarrollo; infancia y adolescencia**, trad. Developmental Psychology; Childhood and adolescence, quinta edición, Ed. Thomson, Mexico, 2000, p 49.

Torres Velázquez, Laura Evelia, Garrido Garduño, Adriana y Solguero Velázquez, María Alejandra, Estructuras familiares: un estudio comparativo, **Alternativas en psicología**, Junio-Agosto 1998, México, Año III Numero 5, p 8-10.

Trull, Timothy J., y Phares E. Jerry, **Psicología clínica; conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión**, trad., Clinical Psychology, sexta edición, Ed. Thomson, México, 2004, p 244.

Vallet, Maite, **Educación a niños y niñas de 0 a 6 años**, cuarta edición, Ed. Wolters Kluwer, España, 2007, p 197.

Vargas Flores, José De Jesús, Ibáñez Reyes, Josefina, Análisis de las relaciones de los padres con la pareja actual: Psicología de la actividad y la familia, **Alternativas en psicología**, Junio-Agosto 1996, Mexico, Año I Numero1, p 13-15.

Vázquez Reyes, Ana María, **Efecto del programa de entrenamiento asertivo sobre la calidad de vida en estudiantes universitarios**, México, 2002, p 22-56.