



UNAM IZTACALA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“Habilidades Sociales en Adolescencia de Nivel Media Superior  
Taller”

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A (N)

Silvia Victoria Flores Sanchez

Director: Lic. Aurora Alejo herrera  
Dictaminadores: Lic. Hilda Rivera Coronel  
Mtra. Araceli Silverio Cortes

Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2014





Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## **Agradecimientos.**

*"Mientras el río corra, los montes hagan sombra y en el cielo haya estrellas, debe durar la memoria del beneficio recibido en la mente del hombre agradecido." (Virgilio)*

Este trabajo se lo dedico a mis padres, hijas y mi pareja que siempre me apoyaron para que yo pudiera ser lo que soy, fueron mi inspiración y también mi fortaleza, mi luz al final de cada día. Con esas sonrisas que iluminaban mi alma, y ese ánimo que siempre me impulsaba a seguir adelante.

### ***A mis padres.***

En especial agradezco a mis padres que siempre confiaron en mí, en que yo podría lograr mis metas y siempre con su apoyo, sus palabras de aliento y su dulce compañía que me acompañaba en mis desvelos día con día..

### ***A Aurora***

A mi hija Aurora que quien cada día me daba ánimos con su sonrisa y esas caricias que me arropaban en mi día con día para poder llegar a mis objetivos siempre con ella a mi lado, siempre con su cariño y sus sonrisas siempre con un beso de aliento y una caricia que me daba ánimos para comenzar mi día.

### ***A Samanta***

A mi pequeña hija Samanta que siempre me apoyo y me dio lo mejor de ella para inspirarme a lograr mis objetivos siempre a su lado, siempre caminando de la mano, siempre brindándome sus sonrisas, sus carcajadas y sus alegrías ayudando a que cada uno de mis días se iluminaran y fueran cada día mejores.

### ***A Manuel.***

A mi esposo quien siempre estuvo a mi lado, apoyándome para lograr mi superación personal y profesional dándome ánimos para seguir adelante.

### ***A mis Amigos.***

También le agradezco a la vida por los amigos que puso en mi camino los cuales siempre permanecieron a mi lado brindándome su apoyo y cariño, en ocasiones poniéndome pruebas difíciles que me hicieron crecer como ser humano y a mejorar como persona, y los cuales nunca permitieron que cayera y siempre me brindaron su mano de apoyo.

### ***A mis profesores.***

De igual manera agradezco a los profesores los cuales dejaron en mi, conocimiento, aprendizajes, lecciones no solo de índole profesional si no también personal y que además me apoyaron para llevar adelante este proyecto, ya que sin su orientación no podría a ver sido posible la realización del mismo.

# ÍNDICE.

Introducción	3
Capítulo 1: Enfoque conductivo-conductual.	8
1.1 Antecedentes del enfoque cognitivo.	8
1.2 Principales representantes.	9
1.3 Metodología del enfoque cognitivo conductual	10
1.3.1 Modelos Basados En El Razonamiento y Solución De Problemas.	10
1.3.2 Modelos Basados En Las Teorías Evolucionistas Y Motrices De La Mente.	10
1.3.3 Modelo Terapéutico	11
1.3.4 La Relación Terapéutica.	11
1.4 Técnicas más utilizadas.	12
Capítulo 2: Características de la adolescencia media de 15 a 19 años.	17
2.1 Características fisiológicas	18
2.2 Características Cognitivas	21
2.3 Características conductuales	22
2.4 Características sociales	23
2.5. Intereses.	25
2.5.1. Noviazgo	28
2.5.2. Sexualidad	30
2.5.3. Violencia	33
2.5.4. Autoestima	35

Capitulo 3: Habilidades Sociales.	37
3.1 ¿Qué son las habilidades sociales?	37
3.2 Para que les sirven las habilidades sociales a los jóvenes.	37
3.3 Principales tipos de habilidades sociales.	38
3.3.1. Autoestima.	38
3.3.2. Liderazgo.	41
3.3.3. Asertividad	47
3.3.4. Toma de decisiones.	62
Justificación.	66
Metodología.	69
Programa de intervención.	71
Resultados.	92
Discusión y Conclusiones	105
Bibliografía	109
Anexos	114

## Resumen (*Abstract*)

Las habilidades sociales son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener y mantener reforzamiento del ambiente, que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Por lo cual el objetivo del presente trabajo fue: que los participantes aprendieran a conocer, distinguir y utilizar las habilidades sociales, para que tengan un desarrollo óptimo el cual contribuya en su vida cotidiana y futuro profesional. Se trabajó con una población de 32 estudiantes de nivel bachillerato interesados en mejorar sus habilidades sociales con una edad media de 17.2 años, con un diseño de corte transversal cualitativo-cuantitativo A-B-A; se aplicó el test Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) al inicio y al final del taller, el cual tuvo una duración de nueve sesiones de dos horas cada una, donde se encontró; que los adolescentes desarrollaron habilidades sociales como comunicación, toma de decisiones, liderazgo, autoestima y asertividad, encontrando es este último que los niveles de asertividad aumentaron, mientras que las conductas agresivas y pasivas disminuyeron, mejorando la calidad de vida de los adolescentes.

**Palabras claves:** habilidades sociales, adolescencia, asertividad, toma de decisiones, liderazgo, comunicación, autoestima.

# INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener y mantener recompensas dentro del contexto en el que se encuentra, de tal manera las habilidades sociales pueden considerarse como vías o rutas hacia los objetivos de un individuo, siendo las más comunes la comunicación conducta asertiva, liderazgo, toma de decisiones y autoestima; para este caso en específico para la adolescencia media.

En el capítulo uno abordaremos las características del modelo cognitivo-conductual, en el cual veremos las características y antecedentes que nos remontan a Epicteto con la frase: *no son las cosas mismas las que nos perturban, si no las opiniones que tenemos sobre las cosas*. Así también a los estoicos al destacar el lado subjetivo de la realidad y el papel del pensamiento de las pasiones, captando algunos de los supuestos básicos utilizados para las terapias dentro de este modelo; presentándose más tarde las ideas de la primacía del pensamiento con Hume y Spinoza, también las aportaciones filosóficas de Vico y Vaihinger. Destacando como factores de aparición para las terapias cognitivas; en primer lugar la aparición del conductismo medional y covariante, como segundo factor el descontento existente con los tratamientos y en tercer lugar, la emergencia de la psicología cognitiva.

Dentro de este modelo encontramos técnicas de gran aportación en el entrenamiento de las habilidades sociales; como son la relajación, la valoración del dominio y grado, entrenamiento de habilidades, específicas, disco rayado, ensayo conductual, ensayo cognitivo, banco de niebla, entre otras técnicas más las cuales se describen dentro del capítulo uno del presente trabajo.

En el capítulo dos se hablará de la adolescencia media que abarca de los 15 a los 19 años de edad, mismo rango de edad de los participantes para el



presente trabajo, aquí veremos diversas características, conductuales, fisiológicas, cognitivas y sociales que presentan.

En donde se destaca a la adolescencia como un periodo en el desarrollo humano tanto en el aspecto biológico, psicológico, sexual y social, posterior a la niñez, comenzando con la pubertad, seguida de la adolescencia inicial o temprana esta primera fase normalmente se inicia entre los 12 y 13 años en las niñas y en los niños de 13 a 14 años finalizando entre los 15 y 17 años. Siendo la pubertad la etapa de los cambios físicos que los convierte en adolescentes, capaz reproducirse sexualmente; por lo tanto se da el periodo de transición psicología y social entre la niñez y la vida adulta. (Palacios, 2010)

Para tratar estas situaciones por las que pasa el adolescente se utilizan las habilidades sociales siendo una de estas la asertividad, la cual es una estrategia comunicacional, vinculada a la alta autoestima aunque también puede aprenderse como parte de un proceso de desarrollo emocional. La asertividad supone expresiones conscientes, directas, claras y equilibradas, con el objetivo de comunicar ideas y sentimientos o defender legítimamente derechos sin la intención de atacar. Por eso, quien actúa desde la asertividad, lo hace a partir de la autoconfianza y no desde las emociones relacionadas con la ansiedad o el enojo, por ejemplo. Entre los beneficios de la asertividad, cabe destacar que favorece la confianza en la capacidad expresiva, potencia la autoestima, genera bienestar emocional, mejora la imagen social, promueve el respeto de los demás y posibilita las negociaciones y el logro de aquellos objetivos que dependen de la comunicación. (Pedral, 2005)

Pero no solamente está la asertividad también nos podemos encontrar con las conductas pasivas o agresivas. En la conducta pasiva, la persona deja de lado sus propios derechos y antepone los de los demás, mostrando un déficit de autoestima teniendo como consecuencias una mala toma de decisiones, dejando que los demás tomen decisiones por ellos y en otras sintiéndose culpables por las

consecuencias de las acciones de los demás. En la conducta agresiva, contrariamente a la anterior, la persona antepone y defiende sus derechos de una manera ofensiva, deshonesto, manipulativa y/o inapropiada, pasando por encima de los derechos de los demás.

Retando las características de la autoestima, encontramos que la autoestima alta es una característica del liderazgo dentro de los grupos en los que se relacionan, mostrándose como personas con autoconfianza, buena toma de decisiones, creatividad y con altas expectativas para lograr sus objetivos teniendo éxitos en los proyectos que emprenden de forma social y escolar.

Estas y otras habilidades sociales se escriben dentro del capítulo tres, en donde como ya se menciono anteriormente se tocan temas como la asertividad, autoestima, toma de decisiones, liderazgo, comunicación, verbal y no verbal

En base a la información anterior se plantea la siguiente pregunta ¿Las habilidades sociales podrán ayudar en las diferentes situaciones que llegan a presentarse en la vida de los adolescentes?

La compleja naturaleza de las habilidades sociales ha dado lugar a numerosas definiciones. En el Plan de Acción Tutorial; Pacheco, C. J; Zorrilla, H. M; Céspedes, R. P. y Ávila, M. M. (2000) mencionan que generalmente, las habilidades sociales son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. El termino de habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos. (Libet y Lewinsohn, 1973).

Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación

mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (Fernández y Ramírez 2002)

Las habilidades sociales implican las destrezas en las relaciones con los demás, las competencias sociales de las personas. Nacen de las interacciones con los otros, de la participación activa en los diferentes contextos y significan relaciones sociales exitosas. (Fernández y Ramírez, 2002). Presentándose como el modelo más adecuado para desarrollar un taller el cognitivo conductual

Por lo anterior se trabajaron las habilidades sociales en los jóvenes de adolescencia media estudiantes del nivel medio superior, desde un enfoque cognitivo conductual con técnicas de sensibilización, modelado y desarrollo de habilidades que puedan apoyar a los jóvenes a desarrollar habilidades sociales y utilizarlas como una herramienta en sus actividades diarias así mismo para mejorar la calidad de vida.

Para el presente trabajo se tuvo como objetivo general: Los participantes aprendieron a conocer, distinguir y utilizar las habilidades sociales para que presentaran un desarrollo óptimo el cual contribuyo en su vida cotidiana y futuro profesional. Como objetivo particular: Se determino el nivel con el que los participantes contaban en habilidades sociales en los diferentes ámbitos de vida: relaciones interpersonales, asertividad, sexualidad, noviazgo y vida social.

Se trabajo con un diseño de corte transversal cualitativo-cuantitativo A-B-A aplicando un pre-test y post test el cual sirvió para medir el nivel de asertividad al inicio del taller y al termino del mismo, se utilizó el test de Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) de Flores Galaz, M. y Díaz-Loving, editorial manual Moderno.

La intervención realizada fue de nueve sesiones en la que se trabajo con ellos técnicas de sensibilización, modelado, análisis de costes y beneficios, búsqueda de soluciones alternativas, técnica de rol fijo, banco de niebla, disco rayado entre algunas otras más con lo que se logro que los participantes logran

un ligero aumento en el incremento de las conductas asertivas según el test EMA y una disminución de las conductas pasivas y agresivas; mostrando también un mejor desarrollo en sus trato con sus iguales así como con sus mayores en tanto a maneras de comunicarse y expresar sus ideas o deseos sobre cosas que los inquietan o molestan, utilizando la asertividad y alternativas para resolver diferentes conflictos que se les presentan en su día con día.

Concluyendo en que el presente trabajo cumplió su objetivo, pues si bien no hubo una marcada diferencia con el test de asertividad aplicado a los participantes, en los testimonios, en la retroalimentación efectuada en cada una de las sesiones y en el mismo cierre del taller se observo un avance en el desarrollo de las habilidades sociales, así como una utilización de estas herramientas fuera del taller logrando objetivos a corto plazo.

Presentado para este estudio como uno de los mayores obstáculos la apatía con la que en ocasiones los jóvenes asistían al taller, y el déficit de conocimientos en temas de importancia, como el autoconocimiento, y de índole sexual.

# 1. ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

Existen varios enfoques terapéuticos en donde cada uno de ellos ha hecho grandes aportaciones a la psicología, dentro de los tratamientos y abordajes que cada uno de estas realiza, cada uno de sus particulares formas de abordar y enfrentar la situación que se le presente.

Dentro de los enfoques terapéuticos más usuales, encontramos las terapias cognitivas las cuales han sido unas de las más destacadas en el contexto de las psicoterapias; ya que no solo hace énfasis al uso del método científico si no también a la investigación sobre procesos y resultados terapéuticos; además que ha sido recocido por el nivel de sistematización que se maneja dentro de este enfoque, por lo que cada terapia cuenta con una obra básica que está sustentada con bases conceptuales para la terapia específica del cliente.(Feixas y Miró, 1993)

## 1.1 *Antecedentes del Enfoque Cognitivo.*

Las terapias cognitivas no solo surgieron de pensadores independientes de gran calibre, sino que convergieron con una particular orientación de la terapia conductual; el enfoque denominado cognitivo conductual. Por otro lado, el auge paralelo del paradigma cognitivo en psicología ha creado un clima sociocientífico favorable a estos enfoques. Otro factor importante además de los sociohistóricos, es el notable nivel de sistematización que normalmente presentan estas terapias.

En las reconstrucciones históricas de su perspectiva, los terapeutas cognitivos suelen mencionar como principal fuente histórico al estoicismo con Epícteto en donde dicen que: “No son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de esas cosas”, los estoicos al destacar el lado subjetivo de la realidad y el papel del pensamiento en las “pasiones”, captaron algunos de los supuestos que resultan básicos para las terapias cognitivas. Más tarde aparecieron con ideas sobre la primacía del pensamiento sobre las

emociones Hume y Spinoza, y Kant sostuvo que lo que caracteriza a los trastornos mentales, es la pérdida del sentido común y el desarrollo del sentido privado. También podemos encontrar antecedentes filosóficos de las terapias cognitivas, con la teoría del conocimiento de Vaihinger; y con ciertas reservas, en la concepción fenomenológico-existencial. (Feixas y Miró, 1993)

Entre los factores que propiciaron la aparición de las terapias cognitivas destacan las siguientes:

- La aparición del conductismo mediacional o covariante.
- El descontento existente con los tratamientos.
- La emergencia de la psicología cognitiva.

## **1.2 Principales Representantes**

Al inicio el enfoque cognitivo fue el desarrollo del modelo de S-O-R de Woodworth, donde la O en los organismos se interpreta como los términos cognitivos, a su vez fue una consciencia del descontento que se tenía por los tratamientos terapéuticos ya existentes, como lo son: el psicoanálisis y los conductuales. Se distinguen dentro de la aparición de las terapias cognitivas tres principales orígenes los cuales son: Kelly, fue el primer teórico de este enfoque con la teoría de la personalidad y un enfoque de la clínica y de la terapia, la cual se puede considerar cognitivo. Siguiendo en esta misma línea encontramos a Albert Ellis y Aaron T. Beck, quienes destacaron como fundadores y representantes de la terapia cognitiva siendo que ambos se formaron dentro del psicoanálisis rechazando varias de las ideas que se daban dentro del mismo, donde Ellis se enfoca en las creencias de las personas para sustituir los pensamientos irracionales por otros más razonables. Por su parte Beck, descubrió que las personas con depresión tenían ideas negativas sobre sí mismo y los demás; se veían como personas derrotadas, frustradas, anormales y feas. Otros personajes que hicieron gran aportación a este enfoque fueron: Bandura quien reafirmo la importancia del enfoque cognitivo, Mahoney y Meichenbaum

quienes coincidieron en el autocontrol y Lazarus quien trabajo con el paradigma wolpiano de la desensibilización sistemática.

### **1.3 Metodología del Enfoque Cognitivo Conductual.**

En cuanto a la metodología se puede observar que existen diferentes modelos para este tipo de terapias las cuales son:

#### *1.3.1. Modelos Basados En El Razonamiento Y Solución De Problemas*

El razonamiento y la solución de problemas son áreas con entidad propia en la psicológica cognitiva. Se trata de procesos más globales en los que entran en una interacción compleja los diferentes componentes del sistema cognitivo en un proceso particular. Este enfoque no concibe los problemas desde un punto de vista patológico, sino como situaciones vitales que requieren una solución para lograr un funcionamiento efectivo, pero para la que el sujeto no cuenta con una respuesta inmediatamente disponible.

#### *1.3.2. Modelos Basados En Las Teorías Evolucionistas Y Motrices De La Mente*

La perspectiva motriz y evolucionista ve a los organismos como sistemas de conocimiento que son a la vez, creadores y productos de sus ambientes. Son creadores en el sentido de que perciben y actúan imponiendo activamente reglas tácitas abstractas. A la vez son el producto de su ambiente en el sentido de que las reglas tácitas que gobiernan sus acciones son un producto de evolución social y biológica, por un lado, y del desarrollo ontogénico, por otro.

#### *1.3.3. Modelo Terapéutico*

En términos generales, las psicoterapias cognitivas son procedimientos activos, directivos, estructurados y de breve duración, para el tratamiento de una

gran variedad de trastornos psicológicos. Proponen una colaboración abierta con el cliente para afrontar su problema, planteando un modelo explicativo simple y sugiriendo estrategias específicas para su resolución. El objetivo de los tratamientos cognitivos es el cambio de la estructuras cognitivas, que dificultan el buen funcionamiento psicológico del sujeto. Para ello, se sirven de una diversidad de procedimientos, algunos propuestos originalmente por cada modelo, y otros adaptados de la modificación de conducta para los propósitos de la modificación cognitiva

#### *1.3.4. La Relación Terapéutica*

Los modelos cognitivos entienden la psicoterapia como un esfuerzo de colaboración mutua que realizan cliente y terapeuta. De esta forma, se busca un consenso explícito en relación con la naturaleza de los problemas del cliente, los fines de la terapia, e incluso los medios para alcanzarlos. Con ello se pretende, además, ajustar las expectativas de la terapia que tienen tanto el cliente como el terapeuta, factor que la investigación empírica ha señalado como influyente y adhesión al tratamiento. Los pensamientos del cliente se consideran hipótesis a verificar. Cliente y terapeuta examinan la evidencia disponible, a la vez que pueden diseñar experimentos para poner a prueba las hipótesis del cliente. La evidencia recogida se analiza lógicamente para refutar o apoyar las cogniciones del cliente. El terapeuta no tiene que “persuadir” al paciente de que sus puntos de vista son ilógicos o incoherentes con la realidad; los pacientes “descubren” tales incoherencias por sí mismos.

#### **1.4 Técnicas Más Utilizadas**

Hay diferentes técnicas que se utilizan en las terapias en la cual cada una se logra un resultado diferente dependiendo del objetivo que se desee alcanzar para este caso solo nos referiremos a las técnicas utilizadas en el modelo cognitivo conductual:



Técnica	Procedimiento.
<b>Asignación gradual de tareas</b>	Asignar de forma controlada la ejecución de ciertas conductas tiene la ventaja cognitiva de contrarrestar la idea que tiene el paciente de que no podría llevarlas a cabo. A menudo se le presenta como una investigación para ver el valor predictivo de sus ideas.
<b>Técnicas de distracción</b>	La propuesta de actividades agradables para el individuo o entretenidas en momento de depresión o ansiedad permítete dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos, incrementando la probabilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.
<b>Relajación</b>	La ventaja cognitiva de este procedimiento clásico es su valor en cuanto a incrementar la percepción que del propio autocontrol tiene el cliente. Ello puede mejorar la autoimagen del sujeto, independientemente de sus efectos sobre el sistema psicofisiológico, en el sentido de la reducción del arousal.
<b>Programación de actividades</b>	Establecer una agenda concreta de las actividades a realizar por parte del cliente tiene la ventaja cognitiva de evitar la inercia, la dificultad para tomar decisiones y la rumiación excesiva.
<b>Valoración del dominio y agrado</b>	Consiste en pedir al cliente que registre mediante una escala de 1 a 5 el nivel de agrado o dominio con que realiza sus actividades diarias.

<b>Autoobservación</b>	Equivale a la línea base conductista, permite obtener información más precisa sobre las actividades del cliente y su estado de ánimo
<b>Uso de autoaserciones</b>	Se trata de la preparación de mensajes de enfrentamiento adaptativos que el cliente debe repetir antes, durante y después de situaciones estresantes o ansiosas.
<b>Entrenamiento en habilidades específicas</b>	Cuando la evaluación del problema identifica déficit específico, la mayoría de los modelos cognitivos introducen elementos de entrenamientos adecuados para incrementar las actividades del cliente.
<b>Ensayo conductual y role playing</b>	Tiene la función de practicar en la consulta conductas que el cliente deberá realizar en su contexto natural. Permite activar los esquemas anticipatorios o bien proporcionar pruebas favorables en cuanto a las posibilidades de ejecución del cliente.
<b>Ensayo cognitivo</b>	Consiste en pedirle al paciente que imagine sucesivamente cada uno de los pasos que componen la ejecución de una tarea. Ello le lleva a fijar su atención en los detalles potencialmente problemáticos y evitar la divagación.
<b>Explicación del fundamento teórico al cliente</b>	La breve y sencilla exposición del modelo cognitivo que se va a aplicar, de las causas de su problema y de los objetivos de la terapia, proporciona un marco claro y esperanzador donde el problema queda explicado y se vislumbran alternativas de futuro.

<b>Identificación de pensamientos disfuncionales</b>	La detección de la aparición de tales pensamientos automáticos, al mismo tiempo que se da, por ejemplo, una bajada del estado de ánimo, permite al terapeuta involucrar al paciente en la tarea de combatirlos. Su detección permite el empleo de algunos de los procedimientos que siguen.
<b>Registro Diario de Pensamientos Disfuncionales:</b>	Se trata de un registro que constituye la esencia de la terapia cognitiva para la depresión, aunque se puede emplear en otros trastornos.
<b>Identificación de errores cognitivos</b>	Supone señalar al paciente a reconocer sus errores de procesamiento. La identificación de tal procesamiento en uno de los tipos de error cognitivo es un paso previo fundamental para el cuestionamiento de sus pensamientos automáticos.
<b>Comprobación de hipótesis</b>	Se trata de la comprobación de la hipótesis que tiene el cliente sobre sí mismo y la situación.
<b>Disputa racional</b>	Consiste en el cuestionamiento abierto y directo sobre las creencias del cliente; haciendo uso de toda clase de argumentos para demostrar la irracionalidad de sus creencias.
<b>Análisis de costes y beneficios.</b>	Se plasma en una hoja un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento o creencia, en donde el cliente si es racional o no.
<b>Técnicas de retribución.</b>	Es un análisis detallado, sobre el papel, de las suposiciones del cliente acerca de las causas o responsabilidades de determinados acontecimientos.

	Donde se pretende una atribución más realista de responsabilidades.
<b>Trabajo con imágenes</b>	Muchos clientes evocan imágenes intensas, por ejemplo, ante situaciones ansiosas, en lugar de pensamientos automáticos.
<b>Búsqueda de soluciones alternativas</b>	Se anima al cliente a inventar nuevas soluciones suspendiendo el juicio crítico durante el ejercicio.
<b>Identificación de esquema</b>	Después de la detección y discusión de un cierto número de pensamientos automáticos se puede observar un predominio de ciertos temas que reflejan el control de determinados esquemas.
<b>Técnica de rol fijo.</b>	En un procedimiento en el que el cliente escribe una descripción de sí mismo y luego el terapeuta la reescribe de forma que permita una exploración de otros esquemas alternativos. Se pide entonces al sujeto que ejecute el nuevo rol en su vida cotidiana, durante dos semanas con la debida preparación y entrenamiento. Acabando este periodo la nueva percepción adquirida le permite al cliente, con ayuda del terapeuta, reestructure algunos de sus viejos esquemas.
<b>Banco de niebla.</b>	También conocida como técnica del sí, pero. Consiste en no negar, contrarrestar o defenderse de las críticas recibidas. Podemos reconocer cualquier verdad contenida en la crítica que recibimos o reconocer la posibilidad de la verdad de la crítica

<b>Disco rayado</b>	Esta técnica se utiliza para aumentar la asertividad al momento de tomar decisiones; consiste en repetir la misma frase una y otra vez, hasta convencer a otro de la decisión tomada.
---------------------	---

Tabla no. 1. Describe las técnicas más utilizadas dentro de la corriente cognitivo-conductual, describiendo en qué consiste cada una de estas técnicas.

Tomando el enfoque cognitivo-conductual se han realiza talleres, donde se retoman técnicas las cuales buscan desarrollar las habilidades sociales en la población, para que estos tengan un mejor nivel de vida en cada una de las áreas en las cuales se desarrollan.

El enfoque cognitivo conductual surge de forma paralela del paradigma cognitivo en psicología, creando un clima socio científico favorable, siendo uno de sus antecedentes histórico el estoicismo; los estoicos destacaron algunos de los supuestos básicos para las terapias cognitivas. Los factores que propiciaron la aparición de las terapias cognitivas son: la aparición del conductismo medional o covariante, del descontento que existian con los tratamientos y la emergencia de la psicología cognitiva. Destacan como principales representantes; Woodworth, con el modelo S-O-R, Kelly con la teoría de la personalidad y por ultimo Ellis y Beck, con la teoría de los pensamientos irracionales

## **2. CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA MEDIA DE 15 A 19 AÑOS.**

La palabra adolescencia proviene del verbo en latín *adolescere* que significa “crecer” o “crecer hacia la madurez.” Este es un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y prenuncia la adultez, para muchos jóvenes la adolescencia es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de aflojamiento de ligaduras con los padres, y de sueños acerca del futuro. Se dice que es una etapa de transición ya que, es la línea divisoria entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto, en cierto sentido, la adolescencia es una etapa del desarrollo humano con naturaleza propia, distinta de las demás. (Rice, E. P 2000)

El término adolescente se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 12 y 19 años de edad, periodo típico entre la niñez y la adultez. Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico del adulto. Sin embargo al igual que sucede con todas las etapas del desarrollo, estos puntos extremos no están muy bien definidos, por ejemplo, la fisiología de la pubertad es un conjunto muy complejo de fenómenos, que incluye un rápido crecimiento del cuerpo, la osificación de los huesos, cambios hormonales, y la aparición repentina de las características primarias y secundarias del sexo, al igual que las reacciones psicológicas a estos cambios. No todos estos cambios fisiológicos tienen una elevada correlación, ni las reacciones psicológicas de ellas son idénticas o igualmente intensas en todos los individuos. Este periodo comprende entre el final de la infancia y el principio de la edad adulta. Suele comenzar entre los 12 y 14 años en la mujer y el hombre respectivamente y terminar a los 21 años. (Rice, E. P 2000)

## **2.1 Características Fisiológicas**

La pubertad comienza cuando, en algún momento determinado biológicamente, la glándula pituitaria de una persona joven envía un mensaje a las glándulas sexuales, las cuales empiezan a segregar hormonas. Este momento preciso esta regulando aparentemente por la interacción de los genes, la salud del individuo y el ambiente; también puede relacionarse con un nivel de peso crítico.

La pubertad entonces, se representa como respuesta a los cambios en el sistema hormonal del cuerpo, los cuales se activan ante una señal psicológica. Su respuesta en una niña es que en los ovarios empiezan a producir una gran cantidad de hormonas femeninas llamadas estrógenos, y en el muchacho los testículos comienzan la producción llamada endógenos. Hacia los 7 años de edad los niveles de estas hormonas sexuales comienzan a aumentar, poniendo en movimiento los eventos que identifican la pubertad. El estrógeno estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, mientras que el endógeno estimula el crecimiento de los genitales masculinos y el vello corporal.

Las hormonas están estrechamente relacionadas con las emociones, en especial con la agresión en los niños y la agresión y depresión en las niñas. Algunos investigadores atribuyen la creciente emocionalidad y cambio en el estado de ánimo de la adolescencia temprana a las hormonas, pero es necesario acordar que en los seres humanos la influencia social se combina con las hormonas y puede predominar. Aunque existe una relación bien establecida entre la producción de las hormonas testosterona y la sexualidad, los adolescentes comienzan la actividad sexual más de acuerdo con lo que sus amigos hacen que los que sus glándulas producen. A estos parámetros del comienzo de la pubertad le podemos agregar la relación entre el estrés y la pubertad; pues es la forma como el desarrollo físico, cognoscitivo y de la personalidad influye entre sí.

Las niñas que discuten más con sus madres maduran más rápido físicamente que las que tienen relación más tranquila; es posible que un vínculo afectivo muy estrecho pueda ser estresante y que ese estrés pueda afectar las secreciones hormonales que rigen la pubertad.

El crecimiento repentino del adolescente: Es el aumento evidente en la estatura y peso que por lo general comienza en las niñas entre los 9 y 14 años. En general dura cerca de 2 años y poco después que el crecimiento repentino termina, el joven alcanza su madurez sexual. En ambos sexos el crecimiento súbito del adolescente afecta prácticamente todas las dimensiones esqueléticas y musculares, incluso los ojos crecen produciendo un aumento en la miopía durante este período. Estos cambios son mayores en los varones que en las, mujeres y siguen su propio cronograma, de modo que las partes del cuerpo están fuera de proporción por un tiempo.

Características sexuales primarias: Las características sexuales primarias son todas aquellas en el cual está la presencia de los órganos necesarios para la reproducción; como lo son:

***En mujeres:***

- Ovarios
- Trompas de Falopio
- Útero
- Vagina

***En hombres:***

- Testículos
- Pene
- Escroto
- Vesículas seminales
- Próstata



El principal signo de la madurez sexual en las niñas es la menstruación, en los varones, la primera señal de la pubertad es el crecimiento de los testículos y escroto y el principal signo de madurez sexual es la presencia de semen en la orina, siendo éste fértil tan pronto exista la evidencia de esperma. A menudo en la pubertad los varones se despiertan con una mancha húmeda o seca durante su estadía en la cama: emisión nocturna ó eyaculación involuntaria de semen que por lo regular se conoce como sueño húmedo.

Características sexuales secundarias: Las características sexuales secundarias son signos fisiológicos de la madurez sexual que no involucran directamente a los órganos reproductores. Incluye el crecimiento de los senos en las mujeres y el ensanchamiento de los hombros en el varón, etc.

***En mujeres:***

- Senos
- Vello púbico
- Vello axilar
- Cambios en la voz
- Cambios en la piel
- Ensanchamiento y aumento de la profundidad de la pelvis.

***En hombres:***

- Vello púbico
- Vello axilar
- Vello facial
- Cambios en la voz
- Cambios en la piel
- Ensanchamiento de los hombros

La menarquía: Es el signo más evidente de la madurez sexual de una mujer; es la primera menstruación. La menarquía se presenta casi al final de la secuencia

del desarrollo femenino. Aunque en muchas culturas la menarquía se toma como una señal del paso de niña a mujer, los primeros períodos menstruales no incluyen la ovulación; sin embargo como en ocasiones la ovulación y la concepción se puede presentar en otros primeros meses, las niñas que han comenzado a menstruar y si mantienen relaciones sexuales se puede producir el embarazo.

## **2.2 Características Cognitivas**

Se produce una mejora paulatina del pensamiento formal, de manera que dichas *operaciones mentales* se dan de modo pleno y eficaz alrededor de los 16 y 17 años. Las características cognitivas son las siguientes:

- Uso creciente del pensamiento abstracto, sobre todo para la formación de conceptos y la solución de problemas
- Uso creciente de las operaciones lógico-formales
- Los adolescentes encuentran más facilidad para *formular hipótesis y elaborar posibilidades de solución* por vía deductiva.
- Operan menos con imágenes concretas de la realidad y más con enunciados o *afirmaciones verbales* referidas a esa realidad.
- Para enfocar la resolución de un problema se plantean todas las *situaciones y relaciones causales* entre sus elementos, que más tarde tratará de confrontar con la realidad mediante la experimentación.
- Aumento de la *reflexión sobre sus propios procesos mentales* (metacognición).
- Existen diferencias individuales ante la resolución de tareas formales. Algunos adolescentes pueden presentar fallos.
- Los tipos de aprendizaje se multiplican y crecen en complejidad. Se incrementa el *aprendizaje verbal* sobre el ejecutivo y se experimenta una mejora de la organización y estructuración de estrategias para aprender. No obstante los resultados de este aprendizaje difieren de unas personas a otras en función de los siguientes factores:
- El desarrollo del *pensamiento lógico-formal abstracto*

- La mejora de la retentiva para las materias de *aprendizaje verbal*.
- El *clima escolar*, la habilidad del profesor/a para motivar hacia el aprendizaje, el nivel de rendimiento de los compañeros.
- El *medio sociocultural* en el que se desarrolla el adolescente.

### **2.3 Características Conductuales**

Los años de la adolescencia son años de creatividad y ensayo. La ausencia de responsabilidades permite actividades exploratorias. Ahora bien, como todo emprendimiento nuevo, genera incertidumbre y dudas. En un mundo cada vez más complejo, en el cual prevalece el “culto a la imagen”, los adolescentes valoran más la estética que ética; la popularidad que la verdad; la satisfacción del deseo y la búsqueda del placer inmediato, a los esfuerzos y la constancia por alcanzar los logros.

Transgredir las normas ha sido una característica de la adolescencia en todas las épocas, pero tal vez hoy sorprende la insensibilidad frente al otro y los actos de violencia que conllevan esas transgresiones adolescentes, y la capacidad de repetir las una y otra vez incansablemente del mismo modo en que escuchan su canción preferida en su MP<sup>3</sup>.

Hoy los adolescentes han encontrado nuevas formas de agruparse, formando verdaderas tribus con características culturales propias. Culturas adolescentes que están plagadas de símbolos en los cuales la influencia del mercado comercial es grande. Por ello adquieren elementos por su valor estético, sin considerar su valor simbólico, o aquello que representan.

En estas culturas de la adolescencia predominan las experiencias emotivas y sensoriales (lo corporal, lo táctil, lo visual, la imagen, lo auditivo, etc.). Por ello no hay reflexión ética sobre si están bien o mal en su comportamiento, utilizan la tecnología para relacionarse, por ejemplo: utilizan las redes sociales para difamar

a cualquier persona, grabar a la profesora en la clase sin su consentimiento y luego sacar de contexto sus palabras para acusarla de cosas que no hizo, tomar fotos y publicar en distintos sitios web, robar objetos, repetir el mismo año de secundaria en distintos colegios, etc.

Experiencias como las indicadas no son objeto de la reflexión ética por parte de muchos adolescentes, son sólo experiencias que les permiten pasar el momento de una manera más entretenida, sin esfuerzo, y por ello valen en sí mismas. Ver a los adolescentes como insensibles, violentos, con miedos y odios, plantea preguntas sobre la situación que viven los adolescentes y sobre las vivencias que tienen estos adolescentes de esas situaciones de vida.

Estar y sentir miedo lleva a un bloqueo, que puede caer en sometimiento, y al consumo de drogas; ser víctimas de violencia, puede conducir a reaccionar con más violencia; por ello los accidentes, la criminalidad temprana, la competencia despiadada y los suicidios en los adolescentes.

#### **2.4 Características Sociales**

El desarrollo social del adolescente se manifiesta desde temprana edad, empezando a pertenecer a pequeñas pandillas con la única finalidad de jugar y de hacer travesuras. A medida que se va desarrollando empieza a ver otras inquietudes a la hora de elegir a un amigo es más selectivo, tienen que tener las mismas inquietudes, ideales y a veces hasta condiciones económicas; el grupo es heterogéneo, ya no es como anteriormente mencionamos las pandillas que en su mayoría eran homogéneas, esto la mayoría de sus veces trae como consecuencia la mutua atracción, al gustarse el varón y la mujer comienzan con sus tácticas amorosas.

El grupo adolescente se inicia sólo con dos, el adolescente y el amigo precisamente el paso de un grupo al otro se caracteriza porque el muchacho ya no

se interesa por las aventuras de pandilla a la que siempre ha pertenecido y busca la soledad; se asocia a un compañero, nada más que a uno; así inicia el grupo puberal.

Algunos psicólogos se refieren a ésta etapa como una de la más crítica del ser humano ya que el adolescente ve a la sociedad o al mundo como un tema de crítica y rechazo, rompe el cordón umbilical que lo liga a los padres, desconoce la autoridad o cualquier liderazgo y entra en ese período transitorio en donde no se pertenece a una pandilla, pero tampoco forma parte de un grupo puberal. La comprensión la buscan fuera, en los compañeros, en los amigos, hasta encontrar el que va a convertirse en su confidente, el adulto y los padres no llenan esos requisitos. La crítica y los sentimientos trágicos son la fuente de una conversación entre adolescentes; hablan de las muchachas, de los paseos y fiestas, de los conflictos con los padres o depresiones. Estas conversaciones están llenas de resentimientos imprecisos y son la fuente de verdaderas críticas normativas. Esas conversaciones sirven para dejar salir sus preocupaciones y dar descanso a los estados trágicos.

A veces las amistades en la adolescencia es pasajeras, esto se debe, a que ellos se unen por ser semejantes pero a medida que pasa el tiempo sus intereses van cambiando, pronto su sentido social los lleva a extender el número de miembros. Ahora bien, todos los adolescentes pasan por los mismos estados psíquicos. Cuando la amistad está formada por dos muchachos cuya situación conflictiva con el mundo es grave, el lazo de unión lleva a una fuerte dosis de resentimiento, todo gira en torno a actos de transgresión identificada como conducta antisocial. (Gringer, R. E. 2008)

En la adolescencia se puede presentar la transferencia imitativa de la personalidad: esta conducta se da cuando la pareja de amigos busca y tiene su modelo en una personalidad superior, sucede cuando la pareja de amigos no está

satisfecha con la igualdad o polaridad de sus tipos; sus modelos a imitar son por lo general gente del medio artístico.

Las actividades del adolescente tienen como objetivo el olvido, el instinto de mostrar que el alma de los puberal se carga de sentimientos dolorosos, tristes, y que únicamente en esa época de la vida se tiene complacencia del dolor, mediante sus tramitaciones en placer. El adolescente no es un ser esencialmente alegre, en consecuencia el adolescente gusta de placeres como: bailar, asistir a paseos, ir al cine para mantenerse alegre, pero cuando vuelven a la soledad, la tónica dominante no es precisamente la alegría. Para finalizar este punto podemos concluir que el interés social tiene únicamente carácter grupal.

## **2.5. Intereses.**

Dentro del desarrollo del adolescente se ha encontrado que cada etapa y rango de edad presentan diferentes intereses, los cuales le van dando una identidad personal y formando su desarrollo tanto físico, psicológico y emocional; siendo muchas de estas influenciadas por la cultura, en la cual que se desarrollan los adolescentes y los rasgos genéticos que ellos presentan en cuanto a temperamento y fisiología.

Siendo uno de sus mayores intereses su apariencia física y temperamento, esta depende de la predisposición genética de cada individuo, las diferencias sexuales, buscan una pertenencia al sexo masculino o femenino, la cual en muchas de las ocasiones es por la cultura, costumbres y expectativas que se tiene; dentro de los rasgos mentales en los que llega a presentar interés el adolescente es en utilizar su energía mental o destrezas manuales, así como en la manera de expresar sus emociones, tales como reacciones ante una novedad, frustración o el mismo éxito.

Dentro de sus intereses físicos podemos observar que tienen gran interés en las ingestas alimenticias excesivas, la somnolencia y las preocupaciones excesivas sobre su apariencia física pueden ser también signos de malestar o inconformidad emocional. De forma más obvia, pueden aparecer fobias y ataques de pánico.

Como aproximación a un marco de referencia, he aquí algunas de las tareas o intereses que deben desarrollar los adolescentes:

- Lograr relaciones nuevas y más maduras con iguales de ambos sexos.
- Lograr un papel social masculino o femenino.
- Aceptar el físico que se tiene y utilizar con eficacia el cuerpo.
- Alcanzar la independencia emocional respecto a padres y otros adultos.
- Desarrollar capacidades y conceptos intelectuales básicos para la vida cívica.
- Desear y lograr una conducta socialmente responsable.
- Adquirir una serie de valores.

El descubrimiento de un mundo propio y de intereses personales induce a los adolescentes a entusiasmarse con determinados ideales, los cuales se sienten predispuestos a admirar. Aparece el descubrimiento del mundo de los valores. Los intereses a medida que crece el adolescente se diversifican e individualizan.

Una característica más de los intereses de los adolescentes sería la inestabilidad, de acuerdo con la excitabilidad afectiva que padecen. Cambian constantemente de intereses. Como contrapartida, podemos sintetizar los problemas de los adolescentes dentro de los siguientes ámbitos:

Problema	Causas
Menor rendimiento escolar.	Ansiedad, fobia escolar. Falta de motivación. Déficit en estrategias de estudio
Relaciones interpersonales	Falta de habilidades sociales. Timidez. Soledad. Ansiedad social. Grupos de amigos conflictivos.
Depresión	Conductas suicidas. Inseguridad.
Ansiedad	Ansiedad generalizada Trastornos obsesivo-compulsivo
Conductas antisociales	Agresividad Consumo de sustancias nocivas
Relaciones con los padres	Incomunicación. Violencia familiar. Peleas. Discusiones. Ausencia de normas y control.
Relaciones de pareja	Desamor, rupturas afectivas. Sensación de incompetencia afectiva. Dificultad de comunicación.
Problemas de alimentación	Anorexia Bulimia Problemas mixtos
Problemas de autoimagen	Autoestima Desestructuración de la imagen Búsqueda de la identidad

Tabla no. 2. Muestra los problemas que presentan los adolescentes así como algunas de las causas de los mismos.



Cada uno de estos problemas tiene que ver con una forma de intervención terapéutica y/o multidisciplinaria, para lo cual es necesario consultar a un especialista que oriente el caso. Siempre se resuelven mejor aquellos problemas abordados en su inicio. Hemos de tener en cuenta que en este momento de la adolescencia y/o inicio de la edad adulta van a consolidarse estructuras estables de personalidad alterada, lo que llamamos trastornos de personalidad se derivan en conductas desadaptadas, alteración en la percepción de la realidad, etcétera. Entre 10% y 20% de la población general presentarán posteriormente estos trastornos. (Behrman R. E y Kliegman, R. 1991)

### *2.5.1. Noviazgo*

Dentro de los intereses de los jóvenes encontramos el noviazgo el cual según el Instituto de Prevención del Delito (IPD), en 2011, menciona que es una de las etapas más bonitas y disfrutables de la vida del ser humano. Es una relación transitoria entre un hombre y una mujer, la cual les brinda la oportunidad de conocerse más a fondo, para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase, que es el matrimonio. En el noviazgo se pasa de la mera simpatía o del simple “gustarse” a una nueva relación de mayor conocimiento y que a su vez debe estar inspirada por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto y de delicadeza.

Muchos adolescentes confunden sentimientos de amistad y amor, queman etapas sin saborear bien lo que es una auténtica amistad y no dan tiempo para que ésta dé frutos, piensan que porque se entienden bien con su nueva amistad inmediatamente tienen que ser novios. Por lo que pasan rápidamente de una relación a otra.

Por el contrario Sánchez, Gutiérrez, Herrera, Ballesteros, Izzedin y Gómez (2011), mencionan que el noviazgo se ha integrado como una dimensión valiosa dentro de la pareja, es considerado como una expresión de la sexualidad, pero en

la adolescencia, es visto como un “riesgo”, por la vulnerabilidad a un embarazo y a enfermedades de transmisión sexual, ya que la proximidad física se convierte en la principal forma de expresar y recibir afecto. No obstante, la perspectiva psicológica, propone el noviazgo como oportunidades de crecimiento personal y de aprendizaje sobre uno mismo, en relación con los demás. El noviazgo es un concepto que refiere a la experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo de una pareja, en el marco de un contexto social y cultural. Aproximarse al noviazgo implica entonces, conocer los sentidos que los adolescentes otorgan a sus relaciones amorosas y al conocimiento que es compartido sobre el mismo en determinados contextos sociales.

También el IPD (2011) explica que el noviazgo puede traer múltiples beneficios para la pareja, algunos de estos son:

- Les ayuda a relacionarse con los demás.
- Ayuda a conocerse recíprocamente en cuanto a carácter, sentimientos, gustos, aficiones, ideales de vida, religiosidad.
- Con el noviazgo se puede practicar la habilidad de resolver conflictos sin el compromiso del matrimonio.
- El noviazgo provee la manera de encontrar una pareja apropiada.
- El noviazgo te permite que tomes el tiempo necesario para decidir cuando quieres llevar esa relación a algo más estable y definitivo.
- En el noviazgo hay atracción y enamoramiento, de ahí que la persona se comporta de manera diferente.
- Piensa frecuente en la persona amada, a la que se idealiza y maravilla.
- Desea ver a la persona en todo momento, estar juntos y conversar.
- Se busca la forma de agradar a quien se ama.
- Se piensa más en otros aspectos como la imagen, hacer cierta planificación para poder encontrarse, descuidando un poco otros deberes.
- Hay sentimientos y emociones intensos ante la presencia real o imaginada del amado.

- La persona busca apoyar a su pareja y desea su bien.

### 2.5.2. Sexualidad

Dentro del noviazgo, además de lo ya mencionado, encontramos como factores presentes la sexualidad, que se caracteriza de la actividad que se puede reconocer una marcada progresión que va de menores grados de intimidad y estimulación, hasta grados de intensa compenetración y máxima estimulación. Los niveles más bajos de esa progresión son susceptibles de ser interpretados como parte del trato afectuoso convencional (tomarse de la mano) y el nivel más alto corresponde a la penetración. Tal progresión puede tener lugar de muy diversas formas respecto a su oportunidad de ocurrencia a lo largo de la adolescencia. Así, por ejemplo, algunos autores señalan que mientras algunos adolescentes inician su actividad sexual penetrativa a edades muy tempranas, otros logran posponerla hasta alcanzar una relación romántica relativamente estable. Un aspecto que es importante considerar al tratar de comprender la actividad sexual de los adolescentes es el significado que tiene para las personas involucradas. (Vargas y Barrera, 2002)

Firestone, Firestone y Catlett (2008), mencionan que una vida sexual saludable es fundamental para lograr un sentimiento de bienestar y además es una fuente potencial de placer, felicidad y satisfacción. El placer que provoca la pasión, el erotismo y la intimidad sexual, así como dar y recibir afecto son aspectos fundamentales del ser humano. La combinación especial del contacto sexual amoroso y la amistad genuina que puede lograrse a través de una relación íntima, conduce a la buena salud mental y física y también es uno de los principales objetivos de la mayoría de las personas. Por otro lado, las relaciones sexuales pueden ser emocionalmente riesgosas porque también tienen el potencial de causar angustia y aflicción. Una gran cantidad de las desdichas humanas se centran alrededor de la sexualidad y las dificultades que muchas personas encuentran al tratar de lograr y sostener relaciones sexuales

satisfactorias. Los trastornos en la relación sexual tienen consecuencias graves que afectan todos los aspectos de la vida de una persona, incluyendo las actividades y pasatiempos que al parecer no se relacionan con el tema.

Vargas y Barrera (2002), mencionan que el contexto en donde ocurre la actividad sexual de los adolescentes, es en su mayoría dentro del hogar de alguno de los miembros de la pareja o de un amigo; una casa sola y con poca supervisión es la oportunidad ideal para que se involucren en actividades sexuales.

#### *Cualidades Personales Esenciales Para una Relación Sexual Saludable.*

Firestone y cols. (2008), explican que existen diversas características de la personalidad y cada integrante de la pareja podría esmerarse en desarrollar alguna, las cuales son:

##### *Honestidad e integridad.*

La deshonestidad y la decepción son quizá los aspectos más dañinos que manifiestan los compañeros sexuales. Debido a que la decepción rompe el sentido de la realidad de la otra persona, es decir, la creencia en la veracidad de sus percepciones, las cualidades personales de honestidad e integridad son fundamentales para el bienestar emocional y la salud mental de la pareja y además son vitales para la calidad de su relación. La honestidad real requiere una dosis considerable de autoconocimiento, así como la tolerancia a cualquier falsedad en uno mismo. Se manifiesta en un estilo de comunicación único.

##### *Respeto al compañero como un individuo separado.*

En una relación ideal, cada integrante valora a la otra persona, la separa de sus propios intereses, colocando las necesidades, deseos y satisfacciones del otro en un nivel igual al propio. Además, cada integrante está de acuerdo con los

objetivos que su pareja tienen en la vida. Con respecto a la sexualidad, ninguno intenta manipular o controlar las respuestas del otro. En la búsqueda de un compañero es preciso buscar a alguien que sea independiente y con una gran confianza en sí mismo, porque estas cualidades son necesarias para desarrollar este tipo de perspectiva madura. El compañero ideal está consciente de que la separación de intereses constituye una parte esencial cuando se tienen un sentimiento afectivo y tierno hacia la pareja.

*Empatía, compasión y entendimiento.*

Cuando los integrantes de la pareja son empáticos y capaces de comunicarse con compasión, respeto y tomando en cuenta las necesidades, actitudes y valores de otras personas, cada integrante se siente atendido y valioso. Sin embargo, en una relación sexual pueden existir discusiones menores debido a diferencias y cosas en común. Todo esto se reflejara en la comunicación durante el acto sexual de la pareja y en otras partes de su vida juntos, hay un efecto positivo cuando cada persona se siente reconocida y única.

*Capacidad de dar y recibir amor, afecto y sexo.*

Para tener la facultad de amar, es decidir, sentir empatía, expresar amabilidad, generosidad y ternura hacia la otra persona, se requiere en primer lugar, aprender a valorarse a uno mismo y las experiencias propias. Esta no es una tarea difícil porque la habilidad para considerarse a sí mismo y a la propia vida como algo valioso, a menudo se daña en la infancia. Entonces el proceso de aprender a amar representa un esfuerzo continuo dirigido a transformar las actitudes negativas y la sexualidad propias en una visión más compasiva y menos estricta.

### 2.5.3. *Violencia*

El noviazgo si bien implica una etapa donde la manifestación del afecto y el amor, prevalece, la violencia es un aspecto que también puede presentarse. Álvarez y Vargas (2002), dicen que la violencia se define como el acto consciente de hacer daño físico ó psicológico a otro semejante, haciendo uso de la fuerza.

Pensar en la agresividad y la violencia en la adolescencia, implica tomar en cuenta sus múltiples sentidos, que van desde la sana afirmación del espacio propio frente al otro, hasta la repetición de vivencias traumáticas violentas donde se incluyen situaciones tales como la violación de los límites espacio-temporales así como los corporales. Cuando se habla de la agresividad y violencia en el adolescente, nos lleva ante todo a considerar el orden humano, el cual es de por sí violento. Por esto Álvarez y Vargas (2002), dicen que existen diferentes causas, entre estas están factores biológicos, genéticos, ambientales y psicológicos para explicar la aparición de conductas agresivas y antisociales, y trastorno de conducta en particular. Ninguna teoría o en combinación han explicado con resultados satisfactorios la agresión, o la aparición de violencia o conducta antisocial humana.

Menéndez (2006), explica que en el adolescente a la vez que se va produciendo el cambio físico, hormonal, propio de la pre-pubertad y pubertad, se van produciendo cambios importantes. El cerebro del adolescente está en plena formación, unas estructuras y conexiones se complementan antes, pero si podemos asegurar que prácticamente hasta los 20 años, sus lóbulos frontales no funcionan exactamente igual que los de un adulto “normal”. Por eso es importante el conocimiento de su desarrollo cerebral, puesto que nos ayuda a entender el porqué de muchas de sus conductas. En cualquier adolescente, los cambios hormonales y cerebrales, producen una verdadera revolución. Y la crisis, es el punto de separación, de ruptura con la vida infantil, tiene unas claras características.

- La crisis de oposición familiar: es absolutamente normal y necesaria en cuanto a la necesidad que tienen de autoafirmarse, con necesidad de autonomía, de independencia intelectual y emocional. Esta crisis de oposición también se manifiesta a nivel social.
- No solamente se oponen a los padres, a su entorno familiar, sino también a lo establecido.

Estaríamos hablando de oposición social: de rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia. Hay una necesidad clara de participación: la uniformidad en el lenguaje y en la vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de encontrar un sitio en medio de la desorientación, entre el afecto que ya no aceptan de los padres, y ese hecho de ser considerado, aprobado por el propio grupo, a veces lo viven de una forma obsesiva, primando su actitud por encima de su propia individualidad.

Existen sentimientos que acompañan a esta crisis de oposición que es determinante, necesaria y madurativa en esta etapa, estos son la inseguridad, la frustración y la angustia, y como respuesta a estos se dan por supuesto conductas de agresividad que son un mecanismo habitual. La cólera del adolescente ante la negativa a sus exigencias, la irritabilidad, el descontrol de impulsos, las malas contestaciones, los portazos, las reacciones desmedidas en las peleas con los hermanos, con los compañeros, el enfrentamiento con el adulto, que de momento les supone una bajada de tensión pero que por supuesto es sólo momentánea, son claros ejemplos de una agresividad que si entra dentro de unos límites, forma parte de la crisis normal.

Los chicos violentos vienen en todas las formas y todos los tamaños. Sin embargo parece tener un perfil que se asemeja. Menéndez (2006), explica algunas características para describir el perfil del joven violento:

- Mayor prevalencia del sexo masculino.
- Entre 14 y 18 años.
- Agresivo y fuerte impulsividad, descontrol de impulsos. Escasamente reflexivo. Poco control de la ira.
- Ausencia de empatía. Nunca se ponen en el lugar de los demás, existe ausencia de reconocimiento de las propias emociones y evidentemente también de las emociones de los demás.
- Percepción errónea de la intencionalidad de los demás: siempre de conflicto y agresión hacia él. Malinterpretan el lenguaje corporal.
- Autosuficiente, siempre se ha “buscado la vida”, pero utiliza y manipula a su familia para sus fines.
- Capacidad exculpatoria. Sin sentimiento de culpabilidad (“el otro se lo merece”).
- Bajo nivel de resistencia a la frustración. A veces acostumbrados a conseguirlo todo aquí y ahora.
- Escasamente reflexivo/a. O hiperactivo.
- Incapacidad para aceptar normas y para negociar.
- Déficit en habilidades sociales y resolución de conflictos. No sabe afrontar un problema sino es mediante la fuerza y la violencia.
- Situación de estrés emocional.

#### *2.5.4. Autoestima*

La autoestima va ligado de igual manera al noviazgo y la violencia pues es la forma en la que afrontamos las situaciones de nuestro día con día; la autoestima es el concepto que tenemos de nosotros mismos y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Es la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, es la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. (Harrison, 2009).



En este capítulo observamos que los adolescentes son personas expuestas a varios cambios los cuales van desde lo físico a lo psicológico, siendo una etapa vulnerable en la vida de las personas pues es de transición, variables orgánicas en donde se incluyen cambios de hormonas, lo cual afecta su estado psicológico reflejado en su humor, en donde su autoconcepto tiene una gran influencia en la forma que enfrenta cada persona esta etapa, apoyada de sus habilidades tanto personales como sociales, las cuales abordaremos más adelante.

## **3. HABILIDADES SOCIALES**

### **3.1 *¿Qué Son Las Habilidades Sociales?***

Prácticamente todo el mundo conoce a personas que pueden describirse como interpersonales hábiles o socialmente competentes. Se trata de individuos que parecen poseer la habilidad de relaciones con los demás de una forma eficaz y que resultan reforzantes para aquellos con quienes interactúan. En un acto social, son personas que entablan relaciones con facilidad, conversan con otros, transmiten y recaban información sin tropiezos durante las conversaciones y dejan a los demás con unas agradables sensaciones después de la interacción.

Algunas personas parecen haber desarrollado un estilo social que les permite alcanzar resultados interpersonales reforzantes, logrando, al mismo tiempo, que los demás se formen una opinión favorable de ellos; expresiones como extrovertido, con ascendencia social, asertivo y socialmente hábil se emplean para describir a los poseedores de tales capacidades.

Podemos definir las habilidades sociales como aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener y mantener reforzamiento del ambiente. Entendidas de esta manera, las habilidades sociales pueden considerarse como vías o rutas hacia los objetivos de un individuo.

### **3.2 *Para Que Les Sirven Las Habilidades Sociales A Los Jóvenes.***

Una manera de categorizar o definir las habilidades sociales se basa en su función o utilidad en el individuo. Algunas sirven para facilitar el establecimiento de relaciones con los demás. Otras, se emplean en un contexto interpersonal, sirviendo también para alcanzar o conseguir objetivos que, en sí, no son de

naturaleza social. Otras, principalmente para impedir que los demás los castiguen, reprimiéndolos o quitándoles cosas a las que ellos tienen derecho. Para establecer conversaciones o amistades con otras personas que uno aun no conoce, se necesita un tipo de competencia social relacionado, pero más general. Este objetivo, a corto plazo, de conversación también constituye un prerrequisito para el desarrollo de relaciones amistosas más íntimas; las conductas que llevan a la consecución de tales resultados, se denominan habilidades conversacionales. De modo parecido las habilidades de elogio, o asertividad, se han descrito como un aspecto importante a la hora de establecer relaciones positivas con los demás. La habilidad de elogiar hace referencia a la capacidad de dirigir cumplido o hacer alabanzas de las acciones agradables de los demás de un modo efusivo y convincente, lo cual, a su vez, puede fomentar respuestas positivas a la recíproca (Ramos, 2002).

### ***3.3 Principales Tipos de Habilidades Sociales.***

Son las siguientes:

#### **3.3.1. Autoestima.**

*¿Qué es la autoestima?*

López, Pérez y Sales en 2001, definen la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación de la opinión de los demás respecto a nosotros.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que no es competente para vivir y merece la felicidad, por lo tanto enfrentar a la vida con

mayor confianza, benevolencia y optimismo, nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Cuando desarrollamos la autoestima se amplía nuestra capacidad de ser felices, cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades: cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota (Harrison 2009)

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presenten en diferentes áreas que implican nuestras habilidades sociales tales como son el trabajo, el amor y la diversión

Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de vital importancia para desempeñarnos en la sociedad y la vida personal de manera adecuada. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el cual se puede interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y el equilibrio psíquico. La autoestima no es algo estático sino que puede cambiarse y ser modificada a lo largo de nuestra vida. Para que sea potenciada es importante observar los factores que influyen en la formación de la misma porque, condicionándolos estaremos en condiciones de modificarlos y corregir aquellos aspectos que limitan la confianza en nosotros mismos, para eso Harrison (2009), menciona los siguientes puntos:

- La autoestima se forma a través de la observación y apreciación que cada persona hace de sí misma.
- También contribuyen las creencias que cada uno de nosotros tenemos acerca de la imagen que las personas tienen de nosotros.
- Cambiar la autoestima supone modificarla para aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.

### *Niveles De Autoestima*

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. La autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que uno piensa y siente sobre sí mismo, y no lo que otros piensan o sienten sobre mí, a continuación se explican los tres niveles de autoestima.

#### *Autoestima Baja y Sus Características*

Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Principalmente, las personas con baja autoestima se consideran no aptas para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia, el “no puedo”, el “no soy capaz”. Se consideran indicadores de una autoestima insuficiente cuando una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida. (López y cols., 2001)

#### *Autoestima Media y Sus Características*

Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias. (López y cols., 2001)

#### *Autoestima alta y sus características*

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es ser, capaz y valioso. Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades para ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más

posibilidades de lograr éxito en cualquier rol que desempeñemos en la vida. Además más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual, sentiremos más alegría por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos. También tendremos más posibilidades de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás y con esto estaremos más inclinados a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no lo percibiremos como amenaza, y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto a los demás. (López y cols., 2001)

### 3.3.2. Liderazgo.

Dentro de las relaciones que se establecen, existen los grupos en el cual se generan amistades o antipatía, formando así una atmosfera de comunicación y respeto. Estos grupos están compuestos por una estructura y organización, con los que sigue un procedimiento que los llevara a una meta u objetivo. De igual manera se puede observar que dentro de un grupo existen diferentes papeles y roles en donde cada integrante tiene una función y cada una de las acciones que el individuo realice, es lo que le da un rango dentro del grupo; siendo uno de ellos el líder.(Gonzales s/f)

Yarce (2007), menciona que el liderazgo es una de las habilidades sociales la cual es la capacidad de influir, motivar, organizar y llevar a la acción para el logro de sus fines y objetivos, a las personas, grupos y sociedades, en un marco de valores. El liderazgo es un potencial que se realiza de muchas maneras y en situaciones diferentes. Está relacionado con el cambio y con la transformación a nivel personal y colectivo. Es opción pero también oportunidad, no para un grupo escogido sino para muchas personas más, en su respectivo medio: familiar,

educativo, profesional, deportivo, social, científico, político, militar, etc. Por eso más que definir el líder conviene pensar en el liderazgo como una capacidad que puede desarrollarse a partir de un potencial muy variado en las personas y grupos.

El líder busca lo mejor para su grupo, persuade, impulsa y atrae, propone y motiva, comunica y manda, más con el prestigio personal y su ejemplo que con el poder, la palabra o la influencia dominante, aunque tenga que valerse de todos ellos. (Maldonado 2011). Es la persona a cargo o el jefe de otras personas. Sin embargo, el que una persona ocupe un cargo no significa que los demás escuchen o harán lo que indique. Los estudiosos del liderazgo han propuesto muchas definiciones de este fenómeno, pero no hay una que pueda considerarse como de aceptación universal. La idea común a través de todas estas definiciones es que el liderazgo connota una influencia sobre las actitudes ideas conductas y sentimientos de otras personas. Claro está que no se necesita ser líder para influir en otros; la diferencia está en que los líderes natos ejercen una influencia desproporcionada, es decir, el líder ejerce más influencia que los no líderes. (Spector, 2002)

El enfoque de la conducta del líder se ocupa de lo que hacen los líderes, no de las características personales que pudiera reunir. Aunque los estudios de esta corriente tratan con conductas específicas, la mayor parte se concentra en los estilos de liderazgo. El estilo del liderazgo es un conjunto de conductas relacionadas que presentan un enfoque.

### *Tipos De Liderazgo*

Maldonado (2011), menciona que existen diferentes estilos de líderes, los cuales se describen a continuación:

**Líder carismático:** Consigue grandes avances estratégicos en la consecución de los objetivos organizativos ante una situación óptima, mientras que ante situaciones más críticas administra soluciones consistentes, tendiendo a

detenerse mucho tiempo en una planificación de alta calidad. Los líderes que poseen este estilo tienen mucha dificultad para interactuar con personas con motivación.

**Líderes de inteligencia superior:** Su ámbito más propicio es cuando esta cerca de personas altamente calificadas, consiguiendo así acciones con resultados óptimos. Demuestran un gran rechazo y no se sienten bien ante confrontaciones dentro de su trabajo. En consecuencia este tipo de líder de inteligencia superior admira la inteligencia de otras personas.

**Líder autocrático:** Especialmente eficiente en momentos de crisis, puesto que no siente la necesidad de hacer demasiadas preguntas. Le cuesta adaptarse a los nuevos ambientes. Sin embargo actúan exitosamente en diferentes situaciones

**Líder pastor:** son ágiles ante situaciones organizadas con una evolución altamente consistente pero son ineficaces ante las crisis emergentes para las que se requieren decisiones rápidas

**Líderes de la realeza:** trabajan mejor cuando tienen un mismo equipo ante situaciones semejantes, les cuesta trabajo adaptarse al cambio tanto en la organización de su equipo como de la forma de trabajo.

**Líder natural:** Su actuación resulta sobresaliente en la mayoría de las situaciones. Este tipo de líder es el más eficaz, puesto que una de sus grandes habilidades es la motivación que transmite a sus más cercanos seguidores para que trabajen con agrado y logren la meta fijada.

#### *Características Del Líder:*

De igual manera el líder tiene que contar con ciertas características las cuales se describen a continuación (Maldonado 2011):



<b>Tipo de líder</b>	<b>Características</b>
<b>Dictador.</b>	Fuerza sus propias ideas en el grupo en lugar de permitirles a los demás integrantes a hacerse responsables, permitiéndoles ser independientes. Es inflexible y le gusta ordenar. Destruye la creatividad de los demás.
<b>Autocrático.</b>	Los criterios de evaluación utilizados por el líder no son conocidos, el líder es el único en el grupo que toma las decisiones acerca del trabajo y la organización del grupo, sin tener que justificarlas en ningún momento al resto del grupo. La comunicación es unidireccional.
<b>Democrático.</b>	El líder toma decisiones tras discutir las con el grupo, agradeciendo las opiniones de sus seguidores. Los criterios de evaluación y las normas son explícitos y claros. Cuando hay que resolver un problema, el líder ofrece varias soluciones, entre las cuales el grupo tiene que elegir.
<b>Onomatopéyico.</b>	El es el que reflexiona sobre la visión que ha de mover al grupo liderado hacia su objetivo deseado, se expresa

	a través de simples onomatopeyas verbales que favorecen notablemente el entusiasmo del grupo.
<b>Liberal.</b>	El líder adopta un papel pasivo, abandona el poder en manos del grupo. En ningún momento juzga ni evalúa las aportaciones de los demás miembros del grupo. Los miembros del grupo gozan de total libertad, y cuentan con el apoyo del líder sólo si se lo solicitan.

Tabla no.3 Muestra los diversos tipos de líderes y las características que cada uno de estos presenta.

Al respecto Bandala (2009), nos menciona que el líder tiene cualidades sobre salientes que lo distinguen de las demás personas. Los líderes tienen atributos específicos los cuales son resultado de un conjunto orgánico y dinámico, que forman parte de su personalidad, y determinan su comportamiento y actitudes.

Siendo algunos de los atributos de los líderes los siguientes:

- Ser un buen comunicador
- Orientado a la realidad y la acción.
- Flexible, adaptable. Capaz de salir de esquemas mentales rígidos.
- Positivo, seguro, independiente, capaz de analizar en forma objetiva.
- Un buen colaborador.
- Una persona ambiciosa, que estimule la necesidad del logro.
- Dispuesto a tomar decisiones, afrontar riesgo, así como afrontar las consecuencias.
- Capaz de captar los diversos fenómenos emocionales de sus compañeros.
- Respetuoso con sus colaboradores entendiendo y aceptando.
- Que tome con responsabilidad y compromiso su puesto.
- Es capaz de motivar y dialogar.
- Es autocrítico consigo mismo.

- Es creativo.
- Es honesto y sincero, pidiendo siempre la cooperación de los demás y siempre halando con la verdad.
- Receptor y empático, sobre todo para escuchar quejas y reclamos.
- Alerta
- Y tener confianza en las capacidades creativas del grupo.
- 

Por eso en la actualidad el líder tiene que dominar un sin fin de actividades dentro de la organización de una actividad, en grupo.

Las habilidades de liderazgo están basadas en el comportamiento de liderazgo; principalmente de comportamiento ante otros. Todo líder debe contar con habilidades técnicas, habilidades para relacionarse y habilidades conceptuales, ya que estos tres tipos de habilidades le ayudarán a alcanzar los distintos objetivos que se haya trazado. (Bandala, 2009)

- **Habilidades técnicas:** El líder que posee este tipo de habilidades es capaz de aplicar el conjunto de conocimientos especializados adquiridos, o bien los obtenidos a través de la experiencia. Al hablar de habilidades técnicas nos estamos refiriendo a los conocimientos de una persona y a su capacidad en todo tipo de proceso o técnica.
- **Habilidades para relacionarse:** Su objetivo principal es trabajar con otras personas, tratar de entenderlas y sobre todo de motivarlas, tanto de forma individual como de modo grupal, son también conocidas como habilidades humanas. La habilidad para relacionarse consta de la capacidad de poder trabajar efectivamente con un conjunto de personas, alcanzando con esto el éxito como equipo de trabajo. Este tipo de trabajo de habilidad es indispensable en el comportamiento de cualquier líder.
- **Habilidades conceptuales:** Todos los líderes deben contar con la habilidad mental de examinar y prescribir situaciones complejas dentro de su lugar de trabajo, y son este tipo de actividades las que requieren el uso de las habilidades conceptuales.

Al hablar de habilidad conceptual, estamos haciendo referencia a la capacidad que todo líder de un grupo de colaboradores tiene para pensar en términos de modelos, marcos de referencia y buenas relaciones sin dejar de lado la planeación a corto, mediano y largo plazo. Un claro ejemplo de este tipo de habilidades es la toma de decisiones, y la asertividad con lo que se toman estas mismas, ya que exige una visión del problema, identificar las alternativas posibles, la evaluación de estas y por último elegir la mejor opción.

### 3.3.3. Asertividad

La piedra angular de las habilidades sociales es la comunicación asertiva, esta estrategia comunicacional está vinculada a la alta autoestima, aunque también puede aprenderse como parte de un proceso de desarrollo emocional. La asertividad supone expresiones conscientes, directas, claras y equilibradas, con el objetivo de comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de atacar. Por eso, quien actúa desde la asertividad, lo hace a partir de la autoconfianza y no desde las emociones relacionadas con la ansiedad o el enojo, por ejemplo.

Entre los beneficios de la asertividad, cabe destacar que favorece la confianza en la capacidad expresiva, potencia la autoestima, genera bienestar emocional, mejora la imagen social, promueve el respeto de los demás y posibilita las negociaciones y el logro de aquellos objetivos que dependen de la comunicación.

#### *Definición De Asertividad*

La asertividad se define como: la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento. Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad en

donde evitamos decir o pedir lo que queremos y en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos.

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.

El elemento básico de la asertividad consiste en atreverse a mostrar nuestros deseos de forma amable, franca, etcétera, pero el punto fundamental consiste en lanzarse y atreverse. Esto puede ayudarnos a mostrar lo que sentimos y deseamos, porque sabemos que lo estamos haciendo de forma adecuada, que nadie se puede ofender. Además de que nos ayudará a atrevernos a hacerlo. Pero cuando la ansiedad y el miedo son demasiado grandes hasta el punto de que nos dificultan o impiden expresar nuestros deseos.

Para poder ejercitar la asertividad tenemos que tener capacidad de negociación. En la negociación se intenta conseguir lo que se quiere con el beneplácito del otro, que lógicamente también va a tener algunos beneficios. La realización de una negociación comprende varias fases. A continuación se mencionan las fases:

- Preparación: Para poder conseguir cualquier cosa tenemos que saber cómo hacerlo y para ello hay que prepararse. Ir a un encuentro sin tener una mínima guía de comportamiento, cuando, además, no somos negociadores experimentados, nos expone a no lograr para nada los objetivos que perseguimos. Por tanto hay que preparar lo que se va a decir y a hacer en la negociación cara a cara con el otro. Dentro de la preparación habría que distinguir dos subfases. La primera de preparación personal para evitar caer en la pasividad o en la agresividad y la segunda de preparación del diálogo que vamos a plantear al otro.

- Preparación personal: Se trata de una fase previa, necesaria para tener muy claros los objetivos que perseguimos en el encuentro. Es lo que nos motiva a la negociación. Cuando negociamos tenemos que tener la vista puesta en nuestros objetivos. Hay algunas cosas que nos pueden distraer de ellos y hacernos fracasar. Por ejemplo, nuestra emoción. No podemos confundir la emoción con el objetivo. Nos gustaría quedar bien, pero normalmente ese no es el objetivo.
- Hay que huir de juicios de intenciones: Si juzgamos las intenciones de la otra persona y nos basamos en ellas para plantear la relación con el otro, corremos el riesgo de contestar y reaccionar a las intenciones que pensamos que tiene el otro y perdemos de vista nuestros objetivos. Así podemos llegar a ser agresivos o a ser pasivos. Si nos han hecho algo que nos ha dolido y pensamos que lo ha hecho con buenas intenciones, podemos estar tentados de dejarlo pasar y no decir nada. Si juzgamos que lo ha hecho con mala intención, vamos a atacar su “maldad” y no los hechos y seremos agresivos. En una negociación no se trata de agredir y someter al otro, aunque lo veamos como un rival. Hay que darle una salida, más o menos airosa porque si no se revolverá contra nosotros. Querer que nos reconozca lo equivocado que está y se someta completamente a nuestros deseos puede ser un objetivo emocional, que compense la humillación que hemos sentido.
- Tenemos que pensar en cómo crear la oportunidad de la negociación: Si es algo pendiente desde hace mucho tiempo y que queremos abordar, hay que buscar al otro y plantear un tiempo y un espacio en el que se pueda dar la negociación. Es lo primero que tenemos que conseguir del otro. Sin ellos no se consigue, no es posible hacer la negociación. En muchas ocasiones no hay que buscar la oportunidad, es la propia situación en la que se genera el problema. Pero en ella nos puede ocurrir que cuando el otro se va es cuando se nos ocurre aquello teníamos que haber dicho.

- Siempre hay una segunda oportunidad aunque haya que crearla: Crear la oportunidad es buscar al otro y plantear, aunque sea por enésima vez, el tema que nos ocupa. Cualquier frase introductoria como decirle, “de lo que hablamos ayer me gustaría comentarte algo” o frases parecidas para iniciar la conversación son ayudas inestimables para crear la oportunidad. Con los objetivos claros podemos controlar nuestra agresividad y motivarnos para dejar de ser pasivos, con la oportunidad creada y el entendimiento de lo que el otro espera podemos preparar el momento concreto de la negociación.
- Preparación del diálogo: Sin perder de vista que lo importante es lo que hagamos y lo que decimos solamente puede ser una guía para que el otro sepa cuáles van a ser nuestros siguientes pasos, tenemos que preparar aquello que vamos a decirle. El diálogo tiene que cumplir los siguientes requisitos para ser asertivo:
  - Describir los hechos concretos. Se trata de poner una base firme a la negociación, en la que no pueda haber discusión.
  - Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos, comunicarse de forma contundente y clara como nos hace sentir aquello que ha ocurrido y que juicio moral o de pensamiento nos despierta.
  - Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga. No se trata de hablar de forma general o genérica, “quiero que seas más educado”, “quiero que me respetes” “quiero que no seas vago”; sino que hay que ser concreto y operativo: “quiero que quites los pies de mi mesa”, “quiero que cuando hablo me mires a los ojos y contestes a lo que te pregunto”, “quiero que estudies tres horas diarias”. Son conductas concretas que el otro puede entender y hacer.

- Especificar las consecuencias. Lo que va a ocurrir cuando haga lo que se le ha pedido. Se le podría plantear también las consecuencias que tendrá el no hacerlo, es preferible especificar lo que va a obtener de forma positiva.
- Ensayo: Lo que se ha preparado, preferentemente por escrito, se tiene que ensayar hasta aprendérselo de memoria. Cuando vamos a un examen nos ponemos nerviosos y se nos olvidan muchas cosas, puede pasar lo mismo en este caso y por eso hay que aprendérselo de memoria. Si la situación causa alguna ansiedad, es una razón más para el ensayo. Cuando nos imaginamos la situación de la negociación nos estaremos exponiendo a ella en la imaginación y al menos cuando pensemos en hablar con el otro no nos pondremos nerviosos y comenzaremos nuestra negociación en mejor posición anímica. Si nos ponemos nerviosos podemos acogernos al diálogo que hemos preparado en la seguridad de que vamos a expresar nuestros deseos de forma completa. Cuando la ansiedad es demasiado grande hasta el punto de que nos impide expresar nuestros deseos, hemos de plantearnos una estrategia para superarla.
- Ejecución: En la fase de ejecución hay que tener en cuenta algunas técnicas básicas que nos permiten llevar a cabo lo que hemos preparado. No hay que olvidar nunca que nuestros objetivos están plasmados en el diálogo que hemos preparado y que nuestra meta inmediata es decirlo. No se trata de contestar a todas las digresiones que nos hagan, no es necesario ser rápido y agudo para poder responder de forma inmediata a todo lo que nos digan. Se trata de emplear la técnica del banco de niebla, que también se llama aceptar en principio, seguida de la del disco rayado. La forma de hacerlo es diciendo que “puede que lleves razón; pero...” (banco de niebla) lo que yo quiero decir es que... “y se sigue con el diálogo en el punto en el que fuimos interrumpidos o repitiéndolo desde el principio (disco rayado.) Puede parecer muy limitado y que vamos a hacer el ridículo, pero es sorprendente lo efectivo y natural que resulta.



### *Conducta Asertiva.*

Los problemas de asertividad pueden ser debidos a que no sabemos cómo comportarnos, también se debe a que no nos atrevemos a expresarnos; ese miedo nos lleva a emplear estilos de respuesta pasivos o agresivos. Si el miedo está presente en la expresión de nuestros deseos, aprender las técnicas adecuadas será solamente un paso necesario para resolver nuestra carencia de asertividad. Pero no será suficiente, porque es preciso atreverse a emplear esas técnicas en la vida real, para superar ese miedo existen técnicas específicas desarrolladas por la psicología clínica cognitivo conductual; entre ellas están las técnicas de aserción positiva y aserción negativa, que se describen a continuación:

#### *Aserción positiva*

Dentro de la aserción positiva podemos incluir conductas tales como:

- Dar y recibir halagos: *“Te queda muy bien esa camiseta”, “Me gusta cómo has decorado la habitación”;*
- Ser capaz de ser reforzante con los demás: *“Te felicito por lo bien que lo has hecho”, “Hace falta mucho valor para hacer esto”;*
- Expresar el afecto positivo: *“Te quiero”, “Me gustas”*

#### *Aserción negativa*

Dentro de la aserción negativa podemos encontrar conductas tales como:

- Decir que no: *“No me apetece ir al cine hoy”, “Lo siento, pero no me gusta dejar el coche a otras personas”.*

- Expresar sentimientos negativos: *“Me duele cuando te comportas así”, “Me siento decepcionada”*.
- Admitir críticas: *“Háblame más de eso que te ha molestado”*.
- Pedir cambio: *“Me gustaría que cuando te exprese mis sentimientos me miraras a los ojos, para sentir que estás escuchándome”*.
- Expresar opiniones impopulares: *“Yo es que no creo que exista un Dios”*.

Para poder llevar a cabo todas estas conductas es necesario poner en práctica una serie de habilidades asertivas, esto es habilidades que me permitan llevar a cabo estos comportamientos con éxito, de tal modo que a la vez que respeto mis derechos, respete los de los demás.

Además de las técnicas de aserción positiva y negativa encontramos tipos de conducta como son la pasiva y agresiva las cuales se describen enseguida:

#### Conducta pasiva

- En la conducta pasiva, la persona deja de lado sus propios derechos y antepone los de los demás. De esta forma, intenta por todos los medios que no se produzca un conflicto y/o evita pasar un mal momento. Este tipo de comportamiento impide expresar honestamente sentimientos, pensamientos u opiniones o bien se hace pero de una manera auto-derrotista, con disculpas, sin convicción. El mensaje que se comunica es: *“Tus opiniones, sentimientos o pensamientos son más importantes que los míos, valen más”*; *“Lo que tú quieras lo acato”*, *“Importa más lo tuyo que lo mío”*.
- Acompañando a la conducta pasiva suelen darse conductas no verbales: bajar la mirada, voz vacilante, movimientos corporales nerviosos o inapropiados, etcétera.

- La persona pasiva se siente incomprendida, manipulada, con sentimientos de culpa, depresión, baja autoestima, etcétera.
- El interlocutor no sabe si se está o no aprovechando de la persona que no está diciendo realmente lo que quiere decir, además se puede sentir cargado de responsabilidad, porque es él quien tiene que tomar las decisiones.

### *Conducta agresiva*

- En la conducta agresiva, contrariamente a la anterior, la persona antepone y defiende sus derechos de una manera ofensiva, deshonesto, manipulativa y/o inapropiada, pasando por encima de los derechos de los demás. El mensaje que se comunica es: “Mis opiniones, sentimientos, pensamientos cuentan más que los tuyos”, “Es más importante lo mío que lo tuyo”, “Soy superior a ti”. La persona trata de alcanzar la victoria a través de la dominación, utilizando técnicas de degradación, humillación, manipulación, etcétera.
- Acompañando a las manifestaciones verbales suelen darse comportamientos no verbales, destinadas al mismo fin: mirada agresiva, fija, aumento del volumen de la voz, gestos o posturas de amenaza, etcétera.

Las consecuencias de este tipo de conductas puede ser positivas y/o negativas a corto plazo: positivas porque la persona consigue sus propósitos, dejando los derechos de los demás y negativas porque la persona puede experimentar sentimientos de culpabilidad. A largo plazo las consecuencias suelen ser negativas, pues puede ir acumulando tensión en sus relaciones con los demás, o rencor por parte de éstos.

### *Investigación De Asertividad*

Por lo anterior se han realizado algunas investigaciones relacionadas sobre la asertividad desde un enfoque cognitivo como la que se describe a continuación: en donde el objetivo de este trabajo fue diseñar y evaluar un programa grupal de desarrollo de habilidades sociales, en jóvenes universitarios, que presentaban déficits de asertividad, 113 universitarios que presentaban problemas de habilidades sociales según test de autoreportes IBS de Mauger y Adkinson (1978) y SAD de Watson y Fríend (1969), la muestra quedó conformada por un Grupo Experimental y dos Grupos Controles. Del grupo experimental sólo un hombre desertó del Taller.

Se usaron los siguientes instrumentos:

- *Test de autoreportes*

- *Prueba Conductual:*

El Grupo Experimental (GE) y el Grupo Control 1 (GC1) se sometieron a una situación de interacción semi-natural, con asistencia de un confederado. Se eligieron dos situaciones homólogas: pedir prestado el Carnet de Biblioteca y pedir cambiar el turno de entrevista. Ambas situaciones constituían interacciones con desconocidos del mismo sexo, en que el confederado hacía una petición factible, pero con posibilidades de consecuencias personales negativas. Se eligió esta área en base a un estudio previo. Esta prueba conductual se daba en un contexto "seminatural" ya que simulaba una sala de espera, para una entrevista. El confederado tenía un guión relativamente estructurado: dada la petición y podía insistir en ella hasta tres veces, recurriendo a argumentos previamente estipulados. Por Ej.: "préstamelo, si es un rato corto... ", o "no seas mala persona".

*-Mediciones Cualitativas:*

A. En el Grupo Experimental durante el tratamiento, al final de cada sesión se les entregaba un formulario que contenía tres preguntas; ellos respondían esto en su casa y era comentado al inicio de la sesión siguiente.

B. A los tres meses de terminado el tratamiento se le administró al Grupo Experimental y Control 1 el *Cuestionario Cualitativo de Seguimiento*. Eran tres preguntas abiertas, con el objeto de evaluar la calidad de las relaciones interpersonales posteriores al tratamiento, según la percepción de los participantes.

Se utilizaron tres grupos. Un grupo experimental que fue sometido a tratamiento (aplicación de la variable independiente) y dos grupos controles. Estos grupos controles diferían en las mediciones a que fueron sometidos. Se realizaron mediciones pre, post y de seguimiento, realizando comparaciones entre los grupos.

Los principales objetivos del programa fueron:

1. Reconocer las distintas áreas y dimensiones de la inhibición social y de la falta de habilidades sociales.
2. Aprender a reconocer y especificar sus dificultades.
3. Importancia y características de la comunicación verbal y no verbal.
4. Discriminación de conducta agresiva-asertiva-inhibida.
5. Expresión legítima de rabia.
6. Expresión de emociones.
7. Integración a distintos grupos.
8. Aprender a decir que no.
9. Estrategias para la resolución de conflictos interpersonales,
10. Auto-exposición y reciprocidad interpersonal.
11. Relajación muscular.

## 12. Autoestima.

En resumen, los resultados muestran que el programa grupal de desarrollo de habilidades sociales en jóvenes universitarios tuvo un efecto significativo de cambio positivo.

Este cambio fue medido a través de test de auto-reporte dirigidos a distintos factores de las habilidades sociales. Específicamente se produjo una variación en el área emocional, observándose disminución de la ansiedad social. En el área cognitiva, una disminución de las ideas irracionales y de las expectativas anticipatorias negativas ante situaciones conflictivas.

Por lo anterior se trabaja se trabajan las habilidades sociales en los jóvenes desde un enfoque cognitivo conductual, pues las técnicas de sensibilización y el desarrollo de habilidades se puede hacer desde este enfoque pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar la asertividad y utilizarla como una herramienta en sus actividades diarias así mismo para mejorar la calidad de vida que estos tienen.

Los adolescentes están en pleno desarrollo y el presentar habilidades sociales asertivas los previene de cometer actos delictivos.

### *Factores Que Facilitan El Desarrollo De La Conducta Asertiva*

Estos son algunos principios básicos para la asertividad:

- 1.- Respeto por los demás y por uno mismo: Tratar a los otros con respeto es simplemente considerar sus derechos humanos, que no es el tener condescendencia para no cuestionar lo que otros piensan o hacen.
- 2.- Ser directo: Significa comunicar sentimientos, creencias y necesidades directamente y en forma clara.

3.- Ser honesto: La honestidad significa expresar verdaderamente los sentimientos, opiniones o preferencias, sin menosprecio de los otros ni de sí mismo. Esto no significa decir todo lo que pasa por la mente o dar toda la información considerada como privada.

4.- Ser apropiado: Toda comunicación, por definición involucra al menos dos personas y ocurre en un contexto particular, así una comunicación asertiva, necesita un espacio, un tiempo, un grado de firmeza, una frecuencia, etcétera.

### *Consecuencias Positivas Y Negativas De La Asertividad*

Según predomine un estilo de comportamiento, ya sea asertivo, pasivo o agresivo, las consecuencias en nosotros mismos y en los demás serán distintas. Lo ideal es que nuestro comportamiento sea lo más asertivo posible.

#### Consecuencias de la conducta pasiva

##### 1. Consecuencias positivas a corto plazo

- No tener que enfrentarse al problema (el otro lo hace por mí).
- Evitación o escape de los conflictos.
- Alivio momentáneo de la ansiedad ante una situación.

##### 2. Consecuencias positivas a largo plazo: Ninguna

##### 3. Consecuencias negativas:

- Desvalorización de los propios sentimientos.
- Falta de confianza en uno mismo.
- Los demás no le hacen caso, no lo toman en cuenta.
- Reducción de la posibilidad de satisfacer las necesidades o de que sean atendidas las opiniones, por falta de comunicación.
- Sentimientos de ser incomprendido, manipulado.
- Sentimientos de culpa, ansiedad, depresión y baja autoestima.

- Desarrollo de trastornos psicosomáticos (como dolores de cabeza, úlceras, etcétera.) por la imposibilidad de expresar los sentimientos.
- Estallidos de molestia o ira incontrolada por aguante de situaciones no resueltas.
- Sentimientos de ira, por parte de las otras personas, por tener constantemente que leerle los pensamientos o actuar por él.
- Inexistencia de relaciones sociales cálidas.

### Consecuencias de conducta agresiva

#### 1. Consecuencias positivas a corto plazo

- Expresión emocional.
- Sentimientos de poder momentáneo.
- Conseguir objetivos y necesidades sin experimentar reacciones directas de los demás.

#### 2. Consecuencias negativas

- Sentimientos de resentimiento y evitación por parte de las víctimas de la agresión.
- Relaciones poco duraderas o insatisfactorias.
- Sentimientos de culpa (corto plazo).
- Una contra-agresión directa bajo la forma de una réplica sarcástica o una mirada desafiante.
- Tensión en la relación interpersonal con la persona víctima de la agresión, o la evitación de futuros contactos con ella.

Comportarse de manera asertiva tiene consecuencias muy positivas para la persona y para sus relaciones con los demás. Algunos de los beneficios de la asertividad:

- Nuestra conducta puede producir un impacto en las demás y probables consecuciones de objetivos.



- Mejor control de uno mismo sin sentimientos de ansiedad ni culpabilidad.
- Mayor satisfacción con uno mismo y con los demás
- Desaparición de síntomas psicósomáticos (como por ejemplo dolores de cabeza, trastornos gástricos, fatiga general).
- Maximización de las consecuencias favorables y minimización de las consecuencias desfavorables a largo plazo.
- Mayor satisfacción con la vida social.
- Relaciones más íntimas y significativas.

Independientemente de que se logren o no los objetivos, la persona que ha actuado asertivamente se sienten mejor por haber sido capaz de expresar sus opiniones.

Nuestra propia manifestación asertiva, teniendo en cuenta nuestros derechos e intereses, aumenta la probabilidad de que la otra persona se comporte de la misma manera.

Por tanto, la persona asertiva obtiene consecuencias favorables, pues recibe una comunicación clara sin malos entendidos ni malas contestaciones por parte de los demás.

### *Factores Que Bloquean El Desarrollo De La Asertividad*

Entre algunos factores que bloquean el desarrollo de la asertividad se encuentra: la comunicación no verbal que incluye un contacto visual evasivo, los movimientos corporales y de las manos muestran nerviosismo, los hombros están caídos, las manos pueden cubrir la boca, la voz es baja, el lenguaje no es fluido y poco claro, y en general se tiende a suavizar lo que se dice para que la otra persona no se ofenda.

También se encuentran los componentes no verbales, y son los que dominan o intimidan a otras personas. Aquí se incluye un contacto visual que trata de hacer bajar la vista del otro y dominarlo, la voz esta fuera de lugar, se usa un tono sarcástico y los gestos corporales se caracterizan por un señalamiento constante con los dedos.

Algunas creencias que promueven el comportamiento agresivo:

- Yo debo ganar para estar bien.
- Si no soy fuerte, no quiero ser escuchado.
- Comprometerse es perder.
- Debo imponer mi manera de hacer las cosas.
- Yo estoy bien y los demás no.

También es posible que falte Asertividad:

- Si sientes que no vives de acuerdo a tus valores.
- Si ciertas situaciones te dejan frustrado, sintiéndote impotente o incapaz de ejercer control sobre tu ambiente.
- Si tienes tendencia a “rumiar” sobre las conversaciones y situaciones que ya pasaron.
- Si te sientes defraudado al final de un intercambio o conversación.

Por otro lado, puedes estar siendo demasiado agresivo:

- Si con frecuencia sientes mucho coraje.
- Si te sientes culpable después de un intercambio o conversación.
- Si piensas en términos de ataque y defensa.
- Si con frecuencia te resistes a negociar

### 3.3.4. Toma De Decisiones.

Tomar una buena decisión consiste en trazar el objetivo que se quiere conseguir, reunir toda la información relevante y tener en cuenta las preferencias del que tiene que tomar dicha decisión. Si queremos hacerlo correctamente, debemos ser conscientes de que una buena decisión es un proceso que necesita tiempo y planificación.

Por ello la única manera de tomar una buena decisión es a través de la aplicación de un buen procedimiento, o modelo de toma de decisiones, el cual nos ahorrará tiempo, esfuerzo y energía. La mayoría de autores coinciden en señalar seis criterios para tomar una decisión eficaz y que destacamos como:

- Concentrarse en lo realmente importante.
- Realizar el proceso de forma lógica y coherente.
- Considerar tanto los elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva.
- Recoger la información necesaria para optar o elegir.
- Recopilar las informaciones, opiniones, etcétera, que se han formado en torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso

#### *Proceso de la toma de decisiones*

El tomar decisiones supone un proceso mental, que lleva en si mismo los siguientes pasos:

- Identificación del problema: tenemos que reconocer cuando estamos ante un problema para buscar alternativas al mismo. En este primer escalón tenemos que preguntarnos, ¿qué hay que decidir?

- Análisis del problema: en este paso habremos de determinar las causas del problema y sus consecuencias y recoger la máxima información posible sobre el mismo. En esta ocasión la cuestión a resolver es, ¿cuáles son las opciones posibles?
- Evaluación o estudio de opciones o alternativas: aquí nos tenemos que centrar en identificar las posibles soluciones al problema o tema, así como sus posibles consecuencias. Nos debemos preguntar, ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada alternativa?
- Selección de la mejor opción: una vez analizadas todas las opciones o alternativas posibles, debemos escoger la que nos parece más conveniente y adecuada. Observamos como aquí está implicada en sí misma una decisión, en esta ocasión nos preguntamos ¿cuál es la mejor opción?
- Poner en práctica las medidas tomadas: una vez tomada la decisión debemos llevarla a la práctica y observar su evolución. Aquí reflexionamos sobre ¿es correcta la decisión?

Finalmente evaluamos el resultado: en esta última fase tenemos que considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto, analizando los resultados para modificar o replantear el proceso en los aspectos necesarios para conseguir el objetivo pretendido. En esta fase nos preguntamos, ¿la decisión tomada produce los resultados deseados?

Lo importante, es adoptar un enfoque proactivo de toma de decisiones, es decir, debemos tomar nuestras decisiones, sin esperar a que los otros lo hagan por nosotros, o bien, a vernos forzados a hacerlo (Ortega, 2006).

Finalmente, una vez vistos los distintos pasos y elementos que tenemos que tener en cuenta en el proceso de toma de decisiones, relacionamos los posibles fallos o errores en los que podemos incurrir en la manera de tomar decisiones, entre los que destacamos:

- No realizar un buen estudio de la situación. Falta de información. No se tienen datos.
- Falta de decisión porque no se posee la información completa. Perfeccionismo y maximalismo.
- Tratar de resolver los síntomas en vez de las causas. Favoreciendo la precipitación y superficialidad.
- Demorar sucesivamente la decisión por temor a equivocarse. Meticulosidad extrema que provoca el aplazamiento de la decisión.
- Cambio constante de prioridades. Indefinición. Falta de objetivos.
- Decisiones extremadamente rápidas, casi compulsivas, para acabar “cuanto antes” con el problema.
- Considerar sólo la primera alternativa de que se dispone. Plantear los problemas sólo como sí o no.
- Decidir entre las alternativas por “intuición” sin elaborar unos criterios. Intuición, sin más. Corazonadas. Impresiones.
- Absoluto acomodamiento a los criterios tradicionales o convencionales para tomar decisiones.
- Pretender resolver un excesivo número de problemas y tomar simultáneamente muchas decisiones.
- Falta de anticipación de riesgos. Falta de previsión. Falta de imaginación.

Una decisión es una elección consciente y racional, orientada a conseguir un objetivo, que se realiza entre diversas posibilidades de actuación (o alternativas). Antes de tomar una decisión deberemos calcular cual será el resultado de escoger una alternativa. En función de las consecuencias previsibles para cada alternativa se tomará la decisión. Así, los elementos que constituyen la estructura de la decisión son: los objetivos de quién decide y las restricciones para conseguirlos; las alternativas posibles y potenciales; las consecuencias de cada alternativa; el escenario en el que se toma la decisión y las preferencias de quien decide.

En resumen es este capítulo observamos que las Habilidades Sociales son conductas aprendidas, que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener y mantener reforzamientos del ambiente, pudiendo considerarse como vías o rutas hacia los objetivos de un individuo. Algunos tipos de Habilidades sociales son: la autoestima que es el sentimiento de competencia y valía personal; el liderazgo que es la capacidad de influir, motivar, organizar y llevar a la acción para el logro de sus fines y objetivos, a personas, grupos y sociedades, en un marco de valores; la asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos y pensamientos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás y por ultimo y no menos importante toma de decisiones que es una elección consciente y racional, orientada a conseguir un objetivo, que se realiza entre diversas alternativas posibles.

## JUSTIFICACIÓN

El adolescente debe enfrentar un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto, esto exige tomar decisiones en distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajo pareja, etcétera. La adolescencia, es la etapa donde los adolescentes desarrollan su autoestima, y forman una autoimagen, la cual puede ser errónea o irreal teniendo como consecuencias un déficit, además de que revisan críticamente al mundo que los rodea, en busca de ideas, principios propios, de planes y proyectos que marquen su rumbo y den una nueva dimensión a su vida personal y social, es por ellos que necesitan aceptarse y reconocerse tal y como son, siendo esto fundamental, para su relación con sus iguales y con sus mayores (padres, profesores, etcétera.). un aspecto relevante de la adolescencia es el noviazgo, pudiéndose presentar las conductas violentas en las relaciones de pareja que en ocasiones no son percibidas como tales, ni por las víctimas ni por los agresores, pues generalmente se confunde el maltrato y las ofensas con amor e interés hacia la pareja. Algunas de las consecuencias o efectos de la violencia en el noviazgo son: daño físico entre los jóvenes, afectación de la autoestima, problemas cognitivos, dificultades para realizar sus tareas y actividades, depresión, enojo, adicciones, deserción escolar, enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados (CONAVIM, 2012). Los adolescentes que pasan por esta situación en ocasiones son amenazados y no sienten la confianza para contárselo a sus padres, o algún adulto que les pueda brindar apoyo.

Las y los adolescentes a menudo sienten que sus padres los cuestionan o los regañan, se sienten extraños, ajenos, diferentes al resto de los miembros de su familia. Se descubren necesitando espacios íntimos y silenciosos, notan que ya no les funcionan de todo aquellas reglas que les parecían normales, cambia la lógica y la perspectiva (Toledo, 2012). Algunos sienten la necesidad de probarse como líderes, junto con los espacios de trabajo, necesitan lugares seguros para el juego y la convivencia, así como espacios para aprender a relacionarse, como

adolescentes, de igual a igual; en esta relación pueden surgir diferentes conflictos consigo mismos, inclusive pueden imitar malas conductas para sentirse parte o aceptados dentro de un grupo, es aquí donde se presenta el despertar sexual, lo que les puede tener como consecuencias enfermedades de transmisión sexual, el consumo de drogas, alcohol, problemas de salud, entre algunos otros más. Por ello es importante orientar a los adolescentes en esta etapa para que puedan tomar decisiones asertivas a los problemas que se les presentan, dotándoles de las habilidades, como la asertividad, comunicación, toma de decisiones y autoestima. Así mismo, es adecuado mostrarles que estas habilidades se pueden utilizar al momento de dirigirse a sus mayores, como en el trato con sus iguales, siendo necesaria una buena comunicación entre padres e hijos, pues los padres tienen que enfrentarse al hecho de que sus hijos, paulatinamente, están luchando por lograr su autonomía; teniendo que lograr nuevas maneras de relacionarse con ellos, ajustar reglas en casa y eliminar otras que ahora carecen de sentido, esta situación se complica, pues no todos los padres están preparados para hacer estos ajustes y cambios, pues no saben cómo hacerlos, y algunos no están dispuestos a aceptar ayuda. Los jóvenes no siempre tienen la asertividad y la paciencia suficientes para elegir los momentos de diálogo, para explicar sus deseos, para exponer sus puntos de vista o para escuchar a sus padres. Para los jóvenes, la familia tendría que convertirse, en términos ideales, en una especie de trinchera que les brinde protección, apoyo y puntos de referencia. Y también en una especie de catapulta que los impulse, con orgullo y confianza hacia la sociedad abierta. Desafortunadamente, las familias no siempre cumplen esta doble función de refugio y proyección. En ocasiones, sin saber cómo responder a las y los adolescentes, algunas familias luchan por retener o confinar a sus hijos y otras los lanzan a la calle, de manera prematura. Así que, con la adolescencia, llega un huracán que lo descoloca todo, produciendo largos periodos de incomodidad, algunas veces de incomunicación, de reclamos, de desconfianza e incertidumbre.



Es también en la sociedad donde los adolescentes encuentran motivos para expresarse, para comunicarse, para formular sus más preciadas preguntas, para jugar y aprender, para diseñar proyectos. La sociedad es para las y los adolescentes lo mismo que el aire para las aves: una fuerza que impulsa y al mismo tiempo sostiene. El joven se encuentra en dos mundos, la fantasía, que se convierte en idealismo y se traduce en las ganas de transformar el mundo en algo mejor y la realidad, que se opone al anterior. El adolescente tiene un idealismo hermoso, pero a veces iluso, ingenuo que choca con el realismo. Ve una realidad polivalente (con cosas buenas y cosas malas) en el que deberá participar activa y responsablemente, en ocasiones es audaz, aunque también teme al compromiso, Es natural, a esta edad, tener temores e inseguridades. El joven se pregunta: ¿Si me equivoco? ¿Si no valgo? Por tal motivo deberá tomar conciencia de que está empezando a asumir su vida y que las decisiones que tome repercutirán sobre su futuro, deberá saber con qué capacidades cuenta y que limitaciones podrían dificultar el logro de sus metas. Tomar una decisión quiere decir elegir entre, al menos, dos posibles opciones. Las decisiones que se toman durante la adolescencia trascienden. Esto quiere decir que marcan las siguientes etapas del curso de la vida, que sus consecuencias se manifiestan, a través del tiempo, en la juventud, la madurez e incluso la vejez. El proyecto de vida puede convertirse en un marco vital que permita a las y los adolescentes tomar decisiones: informadas, reflexionadas, las decisiones que más apoyen y propicien la cristalización de sus anhelos, de sus planes, de sus ilusiones; sin que estas se vean frustradas.

Resulta importante desarrollar habilidades sociales en los jóvenes, de entre 15 a 19 años, ya que como vemos la falta de estas, pueden detonar problemáticas, tanto a nivel social como personal. Como menciona Menéndez (2006), existen diversas características que pueden presentar los jóvenes que tienden a ser violentos, y fortaleciendo diversas habilidades sociales se pueden prevenir problemáticas en el ámbito social y personal además de ser un apoyo en su vida cotidiana, siendo algunas de estas habilidades: la asertividad, comunicación, liderazgo y autoestima; pues nos facilitan el establecimiento de

relaciones interpersonales, y otras nos sirven de apoyo para alcanzar objetivos personales o sociales (Ramos, 2002).

**Objetivos generales:**

Los participantes aprendieron a conocer, distinguir y utilizar las habilidades sociales para que presentaran un desarrollo óptimo el cual contribuyo en su vida cotidiana y fututo profesional.

**Objetivo particular:**

Se determino el nivel con el que los participantes contaban en habilidades sociales en los diferentes ámbitos de vida: relaciones interpersonales, asertividad, sexualidad, noviazgo y vida social.

**Escenario:**

Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo, siendo asignado un salón del en el edificio de la mediateca, iluminado con luz artificial y natura, amplio e inmobiliario adecuado.

**Población:**

Estudiantes de nivel bachillerato con una edad de 15 a 18 años con una media de 17.2, 14 hombres y 16 mujeres, interesados en conocer y aplicar algunas habilidades sociales en su vida cotidiana.

**Diseño:**

Se trabajo con un diseño de corte transversal cualitativo-cuantitativo A-B-A aplicando un pre-test y post test el cual sirvió para medir el nivel de asertividad al

inicio del taller y al termino del mismo, se utilizó el test de Escala Multidimensional de Asertividad (EMA).

**Instrumentos:**

Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) de Flores Galaz, M. y Díaz-Loving, editorial manual Moderno. (Ver Anexo1)

**No. De sesiones:**

Se impartieron 9 sesiones de dos horas cada una.

# PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:

## Sesión 1

**Objetivo general:** Los participantes aprendieron a conocer, distinguir y utilizar las habilidades sociales para que presentaran un desarrollo óptimo el cual contribuyo en su vida cotidiana y fututo profesional

**Objetivo particular:** Se determino el nivel con el que los participantes contaban en habilidades sociales en los diferentes ámbitos de vida: las relaciones interpersonales, sexualidad, noviazgo y vida social.

**Objetivo de la sesión:** presentación de las coordinadoras, dar a conocer el contenido del taller y crear un ambiente agradable.

### Actividad 1:

Presentación del taller y aplicación del pre-test

*Objetivo específico:* Se les dieron las reglas y objetivos del taller, las coordinadoras se presentaron ante el grupo.

*Duración:* 20 min. Aprox.

### Desarrollo:

Se les dio a conocer a los participantes el objetivo, se les especificaron las reglas, el tiempo de tolerancia que tenían para llegar a cada una de las sesiones; así como el límite de faltas permitido para la constancia de asistencia al taller. Posteriormente se realizó un gafete y una técnica de presentación la cual llevo por nombre “quién soy”.

**Actividad 2.**

Yo me llamo...

*Objetivo específico:* Propiciar el conocimiento entre los participantes.

*Duración:* 15 min. Aprox.

Desarrollo:

Se les pidió a cada uno de los participantes que realizarán un gafete con su nombre o la manera en que más les gusta que se les llamo. Se les entregó un recuadro de hoja, diamantina, plumines y lentejuela para que realizaran sus gafetes, se les dio 15 min para realizar esta actividad.

**Actividad 3.**

¿Quién soy?

*Objetivo específico:* Quienes son los participantes y las expectativas que tenían del taller.

*Duración:* 30 min. Aprox.

Desarrollo:

Comenzamos por explicarles en qué consiste, se les pidió que formaran un círculo y se les indicó, que cada uno pasará de derecha a izquierda a decir su nombre, lo que más le gusta, lo que más les disgusta, su mayor defecto y su mayor virtud y que es lo que esperaban del taller, para comenzar se presentaron las exponentes y dieron paso para que ellos continuarán con la dinámica hasta que todos los participantes pasaron al frente.

En posteriormente se realizo el pre-test, con el fin de evaluar el nivel de habilidades sociales con los que contaban al momento de iniciar el taller.

#### **Actividad 4:**

Test de asertividad.

*Objetivo específico:* Aplicar el cuestionario EMA para determinar el nivel al inicio del taller.

*Duración:* 15 min. Aprox.

Desarrollo:

A cada uno de los participantes se les dio, el cuestionario EMA (Ver anexo 1), se les pidió que resolvieran con sinceridad, antes de comenzar se les pidió que colocaran nombre y edad, y al finalizar lo entregaran. Una vez que terminaron, se realizó retroalimentación, y se dio por concluida la sesión.

## **Sesión 2.**

**Objetivo de la sesión:** Los participantes reconocieron para que les sirvan las habilidades sociales en su vida cotidiana y se evaluó la autoestima de los participantes.

#### **Actividad 1:**

¿Qué son las habilidades sociales y para que me sirven?

*Objetivo específico:* Se les dio a los participantes el concepto de las habilidades sociales, así como la manera en los que se utiliza.

*Duración:* 30 min. Aprox.

Desarrollo:

Se les dio una explicación de lo que son las habilidades sociales, y la importancia que tienen en la vida cotidiana, mencionándoles los campos en los cuales se pueden mejorar y los que se abordaron dentro del taller, los cuales fueron: comunicación, como influye la manera en que expresamos nuestros sentimientos, de pedir permiso para asistir a algún lugar a los padres, como influye la autoestima en las habilidades sociales, así como la violencia y las decisiones influyen en nuestras vidas, repercutiendo en la manera en la que nos desarrollamos.

**Actividad 2:**

¿Quién soy y como me veo?

*Objetivo específico:* Los participantes reconocieron el nivel de autoestima en el que se encuentran, y realizaron una autoevaluación.

*Duración:* 40 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les dio una explicación de lo que es autoestima y las características de cada uno de los niveles que esta tiene (autoestima baja, media y alta). Además de que se les menciono como influye en el momento de tomar cualquier decisión. Terminando esta explicación se paso a la actividad en la cual, se les pidió que en una hoja blanca, pusieran como título, con letras mayúsculas de forma centrada YO SOY... y enseguida se les dijo que pusieran esta misma frase 20 veces en el costado izquierdo de su hoja a manera de lista, para ello se les dieron 5 min, al finalizar se les explicó que completarán cada una de las frases, poniendo cualidades y características positivas de ellos; hasta llenar las 20. Para ellos se les dio 15 min, una vez transcurrido este tiempo, se les pidió que formaran parejas, y

que uno de ellos se vendiera al otro compañero, diciendo el porqué deberían comprarlo, tomando como guía la lista que hicieron, se les dieron 2 min a cada uno para realizar la actividad. Una vez finalizado el tiempo se les pregunto qué tal se sintieron y que fue lo más fácil y difícil de la actividad; con esto se dio por finalizada la actividad.

### **Actividad 3:**

Momentos de mi vida.

*Objetivo específico:* Los participantes reconocieron los momentos buenos y malos de su vida e identificaron como se sintieron.

*Duración:* 30 min. Aprox.

*Desarrollo:*

A continuación se les pidió a los participantes que en una hoja blanca anotaran dos momentos de su vida en la que hayan tenido que tomar por si solos alguna decisión, se les dio 10 min; y después anotaron dos momentos de su vida en la que creían que alguien más tomo alguna decisión por ellos, se les dio 10 min. Al finalizar se les pidió que algunos de los participantes voluntariamente comentaron como se sintieron al realizar la actividad y que también comentarán en qué momento se sintieron mejor y el porqué.

### **Actividad 4:**

Lo que me gusta hacer... (Primera parte)

*Objetivo específico:* Los participantes reconocieron y aceptaron lo que más les gusta.

*Duración:* 20 min. Aprox.



Desarrollo:

Se les pidió a los participantes que en una hoja blanca escriban cuatro cosas que les gustaba hacer y explicaran las razones por las cuales se iban a permitir hacerlas. Se les dio 10 min, la finalizar este tiempo se les dijo que las actividades y cosas que escribieron las realizaran hasta que nos viéramos en la siguiente sesión, ya que se retomaría la próxima vez.

Para finalizar la sesión se les pidió nos mencionaran que fue lo que más les gusto, lo que se les hizo más difícil, que les dejó, se les agradeció su presencia y se les invitó a que no faltarán.

### **Sesión 3.**

**Objetivo de la sesión:** Los participantes reconocieron la importancia de la autoestima y cómo influye en sus decisiones.

**Actividad 1:**

Lo que me gusta hacer... (Segunda parte)

*Objetivo específico:* Se evaluó que tanto los participantes reconocían lo que les gustaba y lo realizaban, también se observó como influía en ellos.

Duración: 15 min. Aprox.

Desarrollo:

Se comenzó preguntándoles que era lo que recordaban de la sesión anterior, que les dejó y si lo que vimos lo aplicaron o no en su vida, así mismo se retomó la actividad que se dejó de tarea, para lo cual se les preguntó de forma voluntaria que nos comentaran quien si la realizo y como se sintió al permitirse hacerlas, y si esa sensación le fue grata, de la misma manera se preguntó a algunos de los que no hicieron la actividad el porqué no la realizaron como se les pidió. Se cerró esta actividad haciéndoles mención de la importancia que tiene el realizar las actividades que nos gustan y el porqué es importante permitirnos realizarlas, del como fortalecen nuestro autoestima.

## **Actividad 2.**

¿Quién soy y como me veo?

*Objetivo específico:* Los participantes reconocieron como se ven a sí mismos, y como consideraban que los ven los demás.

Duración: 30 minutos. Aprox.

Desarrollo:

Para iniciar se les pidió a los participantes que se sentaran en una forma cómoda y cerraran los ojos, se les dijo que pusieran atención a la manera en la que estaban respirando dándoles las siguientes instrucciones: se les pidió que inhalaran y exhalaran cada tres segundos durante un minuto para que ellos se relajaran, pasado este tiempo se les pidió que imaginaran una habitación blanca y parados frente a ellos mismos se comenzaron a describir tanto física como emocionalmente además se pidió analizarán les gusta y que les disgusta de ellos. Se les dio 2 minutos cuando concluyo este tiempo se hizo una cuenta regresiva del 1 al 10 en la cual abrieron los ojos paulatinamente y poco a poco se

reincorporaron, por último se les pidió que se estiraran. A continuación en una hoja anotaron la forma en la que se describieron y que les gusta y disgusta de ellos mismos, se les dio 10 minutos, después atrás de la hoja escribieron como creen que los describen las personas que los rodean se les dio 10 minutos, una vez concluido el tiempo buscaron similitudes y diferencias de cómo se ven y como creen que los ven y de forma voluntaria nos comentaron como influye esto en sus actividades cotidianas, con esto se concluyo la actividad y se dio paso a la siguiente.

### **Actividad 3:**

¿Qué es la asertividad y para que nos sirve?

*Objetivo específico:* Los participantes reconocieron la asertividad y sus diferencias.

*Duración:* 50 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les dio una introducción sobre lo que es asertividad, donde se les pregunto si sabían que es asertividad y que sabían de la misma, así mismo se les explico que es, en qué consiste y los diferentes tipos de asertividad que existen que son asertividad positiva y negativa, además de que existen las personas pasivas y agresivas. Después de esta explicación se les leyeron tres situaciones en la cuales ellos identificaron si era una situación pasiva, agresiva o asertiva (Ver anexo 2), una vez concluida esta parte de la actividad, se formaron tres equipos y a cada uno de ellos se les dio una situación que actuaron y resolvieron de alguna de las tres formas (asertiva, agresiva o pasiva) la cual se dio por las aplicadoras, para ello se les dio 5 min se pusieron de acuerdo con la manera en que hicieron su representación; y cada representación se le dio un límite de 2 minutos. Para concluir la actividad de forma voluntaria nos comentaron algunas situaciones en

las cuales ellos han sido asertivos, agresivos o pasivos, y se les pidió a los demás participantes que dieran su opinión sobre lo que comentaron sus compañeros, así mismo se les pregunto cómo se sintieron y si fue de su agrado o no, si esto les ayudaría y el porqué

## **Sesión 4.**

**Objetivo de la sesión:** Los participantes observaron cómo influye la autoestima en la asertividad.

### **Actividad 1:**

¿Mi autoestima influye en mi asertividad?

*Objetivo específico:* Los participantes ejercitaron sus habilidades para expresar sus sentimientos a la pareja.

*Duración:* 25 min. Aprox.

### *Desarrollo:*

Se realizó un resumen de la sesión anterior, después se les pidió mencionaran los sentimientos que experimentan con mayor frecuencia: alegría, odio, timidez, etcétera., a continuación se les pregunto cuales son los sentimientos que les cuesta más trabajo expresar, se anotaron en el pizarrón una vez terminada la lista se les pregunto porque creían que existiera esas diferencias y de manera voluntaria tres participantes comentaron alguna situación en la que se les dificulto expresar algún sentimiento. A continuación las coordinadoras eligieron a dos participantes (hombre-mujer), realizaron una presentación de la forma en la que le expresaban sus sentimientos a su pareja, se hizo una representación grupal, donde se hablo acerca de la importancia de expresar de forma adecuada los sentimientos.

**Actividad 2:**

¿Existe comunicación con asertividad?

**Actividad:** Reconocimiento y expresión de la comunicación asertiva.

*Objetivo específico:* Los jóvenes asistentes conocieron diferentes maneras de comunicarse a través de lo corporal (comunicación no verbal).

*Duración:* 40 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les explico a los participantes que existen diferentes tipos de mostrar una comunicación asertiva la cual va desde, la postura, tono de voz, expresiones faciales, sonrisa, miradas y orientación; así como la apariencia personal. Después de la explicación se formaron equipos de 4 personas, realizaron una representación de una situación que ellos eligieron para actuar, se les dieron 5 min., mientras los demás participante sólo observaron la actuación de sus compañeros, al término de las representaciones los demás compañeros hicieron comentarios sobre las posturas y gestos que observaron así como del tono de voz, si estas eran o no adecuada para el tipo de mensaje que se estaba trasmitiendo y para la situación representada. Al término de esta parte de la técnica se le pidió a otro equipo que pasara y así sucesivamente, para continuar a cada equipo se les dio un recorte de periódico de algún personaje que ellos analizaron y comentaron con todo el grupo: que expresaba la imagen y el porqué de su conclusión. Al finalizar se les planteo la importancia que tiene cada uno de los elementos en la comunicación asertiva y cómo esta puede afectar o beneficiar al momento de tener una plática, así como qué tan importante es ésta para mantener una buena relación de comunicación, con las diferentes personas que nos rodean.

**Actividad 3:**

¿Cómo reconocer las cosas buenas de las personas que me rodean?

Caricias sin pellizcos

*Objetivo específico:* Ejercitaron las habilidades de dar y recibir elogios.

*Duración:* 35 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les pidió a los participantes que formaran un círculo, cada uno dijo una caricia física (elogio o cualidad positiva de su aspecto físico) de su compañero(a) de la derecha y una caricia psicológica (elogio o cualidad positiva de su forma de ser) de su compañero(a) de la izquierda. En el enunciado de las caricias estuvo prohibido dar pellizcos (enunciar cualidades negativas de la otra persona). Una vez terminada la ronda de caricias, se les realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al dar caricias?
- ¿Y al recibirlas?
- ¿te cuesta más dar o recibir?
- ¿Tienes la costumbre de decir a los demás lo que te gusta de ellos?
- ¿Agradeciste al que te dio la caricia para que lo vuelva a hacer en el futuro?

Una vez concluida esta parte se les pregunto cómo se sintieron con las actividades que se realizaron en la presente sesión, y si las actividades que realizaron les dejaron algo para su día con día y él porque.

## Sesión 5.

**Objetivo de la sesión:** los participantes observaron la importancia de la asertividad dentro de sus relaciones interpersonales y así como en la forma de expresarse y tomar decisiones adecuadas.

### Actividad 1:

¿Puedo ser asertivo en mis relaciones interpersonales?

*Objetivo específico:* Los participantes identificaron los tipos de relaciones que tienen con las personas que los rodean.

*Duración:* 50 min. Aprox.

### *Desarrollo:*

Al inicio de la sesión, se recordó lo que se vio la sesión pasada. En una hoja escribieron dos situaciones; una en la que reaccionaron de una forma correcta y obtuvieron consecuencias positivas a su vida y la relación con la persona con la que estuvieron en dicha situación, y otra en la que actuaron de una manera errónea, la cual les trajo consecuencias negativas en la relación con la persona presente en dicha situación; se les dio 5 minutos para escribir cada una de las situaciones. Así mismo reflexionaron sobre los motivos que les hicieron actuar de esa manera y que cambiarían de las mismas, se les dio 5 minutos. Para finalizar se realizó una reflexión de forma grupal sobre la importancia que tiene la manera en la que actuamos con las personas que nos rodean.

**Actividad 2:**

## Asertividad y pareja

*Objetivo específico:* Los participantes fueron capaces de expresar lo que sienten y piensan a su pareja o a las personas que las rodean.

*Duración:* 25 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les mencionó, que la autoestima es un factor determinante en la manera en la cual actuamos con las personas que nos rodean inclusive con la pareja, pues muchas veces el nivel de autoestima es lo que lo motiva a actuar de cierta manera o decir palabras sin medir la manera en que podrían afectar o beneficiarla la relación. Al momento de tener una pareja debemos tener muy en claro que este es un factor importante, el cual actuara en la relación, dado a que en la medida que nos aceptemos y queremos será igual en la cual podremos aceptar a la persona que está a nuestro lado y la persona nos acepte como somos. Por lo cual los participantes dividieron una hoja a la mitad y en una parte pusieron como título lo que me gusta de mí pareja y en la otra que me disgusta de mi pareja, se les dio 10 min, una vez terminado el tiempo en parejas (un hombre y una mujer preferentemente) realizaron una comparativa entre las diferencias que encontraron entre ambas columnas así como de las coincidencias, se les dio 5 minutos, una vez transcurrido este tiempo, se abrió una mesa de debate en donde se habló de esas cosas que no han comentado con su pareja y el porqué no lo han hecho, que ocurre cada vez que lo hacen y que actitudes toman tanto ellos mismo como sus parejas al hablar de algunas cuestiones, como lo que les disgusta, para ello se dio 15 minutos una vez terminado el tiempo, se tomó una situación al azar, así como dos chicos que de forma voluntaria, se ofrecieron a actuar, y se les dio la situación a actuar, para cada uno actuó como lo hace con su pareja, se tuvieron 5 min, una vez terminada la actuación se les hizo una observación de manera grupal, en la



cual se vieron las aptitudes tanto positivas como negativas en la comunicación y si esta fue o no asertiva en la pareja. A concluir se les pregunto si esta actividad fue de su agrado y en que encontraron coincidencias con su vida cotidiana, pues estas situaciones no solo afectan en la pareja si no inclusive a los amigos y familiares.

### **Actividad 3:**

¿Cómo se dirigen las personas hacia mí?

*Objetivo específico:* Los participantes observaron la manera en la que se dirigen a ellos y sugirieron como podría mejorar.

*Duración:* 30 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se finalizo la sesión realizando una lista con las frases más comunes que utilizan sus padres o familia para pedirles algún favor y que para ellos no suenan asertivas o les disgusta como se lo piden, como por ejemplo: ¡Ve a meter la ropa rápido! Después se les preguntó como modificarían esas frases, para que ya no se sintieran agredidos. Para cerrar la sesión se les pregunto qué fue lo que más les gusto y como esto los ayudaría en su vida cotidiana.

## **Sesión 6.**

**Objetivo de la sesión:** Los participantes observaron la importancia de la asertividad en la vida sexual y cómo influye la violencia en las relaciones interpersonales.

**Actividad 1:****¿Cómo utilizar la asertividad en mi vida sexual?**

*Objetivo específico:* Los participantes conocieron el por qué es importante tomar decisiones sobre una vida sexual de forma responsable dentro de sus relaciones de pareja.

*Duración:* 40 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les preguntaron que términos conocían sobre el tema de vida sexual, a continuación se explicaron los términos: sexual, sexualidad, relaciones sexuales, masturbación, erotismo y coito; una vez terminada la explicación se les cuestionó del porque creen que es importante cada uno de ellos dentro de una relación, para lo cual en el pizarrón se colocaron los conceptos a manera de tabla con lo que los participantes nos comentaron. Una vez terminada la tabla se comentó con el grupo, se también habló sobre la importancia que tiene el tomar la decisión de iniciar una vida sexual activa y que nos impulsa o detiene para comenzar esta etapa en nuestra vida, así como las consecuencias que puede traernos, para lo cual se les preguntó las razones por las que creen que podrían iniciar una vida sexual o los que ya la tienen porque lo hicieron, que influyó en esta decisión, una vez realizado el listado se procedió a realizar otro con las razones del porque no deberían tener una vida sexual activa. Así mismo se les comentó que en muchas ocasiones se toman decisiones sobre la vida sexual influenciados por las personas que nos rodean. Para finalizar la actividad se les leyó una historia (Ver anexo 4) con la cual los participantes observaron las variantes que intervienen en la decisión que están a punto de tomarse y que harían ellos si pasaran por dicha situación.

**Actividad 2:****¿Cómo afecta la violencia en mis relaciones?**

*Objetivo específico:* Los participantes reconocieron si son violentos o violentados dentro de las relaciones que establecen.

*Duración:* 45 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les pregunto qué es la violencia y en que situaciones se presenta, una vez que termino su participación se les explicó el concepto de violencia y los diferentes niveles que existen, así mismo se les dio ejemplos, de manera voluntaria formaron tres equipos y cada uno de los equipos al azar representaron una situación de alguno de los niveles de violencia y el resto del grupo mencionó que tipo de violencia se está ejerciendo y como se podría evitar; para continuar se les realizó un test sobre violencia en la pareja, uno fue para chicas y otro para chicos, (ver anexo 5) el tiempo que se les dio para responderlo fue de 10 minutos y después sumaron su puntaje, se les anotó la escala en el pizarrón y observaron el nivel de violencia que reciben o ejercen según el caso, después una chica y un chico nos compartieron su resultado de manera voluntaria, nos dijeron si el resultado era adecuado y el porqué, las coordinadoras les hicieron las observaciones pertinentes; y para concluir la sesión se les preguntó cómo se sintieron y que de bueno o malo les dejó la sesión.

**Sesión 7**

**Objetivo de la sesión:** los participantes observaron las características de los líderes y distinguieron los diferentes roles que existen.

**Actividad 1:****¿Puedo ser un líder?**

*Objetivo específico:* los participantes identificaron si son líderes y las cualidades que debe presentar un líder.

*Duración:* 1hr 30min. Aprox.

*Desarrollo:*

Se les dio una introducción de lo que es liderazgo, mencionándoles los diferentes estilos que este presenta, así mismo se les preguntó porque creen que es importante un líder, y para ellos que cualidades debe de tener, estas se pusieron en orden de lista en el pizarrón una vez que ellos terminen de mencionarlas, se pusieron a discusión , para descartar las que no son cualidades de un líder y ver porque las demás si lo son, para continuar se les dio una explicación de lo que es un rol y algunos ejemplos de ellos, esto con la finalidad de dar pie a la siguiente actividad, para lo se les pidió que formaran 5 equipos de 4 personas, a cada uno de ellos se les dio un papelito, indicándoles el tipo de rol a desempeñar en la actividad, (se les entrego una copia con la descripción de los roles vistos) siendo uno de ellos el líder, una vez formados los equipos se les pedio que realizaran una campaña sobre algún producto que ellos inventaran, recordándoles que tenían que actuar en el rol que se les asigno, se les dio 20 min, una vez transcurrido este lapso de tiempo se les pidió que nos mostrarán su presentación por equipos, mientras los demás observaban a los exponentes, al término de cada exposición se hicieron observaciones de quien era el líder, que otros tipos de roles observaron, y si esto coincide son los que tenían asignados, al finalizar todos los equipos, se les preguntó los lideres como se sintieron, se dio retroalimentación y se concluyó la actividad.

## Sesión 8

**Objetivo de la sesión:** Los participantes adquirieron la habilidad de pedir permisos de forma asertiva.

### Actividad 1:

#### **Papá, Mamá me dan permiso de ir a....**

*Objetivo específico:* Se ejercitaron las habilidades para negociar permisos y límites con los padres.

*Duración:* 30 min, aprox.

#### *Desarrollo:*

Se pidió un resumen de la sesión pasada, después los participantes formaron equipos de tres personas; a continuación se les preguntó y se anotó en el pizarrón cuales son los diferentes lugares a los que les gusta asistir (fiestas, conciertos, campamentos etcétera.) y para los cuales necesitan el permiso de sus padres, tratando de que el número de lugares fuera igual al número de equipos que se encontraban formados, ya que cada equipo escogió un lugar y realizaron una representación de la manera en que piden permiso a sus padres, al termino de estas, los demás participantes opinaron si esa fue la mejor opción o si encontraron otra solución.

### Actividad 2:

#### **¿Cómo pedir permisos? ¿Cómo hacer un contrato?**

*Objetivo específico:* Se ejercitaron las habilidades para crear un contrato entre padres e hijos.

*Duración:* 30min

*Desarrollo:*

Los participantes pensaron en todos aquellos lugares a los que les gusta ir, después comenzaron a redactar un contrato en el cual se especificaron los puntos para que ellos puedan ir a los lugares que les gusta, además de poner las consecuencias que tendrán si no se llegaban a cumplir alguno de los puntos. Este acuerdo tendría beneficios tanto para los padres como para los hijos; para redactarlos se les dio 15 minutos, y se les colocó un ejemplo en el pizarrón. Para finalizar la actividad se les preguntó que beneficios creen que obtengan al aplicarlo con sus padres.

### **Actividad 3:**

#### **Como planear mi vida (Juego de la bolsa)**

*Objetivo específico:* Se introdujo a los adolescentes en el proceso de toma de decisiones.

*Duración:* 50 min. Aprox.

*Desarrollo:*

Para esta actividad se les explicó porque es importante tomar decisiones en nuestra vida y asumir las consecuencias que estas nos traigan, como ejemplo de esta explicación se les dio la siguiente actividad, en la que se requirió 4 bolsas pequeñas las cuales estuvieron enumeradas con el 1, 2, 3, y 4, cada bolsa tuvo un objeto diferente: el número 1 tenía una fruta; el número 2 una botella con agua, la número 3 una cebolla y la número 4 un billete. Las bolsas estuvieron cerradas a manera que nadie pudo ver su contenido. A continuación se colocaron las bolsas

en fila en una mesa y pasaron 3 voluntarios al frente, se les mencionó que es una actividad divertida la cual sirve para la toma de decisiones pasando por cuatro etapas diferentes en la cual se les ayudara a reunir información acerca de qué bolsa elegir.

#### Etapa 1:

Se colocaron atrás de una de las bolsas que ellos eligieron y se les dijo que no la tocaran, una vez que lo hicieron se les pregunto porque eligieron ese bolsa, se realizaron comentarios sobre las decisiones de cada quien; enseguida se menciona que algunas veces tomamos decisiones sin ninguna información pero que no es necesariamente una buena forma para tomar decisiones.

#### Etapa 2:

Se les pidió que levantaran la bolsa de la parte superior únicamente y basados en el peso se les preguntó si con la información obtenida querían cambiar la bolsa con otro participante o por la cuarta bolsa; se les explicó que algunas veces tenemos más confianza en nuestras decisiones si está basada en alguna información.

#### Etapa 3:

A continuación los participantes sintieron el objeto a través de la bolsa y se les preguntó si les gustó lo que tocaron así mismo dándoles la opción de conservarla o cambiarla nueva mente y se les mencionó que algunas veces se toman decisiones sin saber exactamente cual será la desventaja, si no hasta después de haber reunido toda la información posible.

#### Etapa final:

Se les pidió a los voluntarios que vieran el interior de la bolsa y lo sacaran; se le preguntó si estaban satisfechos con su elección de no ser así tuvieron la oportunidad de cambiarlo con sus otros compañeros o por la bolsa extra. Para finalizar se les mencionó que aún después de que se ha tomado una decisión

algunas veces existe la probabilidad de cambiar de opinión. Para finalizar la actividad con el grupo se discutieron las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Como se llego a la decisión?
- 2.- ¿Las decisiones siempre son fáciles de tomar cuando se tiene toda la información?
- 3.- ¿Tomamos algunas veces decisiones aun cuando sabemos que la desventaja no será buena para nosotros? ¿Por qué?
- 4.- ¿Nos decidimos algunas veces por una alternativa por poseer cierta familiaridad, como elegir la fruta?

## **Sesión 9.**

### **Actividad 1:**

#### **¿Qué me dejo el taller? Aplicación del post-test**

*Objetivo específico:* Cierre el taller. Aplicación del post-test.

*Duración:* 1 hora 30 minutos.

*Desarrollo:*

Se comenzó por preguntándoles que fue lo que les dejo el taller, y que fue lo que más les agrado o desagrado del mismo. Se dio 20 minutos, y a continuación se les aplicó el post-test (anexo 1); se realizo un convivio para el cierre del taller y se hizo entrega de constancias a los participantes que cumplieron con mínimo 8 asistencias al taller para tener derecho a la constancia.

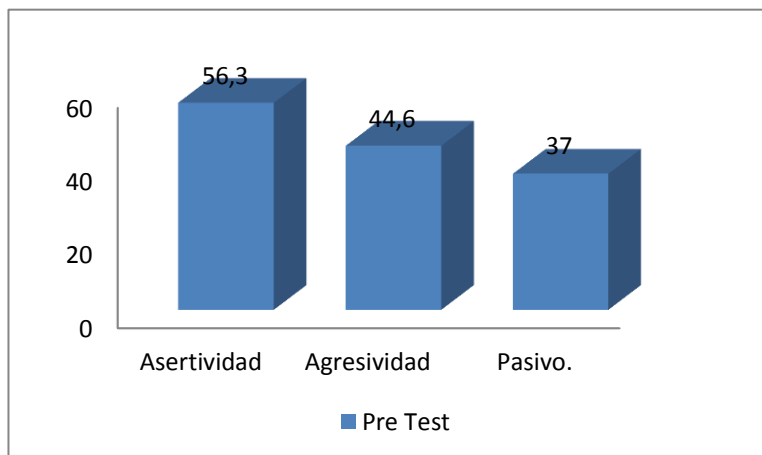


## RESULTADOS.

El taller se impartió para una muestra única conformada por estudiantes de nivel bachillerato con una edad de 15 a 18 años con una media de 17.2, 14 hombres y 16 mujeres, con una duración de 9 sesiones de 2 hrs, cada una; teniendo como objetivo general: Los participantes aprendieron a conocer, distinguir y utilizar las habilidades sociales para que presentaran un desarrollo óptimo el cual contribuyo en su vida cotidiana y futuro profesional. Objetivo particular: Se determino el nivel con el que los participantes contaban en habilidades sociales en los diferentes ámbitos de vida: las relaciones interpersonales, sexualidad, noviazgo y vida social. en las cuales se encontraron los resultados que se describirán a por sesión:

En la sesión 1:

Se les aplico el test EMA, (Escala de Multidimensional de Asertividad de Flores Galaz, M. y Díaz-Loving, R. Editorial Manual Moderno) pre-test como línea base para observar los niveles de asertividad con los que contaban al inicio del taller, para los cuales se obtuvieron los siguientes resultados, mostrados en la grafica 1.



**Figura 1:** Se puede observar que los datos obtenidos en la línea base muestra que los asistentes mostraban conductas asertividad, seguidas por las conductas agresivas y por ultimas las conductas pasivas.

La gráfica nos muestra que acorde al pre-test que se les aplicó, la mayoría de los asistentes presentaban conductas asertivas en un 56.3%, seguidas de conductas agresivas con un 44.6% y por último observamos que las conductas pasivas eran las que se mostraban en menor porcentaje con el 37%. Esta variabilidad de porcentajes puede deberse a que los participantes interactúan con el contexto y/o grupos dependiendo de la situación que se les presente.

## Sesión 2.

El objetivo fue: Los participantes reconocieron para que les sirvan las habilidades sociales en su vida cotidiana y se evaluó la autoestima de los participantes.

Al preguntarles que eran las habilidades sociales y para sirven en su día con día, la mayoría de los asistentes mencionaron que les sonaba a la manera en que se relacionaban con las demás personas y como actuaban en la sociedad; después de escucharlos, se les dio una explicación de lo que son las habilidades sociales, y en que categorías que veríamos dentro de este taller que fueron: comunicación, asertividad, toma de decisiones, violencia y liderazgo.

En la segunda actividad se trabajo la técnica “yo soy...” la cual se tuvo por objetivo: Los participantes reconocieron el nivel de autoestima en el que se encontraban, y realizaron una autoevaluación. Pidiéndoles que escribieran veinte veces la frase “yo soy...” teniendo que completarla con las caracterizas que los describieran: cualidades, personalidad, fortalezas y físicas. Al termino de la actividad se observó que los participantes tendieron mas a mencionar características físicas, seguidas de carácter, cualidades y por ultimo características que les disgustaba de sí mismos, por ejemplo: “yo soy delgado, yo soy alto, yo soy bajita, yo soy enojona, yo soy guapo, yo soy bonita, yo tengo el cabello cortito” siendo estas las más repetidas entre los asistentes. El objetivo de esta actividad se cumplió, pues los adolescentes le dan más importancia al físico, por lo que nos refleja un déficit de atención en los asistentes al taller.

La tercera actividad, tuvo como objetivo: Que los participantes reconocieron los momentos en que ellos han tomado alguna decisión y la han tomado por ellos e identificaron con cuales se han sentido mejor. Se les pidió que escribieran dos momentos en que ellos tomaron una decisión importante y dos donde alguien más la tomara por ellos. Se identifico que a los chicos les costó trabajo encontrar las situaciones en donde ellos tomaron una decisión importante, mientras que para las chicas fue difícil encontrar una situación en donde alguien más tomara decisiones por ellas, ya que mencionaron que lo tomaban como consejo u orientación para tomar una decisión, y no como una decisión que tomaran por ellas. El objetivo de la actividad se cumplió, pues se apreció dentro de las frases mencionadas que los chicos preferían que tomaran decisiones por ellos, mientras que las chicas preferían tomar sus decisiones. Con esto podemos concluir que al no tomar una decisión por si mismos es para no asumir una responsabilidad sobre las consecuencias que esta pueda tener.

### Sesión 3.

El objetivo de esta sesión fue: Los participantes reconocieron la importancia de la autoestima y cómo influye en sus decisiones. Para iniciar esta sesión se comenzó con una técnica de visualización el cual consto de un ejercicio de relajación, seguido de la visualización que tienen de sí mismos. En donde al termino se les pidió que escribieran la forma en que ellos se vieron y como se describían. Se encontraron resultados similares a los de la técnica “yo soy...”, pues de nueva cuenta los chicos se describieron de forma física, mencionando solo algunos de las asistentes cualidades y características de personalidad. Cuando se les pregunto cómo creen que los veían los demás, ellos mencionaron características físicas y solo una chica menciona “inteligencia, belleza, y alegría”, mientras un chico menciona “inteligencia”. Al cuestionarlos de cómo afectaba o beneficiaba esto en la las decisiones que tomaban ellos mencionaron que no les afectaba ni les beneficiaba. Por lo que podemos observar que los adolescentes encuentran su realidad dentro de la fantasía, influenciada por las demandas

sociales, esto con la finalidad de ser aceptado dentro de un grupo, en donde se encuentra remarcando el aspecto físico dejando de lado el emocional.

En la segunda actividad se les pregunto que era la asertividad, a lo que solo respondieron dos asistentes, mencionando que era la forma en la que se relacionaban con las demás personas y que existían diferentes tipos de asertividad, de las cuales no recordaban los nombres; se continuo dando una explicación de que es la asertividad, las diferencias entre pasivo, agresivo y asertivo y para qué sirve. Una vez que ellos tenían claro los conceptos se prosiguió con la actividad, en donde se tuvo como objetivo que los participantes reconocieran la asertividad y sus diferencias; se les leyeron algunas situaciones en la cuales ellos tenían que distinguir y decir que tipo de conducta tuvo el personaje principal de la misma y el por qué de su opinión, la mayoría respondió de forma correcta así como los argumentos validos para la respuesta, al finalizar con cada historia, se les pedio a los chicos ejemplos de estos mismos, los que fueron adecuados a las situaciones leídas; por lo que se puede apreciar que el objetivo de la actividad se cumplió pues los asistentes reconocieron la asertividad tanto en las situaciones leídas como en su vida cotidiana.

#### Sesión 4.

El objetivo fue: Que los participantes observaran como influye la autoestima en la asertividad. Se les pidió nos hicieran un resumen de la sesión pasada, y nos definieran que era autoestima, y las características de cada nivel, a sus comentarios solo se les complemento la información y se les hizo un desglose de las características por niveles, para continuar se les pidió a tres participantes que de forma voluntaria nos comentaran alguna situación que fuera asertiva, pasiva o agresiva, en cada situación descrita, se les pregunto qué características encontraban, en cuanto a la autoestima, relacionando ellos, la autoestima baja con las aptitudes pasivas, la autoestima media con las actividades pasivas y las asertivas al igual que la autoestima alta, encontrando también relación con las acciones agresivas. Siendo cumplido el objetivo de la sesión, pues se observo que los participantes encontraron la relación entre la autoestima y la asertividad.

En la actividad dos se tomo la técnica caricias y pellizco donde se buscaba ejercitar la habilidad de dar y recibir elogios, en donde cada uno de los participantes se le pidió que le mencionara al compañero de la derecha un elogio físico y al de la izquierda un elogio psicológico, al término de la actividad se les realizaron las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al dar caricias?

La mayoría del grupo respondió que sintieron raro, pues no sabían como decirle a la otra persona o no sabían que decirles, pues creían que inclusive podrían ofenderlo o lastimarlo con su comentario.

¿Y al recibirlas?

La mayoría del grupo respondió que sentían raro, pues no estaban acostumbrados a recibirlas, y solo uno respondió que le daba igual.

¿Te cuesta más dar o recibir?

Al cuestionarlos sobre esta pregunta, tardaron en dar una respuesta, siendo la coincidencia en el grupo que les costaba más dar un elogio que recibirlo pues no sabían que decir y como lo tomaría la otra persona, siendo una chica la única en responder que le costó más recibirlo, pues no esperaba ese tipo de elogio por parte de su compañero.

¿Tienes la costumbre de decir a los demás lo que te gusta de ellos?

La mayoría de los participantes comentaron que no lo hacen ya que en muchas ocasiones creen que lo que dirán puede afectar a la otra persona.

¿Agradeces la caricia que se te da, para que lo vuelva a hacer en el futuro?

Al preguntarles a los participantes si agradecían el elogio ellos respondieron que no, pues no estaban acostumbrados a recibirlos, y dentro de la actividad se observo que ninguno de los asistentes agradeció el cumplido que se les dio, hasta el momento que se les realizo la pregunta.

En cuanto a cómo se sintieron con la actividad comentaron que la sintieron forzada ya que ellos no acostumbran a realizar este tipo de acciones y les causo incomodidad. Observándose que a los asistentes les cuesta trabajo expresar este tipo de conductas.

#### Sesión 5:

El objetivo de la sesión fue: Que los participantes observaran la importancia de la asertividad dentro de sus relaciones interpersonales, así como la forma de expresarse y tomar decisiones adecuadas. Se comenzó con un resumen de la sesión pasada, también se les explicó que la manera en la que nos sentimos y nos comunicamos afectan o benefician las diferentes relaciones personales, de igual manera se les explicó los tipos de relaciones interpersonales que existen, se les pidió que en una hoja escribieran dos situaciones, una en la que hayan actuado de forma correcta y obtuvieron consecuencias positivas y otra en la que actuaron erróneamente y obtuvieron consecuencias negativas, a continuación reflexionaron sobre los motivos que les hicieron actuar de tal forma y que cambiarían de la misma, para finalizar se realizó una reflexión de forma grupal sobre la importancia que tiene la manera en la que actuamos con las personas que nos rodean y los participantes comentaron que es importante como ellos actúan con las demás personas pues muchas veces ellos se expresan dependiendo de su estado de ánimo y esto les puede traer consecuencias positivas como negativas.

Después se les vio nuevamente una explicación sobre la autoestima y el cómo influye cuando nos encontramos con las personas que nos rodean, sobre todo con la pareja, después se les dio una hoja dividida a la mitad, en una parte escribieron lo que les gusta de su pareja y en otra lo que les disgusta y en parejas realizaron una comparación entre las coincidencias y diferencias que encuentran entre las columnas, se abrió una mesa de debate sobre las situaciones que le comentaban a su pareja y las que no, que ocurre cuando lo hacen y que aptitudes toman los dos, la mayoría de los participantes tratan de decirle a su pareja si se sienten incómodos en alguna situación o si algo no les agrada de su pareja,

comentando que su novio no reaccionaba adecuadamente ya que se sentían ofendidos y se molestan con ellos la mayoría de las veces si resuelven sus problemas pero en otras ocasiones no les queda más que terminar con la relación. Por último se les explico que esto no solo afecta a la pareja sino también a los amigos y familia.

Para finalizar la sesión se realizó una lista con las frases más comunes que utilizan sus padres o familia para pedirles algún favor, que no suenen asertivas y que les disgusta como se los piden. Los participantes empezaron a decir sus frases (describieron la situación) se les pidió que pensarán en un comentario asertivo para que les contestaran a sus padres, ya que si les llegaban a responder en el mismo tono en el que les pidieron el favor o agresivamente podrían llegar a tal punto que terminarían agredándose de forma físicamente o verbalmente. Para finalizar se les pregunto qué fue lo que más les gusto y si lo visto en la sesión los puede apoyar con su vida cotidiana. Se observó que el objetivo de la sesión se cumplió pues los participantes mencionaron que es importante entablar una relación asertiva con las personas que los rodean, comunicando adecuadamente sus sentimientos para obtener beneficios en ambas partes.

#### Sesión 6:

En esta sesión el objetivo fue: Que los participantes observaron la importancia de la asertividad en la vida sexual y cómo influye la violencia en las relaciones. Para dar comienzo a la sesión se les pidió un resumen sobre la sesión pasada, después se les pregunto qué palabras conocían acerca de la vida sexual activa y que significaban, a lo que nos mencionaron las palabras: coito es cuando el pene penetra en la vagina, autoconocimiento que es reconocer las partes de su cuerpo y anticonceptivos que sirven para que no lleguen a tener ninguna enfermedad o quedar embarazadas, después se les dio un listado con diferentes palabras y significados acerca de la sexualidad para complementar su conocimiento, se les menciono lo importante que es estar informados acerca de este tema por si se quiere llevar una vida sexual activa. Además de que es importante que la decisión sea tomada por ambos y que nadie los pueda forzar a

realizar algo que ellos no desean o quieren, se les leyó una historia y se les pidió su opinión acerca de esta, si estuvieran en esa situación que es lo que harían la mayoría está en desacuerdo con la aptitud de los personajes y que se negarían a tener relaciones coitales, solo un chico se quiso poner en el lugar de la chica y dijo que el si aceptaría tener relaciones con el personaje de la historia ya que confiaba en todas las promesas que le había hecho. A continuación se les pregunto que sabían sobre violencia, después se les dio una explicación sobre la violencia y los diferente tipos que existen, conforme se mencionaban estos ellos mismos iban dando ejemplos de cada uno. Por último se les aplico un test sobre violencia en la pareja, a continuación se muestran gráficamente los resultados:

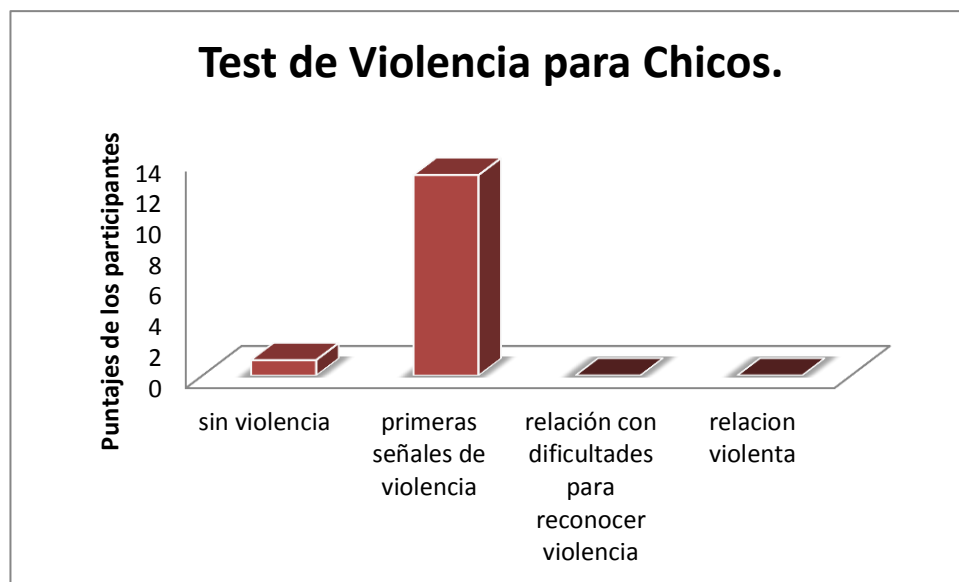


Figura 2: En la gráfica se puede observar que la mayoría de los chicos según el test de violencia presentan primeras señales de violencia y solo uno de los asistentes no reconoce violencia en su relación.

Se observó que 13 chicos según el test de violencia en la pareja presentan primeras señales de violencia y solo 1 de los asistentes no reconoce violencia en su relación, por lo que según el test comienzan a presentar violencia, llegando a existir situaciones repetitivas que les molestan logrando aun tener el control de la situación; este resultado puede deberse a que los adolescentes no perciben como tal la violencia y/o aceptan.





Figura 3: Se observa en la gráfica que 14 de las chicas no existe violencia en sus relaciones mientras que 2 de ellas según el test aceptan primeras señales de violencia.

Aparentemente y según el test violencia para chicas en sus relaciones no presentan violencia pues se obtuvo una puntuación de 0 a 4 puntos, presentando solo 2 chicas resultados de las primeras señales de violencia; lo que nos indica que si bien se presentan problemas con su pareja no se presenta violencia física, aunque sí podría presentarse en algún momento si las chicas no desarrollan las habilidades adecuadas para resolverlas.

Se cumplió el objetivo, los participantes mencionaron que no solo es importante identificar la violencia en la pareja sino que también en la familia y en la vida social y que deben de tener una aptitud asertiva y responsable al iniciar su vida sexual.

#### Sesión 7:

El objetivo fue: Los participantes identificaron las características de los líderes y distinguieron los diferentes roles que existen. Para comenzar los participantes dieron un resumen de la sesión pasada, después se comenzó con el tema liderazgo. Se les dio una explicación sobre los tipos de liderazgo más comunes, así como sus características, conforme se les mencionaba el tipo de líder y las características que presenta, los participantes dieron ejemplos; al

finalizar la explicación se les pregunto si se creían capaces de representar algún tipo de líder, con sus características, y ellos respondieron que no. Por lo que el objetivo de la sesión se cumplió en cierta medida, pues de forma verbal se pudo observar que cada uno de los tipos de lideres les quedo claro, dado a que los ejemplos que dieron los asistentes fueron adecuados a la explicación.

#### Sesión 8:

El objetivo fue: Los participantes adquieran la habilidad de pedir permisos de forma asertiva. Los participantes comenzaron con un resumen de la sesión anterior, después se dio inicio con el tema, los participantes nombraron todos los lugares a los cuales les agrada salir, también nos compartieron diferentes experiencia que han tenido con sus padres al pedirles permiso para salir, como por ejemplo: “Al pedirles permiso a mis padres para ir a alguna fiesta les digo mamá me dejas ir a la casa de una amiga es que va a hacer una fiesta y me invito, quiero ir, ándale ¿sí? Y mamá me dice dile a tu papa entonces, voy y le digo a mi papá y el dice dile a tu mamá y así se la pasan echándose la bolita él uno al otro” también nos comentaron, “Para que me dejen ir a alguna fiesta yo lo que les digo es que tengo que hacer un trabajo en equipo y ya con eso me dejan salir” y solo dos participantes nos comentaron que cada vez que piden un permiso para asistir a algún lugar sus padres no se oponen. Se les dio el punto de vista sobre estas situaciones, al termino se les pidió que formaran equipos de tres personas para que representaran una situación en la cual le pedirían permiso a sus padres para salir a una fiesta o algún lugar que les agradara. Los participantes retroalimentaban a sus compañeros del cómo sería la manera asertiva para pedir permiso al igual que las coordinadoras, también opinaron del porque sus padres no les daban permiso para salir, mencionando que en muchas ocasiones era porque no sabían cómo dirigirse a ellos o porque sus padres los sobreprotegen. Las coordinadoras explicaron lo que era la negociación y también lo importante que es la comunicación tanto con los padres como con las personas que los rodean. Las coordinadoras les mencionaron que una de las alternativas para que sus padres les dieran permisos para salir era el realizar un contrato,

para realizar el contrato lo que tenían que poner era el lugar, cuando y con quien querían ir, él porque para ellos era importante, lo que se comprometían a hacer para que los dejaran ir y las consecuencias que tendrían si no realizaban la actividad y por último las firmas para cerrar el contrato. Al termino de la explicación se les dio un ejemplo y después ellos mismos realizaron un contrato y se les hicieron correcciones sobre los puntos que no habían quedado claros una vez terminado se les preguntó si creían que esto les serviría a lo que la mayoría considero que si ya que era algo novedoso y práctico para ellos, que lo comenzarían a aplicar ese mismo fin de semana.

Para continuara con la sesión las coordinadoras dieron una explicación sobre la toma de decisiones y enseguida se continuó con la técnica el juego de la bolsa, para finalizar la sesión se les hicieron las siguientes preguntas:

¿Cómo se llego a la decisión?

Los participantes respondieron porque me gusto como se veía la bolsa

¿Las decisiones son fáciles de tomar cuando se tiene toda la información?

Si, ya que te estás decidiendo por algo seguro.

¿Tomamos algunas veces decisiones aun cuando sabemos que la desventaja no será buena para nosotros? ¿Por qué?

Siempre elegimos la decisión adecuada las cual nos deja algún tipo de beneficio.

¿Nos decidimos algunas veces por una alternativa por poseer cierta familiaridad, como elegir la fruta?

Si porque yo elegí esta bolsa porque a pesar que no se veía el contenido más o menos observe que lo que tenía adentro era una botella.

Realizándose como cierre una retroalimentación grupal sobre la importancia de tomar decisiones.

## Sesión 9:

El objetivo fue: Cierre del taller. Aplicación del post-test. Para iniciar se les pregunto qué es lo que les había dejado el taller y si este había cubierto las expectativas que tenían del mismo, a lo que nos que si les gustaron mucho los temas que se vieron ya que los estaban poniendo en práctica como por ejemplo hablar con sus profesores y llegar a acuerdos con ellos, también comenzaron a entablar relaciones con las personas y mostrar sus sentimientos hacia ellas, además comentaron que los contratos les estaban trayendo beneficios, así mismo como la toma de decisiones. Por lo que se cumplió el objetivo del taller pues se observo que los asistentes distinguieron las habilidades sociales poniéndolas en práctica dándoles hasta el cierre del taller resultados positivos.

De igual manera en esta sesión se realizo el post-test, los resultados se muestran a continuación:

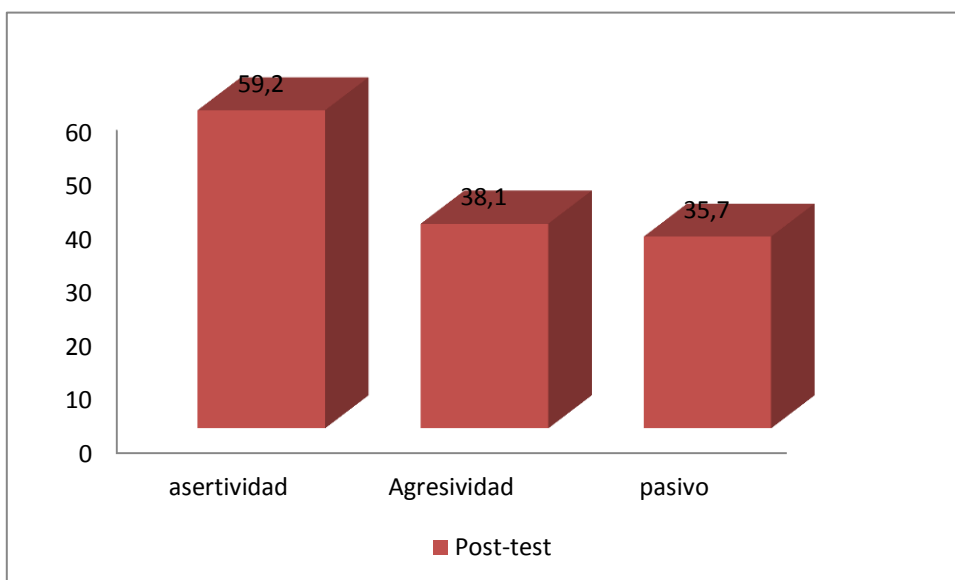


Figura 4. Se muestran los resultados del Post-Test donde se ve un ligero incremento en la asertividad.

En la figura 4 conforme al pos-test aplicado se observa que las conductas asertivas siguieron predominando, presentandose un ligero aumento, mientras que la conducta agresiva y pasiva disminuyeron ligeramente. Esto se puede observar de manera mas evidente en la grafica 5.

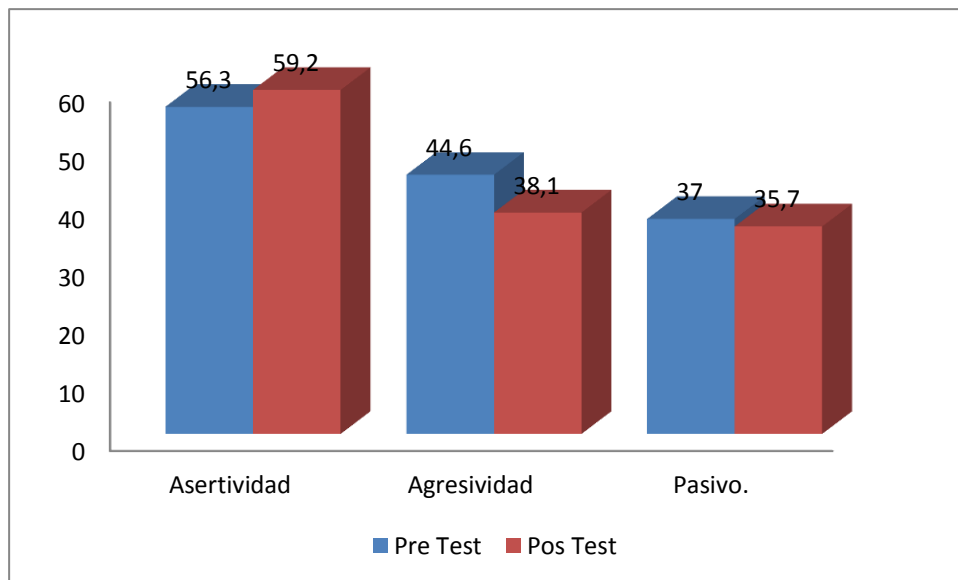


Figura 5. Podemos observar que las conductas asertivas aumentaron, las conductas agresivas y pasivas muestran una leve disminucion.

En la figura 5; se realizó la comparación de los resultados del pre-test y el post-test, donde se puede observar que al termino del taller las conductas asertivas aumentaron en un 2.9%, mientras que las conductas agresivas disminuyeron un 6.5% siendo la conducta que más cambios presento según el test EMA, en cuanto a las conductas pasivas decremento un 1.3%, por lo que podemos observar que si bien no fue muy marcada la diferencia entre los puntajes del pre-test y post-test la respuesta fue la esperada.

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN.**

La adolescencia es un periodo de transición, una etapa del ciclo del crecimiento que marca el final de la niñez y preanuncia la adultez, para muchos jóvenes es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de aflojamiento de ligaduras con los padres, y de sueños acerca del futuro. El término adolescente se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 13 y 19 años de edad, en este periodo se empiezan los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico del adulto. Sin embargo al igual que sucede con todas las etapas de desarrollo, estos puntos externos no están bien definidos, por ejemplo, la fisiología de la pubertad es un conjunto muy complejo de fenómenos, que incluye un rápido crecimiento del cuerpo, la osificación de los huesos, cambios hormonales, y la aparición repentina de las características primarias y secundarias del sexo, al igual que las reacciones psicológicas en estos cambios. Alrededor de los 16 y 17 años se produce una mejora paulatina del pensamiento formal de manera que dichas operaciones mentales se dan de modo pleno y eficaz.

En la adolescencia uno de sus mayores intereses es su apariencia física y temperamento, la cual depende de la predisposición genética que cada individuo tiene, las diferencias sexuales, buscando una pertenencia al sexo masculino o femenino, la cual en muchas de las ocasiones es por la cultura, costumbres y expectativas que se tiene; dentro de los rasgos mentales en los que llega a presentar interés el adolescente es en utilizar su energía mental o destrezas manuales, así como en la manera de expresar sus emociones, tales como reacciones ante una novedad, frustración o el éxito (Behrman R. E y Kliegman, R. 1991) siendo este evidente en el taller, dentro de las respuestas que dieron los adolescentes fueron las referidas a lo físico.

Teniendo como resultado y claro ejemplo de esto la descripción de lo físico y no de lo emocional, siendo observado en las actividades “YO SOY...” y QUIEN SOY Y COMO ME VEO, ya que en ambas actividades los chicos escribieron más características físicas, observando que les cuesta trabajo expresar sus sentimientos o pensamientos, lo que les gusta de las demás personas, esto se puede deber a que como menciona Palacios (2002), actualmente vivimos en un mundo muy complejo en el cual prevalece el “culto a la imagen”, los adolescentes valoran más la estética que la ética; la popularidad que la verdad; la satisfacción del deseo y la búsqueda del placer inmediato, a los esfuerzos y la constancia. También la imagen les ayuda a entrar a diferentes grupos esto para sentirse aceptados y acompañados.

Esto afecta la relación con sus padres, pues en el taller mencionaron que es difícil pedirles permisos, por lo que ellos prefieren mentirles para poder salir sin tomar en cuenta las consecuencias de sus actos, además de que no les agrada que les estén repitiendo lo que deben hacer pues mencionan saber qué es lo que tienen que hacer teniendo como consecuencia un alejamiento con los padres. Reconociendo estar consientes de la importancia de actuar de forma asertiva con las demás personas pues se expresan dependiendo de su estado de ánimo y esto les puede traer consecuencias tanto negativas como positivas. Palacios (2002), menciona que en la adolescencia se rompe el cordón umbilical que los liga a los padres, desconocen la autoridad o cualquier liderato, la comprensión la buscan fuera, en los compañeros, en los amigos, hasta encontrar en que va a convertirse en su confidente, el adulto o los padres no llenan esos requisitos, es por esto que es importante brindarles apoyo para reconocer la violencia dentro de la relación con sus iguales y no solo con su pareja, pues al momento de buscar a su confidente, pueden caer con amigos que les puedan traer consecuencias negativas a su vida o hábitos no aceptados por la sociedad para entrar dentro de un grupo o ser aceptados por su confidente.

Por otra parte Toledo (2012), menciona que los adolescentes a menudo sienten que sus padres los cuestionan o los regañan, se sienten extraños, ajenos, diferentes al resto de los miembros de su familia, además de que los padres tienen que enfrentarse al hecho de que sus hijos buscan su propia autonomía. Entonces tienen que lograr nuevas maneras de relacionarse con ellos, ajustar algunas de las reglas en casa y eliminar otras que ahora carecen de sentido, esta situación se complica, pues no todos los padres están preparados para hacer estos cambios, pues no saben cómo hacerlos, y no están dispuestos a pedir ayuda, sin saber cómo responder a las y los adolescentes, algunas familias luchan por retener o confinar a sus hijos y otras los lanzan a la calle, de manera prematura. Siendo esto evidente en la sesión ocho, en donde los comentarios a cuanto la forma en la cual piden permiso, sobresalieron el hecho de no cuestionarlos a donde van y con quien, o el de sobreprotección en el que los padres sólo se la pasan (dicen ellos) echándose la bolita, o poniendo cualquier pretexto para no dejarlos asistir, en muchas veces sugestionados por la inseguridad en su comunidad o simplemente no asimilan que su hijo es un adolescente que busca su propia identidad e independencia, buscando diversión y formas de relacionarse con sus iguales.

Las habilidades sociales están enfocadas en la mejora de la calidad de vida, siendo el adolescente una persona vulnerable, dado a los cambios biológicos y psicosociales a los que se enfrenta.

Para este trabajo se tuvo como objetivo general los participantes aprendieron a conocer, distinguir y utilizar las habilidades sociales para tener un desarrollo óptimo el cual contribuya en su vida cotidiana y futuro profesional; cumplido este objetivo dentro del taller, pues dentro de las sesiones se pudo observar que al momento de la retroalimentación al inicio de cada una de las sesiones ellos nos comentaban las experiencias que habían tenido con lo visto en las sesiones pasadas, así mismo esto se reafirmo en la sesión de cierre, pues ellos nos comentaron sus experiencias con sus profesores, padres y los eficaces



que a algunos de nuestros participantes les estaban resultando los contratos, y el comentar sus sentimientos hacia las personas que los rodean de forma asertiva.

En cuanto al objetivo particular: Se determino el nivel con el que los participantes contaban en habilidades sociales en los diferentes ámbitos de vida: relaciones interpersonales, asertividad, sexualidad, noviazgo y vida social, el cual también se cumplió ya que conforme iban pasando las sesiones los jóvenes participantes se iban identificando con las situaciones o con las explicaciones de los temas además de que se realizaron test para medir la violencia en la pareja y el EMA (Escala Multidimensional de Asertividad) para ver que sobresalía en los participantes si las conductas asertivas, agresivo o pasivo, esto con la finalidad de tener un punto de referencia de cómo se encontraban los chicos antes y después del taller, presentándose diferencias favorables para el cumplimiento de los objetivos; pues si bien sólo se mostraron diferencias mínimas en los resultados se mostro un aumento en las conductas asertivas y disminución mínimo en las demás conductas, por lo que aun se puede inferir que ellos actúan dependiendo de sus sentimientos y estados de ánimo en el momento de tomar algún tipo de decisión.

También se observó dentro del taller que en ocasiones los asistentes no muestran el suficiente interés en los temas que se le están exponiendo, pues en varias ocasiones ellos se mostraban apáticos ante las actividades, evidente en la sesión de liderazgo, pues aunque se les invito a realizar la actividad y mostrando ejemplos claros a cada explicación se rehusaron a trabajar en la actividad, y aunque todas se realizaron acorde al programa establecido, logrando cumplir los objetivos, ellos comentaron incomodidad en las actividades, inclusive hubo chicos que nos hicieron explicita de forma verbal esta incomodidad en las actividades, pues para ellos se les hicieron forzosas o inclusive mencionaron que fuera de tema.

Inclusive dentro de la incomodidad notada ante los asistentes, en ocasiones también, se hace preocupante el hecho de notar entre ellos la falta de la aplicación

de las habilidades sociales ya que si bien saben la teoría en algunos casos no la práctica, pues la tecnología en la redes sociales lo que más se hace presente dentro de la comunicación y las relaciones afectivas, cayendo en la monotonía, y desconociendo de temas que para ellos son de gran importancia, como el correcto funcionamiento de algunas partes de su cuerpo en el ámbito sexual, y autoconocimiento de su cuerpo, hecho que resulta preocupante dentro de la etapa en la que se encuentran pues al desconocer información tan importantes los pone en riesgo de contraer enfermedades venéreas inclusive en la toma de decisiones importantes.

Por lo que se concluye que el taller tuvo el éxito esperado, pues si bien los niveles en las conductas asertivas no cambiaron de forma significativa si se presento un puntaje favorable a los cambios esperados, de igual manera lo podemos observar en el test de violencia, ya que aunque no se presentaron signos de violencia de importancia aprendieron a distinguir formas de violencia verbal, psicológica y física a la que estas expuestos a recibir y dar con su pareja y demás personas que los rodean.

Como sugerencia para futuros trabajos de este tipo, se recomienda, buscar actividades que sean más llamativas para su edad como actividades que no impliquen demostrar sus sentimientos de forma directa, pues les causa incomodidad, inclusive apatía, buscar información más a profundidad sobre temas relevantes para ellos como son las sexualidad e informarlos adecuadamente sobre las dudas que saltan apoyados de actividades que los ayuden a su autoconocimiento sexual. Y por último se sugiere buscar pruebas más apropiadas para medir las habilidades sociales en general y no solo algunas de ellas como en este caso la asertividad.

## BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, S. M. R. y Vargas, V. P. M. (2002). Violencia en la adolescencia. Secretaría de Salud del Estado de Tabasco. Villahermosa. 8:(2) 95-98. Recuperado el: 7 de febrero del 2013. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd65/violencia.pdf>

Bandala, M. G. (2009). Liderazgo, comunicación y motivación: Las habilidades directivas esenciales para la organización. Capítulo 1. El liderazgo. Veracruz. México. 6-33. Disponible en: <http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/28265/1/Bandala%20del%20AngeI.pdf>

Behrman, R. E y Kliegman R. (1991) Compendio de pediatría. Kreipe R. E. y McAnarney, E. R. Capítulo 6. Medicina del Adolescente pp. 248-255. Editorial Interamericana McGraw-Hill. México. Pp. 798.

Feixas. G. y Miró, M. T. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos. Barcelona: Paidós. Capítulo 3, sección 3.4

Fernández, G. y Ramírez, C. (2002). Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado. Granada

Firestone, R. W., Firestone, L. A. y Catlett, J. (2008). Sexo y amor en relaciones de pareja. Manual Moderno. México.

Gloria, H. C y Abarca, N. (1990). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe,

- España y Portugal. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Pág.: 1-19.  
Disponible en: [redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80522205.pdf](http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80522205.pdf)
- Gonzales, N. N. (s/f). Dinámicas de grupos, técnicas y Teorías.
- Grinder, R. E. (2008). Adolescencia. Editorial Limusa. México. Pp. 579.
- Harrison, S. (2009). Autoestima. Universidad Interamericana de Puerto Rico. Puerto Rico. Recuperado el: 7 de febrero del 2013. Disponible en: <http://ponce.inter.edu/html/orientacion/opusculos/AUTOESTIMA.pdf>
- Instituto de Prevención del Delito. (2011). Manual informativo para el adolescente. El adolescente y la Delincuencia. 1-22. Recuperado el: 7 de febrero del 2013. Disponible en: [http://portal2.edomex.gob.mx /idcprod/groups/public/documents/edomex\\_archivo/ipd\\_pdf\\_manual\\_archivo.pdf](http://portal2.edomex.gob.mx /idcprod/groups/public/documents/edomex_archivo/ipd_pdf_manual_archivo.pdf)
- Longo, J. (1999). Asertividad y habilidades sociales. Sesión introductoria. Pág.: 1-5. Disponible en: <http://idd00f0b.eresmas.net/Docus/Asertividad.PDF>
- López, M., Pérez, M. F. y Sales, M. M. (2001). Autoestima y Conducta. Una aproximación al entendimiento de la relación entre la Autoestima y nuestro desempeño. *Psicología de la Motivación y Autoestima*. 1-30. Recuperado el: 7 de febrero del 2013. Disponible en: <http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/rrhh/autoestimayconductauch.pdf>
- López, S. F. (1995). Educación sexual de adolescentes y jóvenes. Como planear mi vida. Editorial siglo XXI. España. Pág.: 135-136
- Maldonado, A. (2011) Taller: Liderazgo y el Rol de la Junta Directiva. Disponible en: <http://www.entremundos.org/databases/Liderazgo%20y%20El%20Rol%20de%20La%20Junta%20Directiva.pdf>
- Martínez, C. P. (2003). La importancia de la toma de decisiones. Glosario de términos. Departamento de métodos de investigación y Dialogo en

educación. Pág. 1-4. Disponible en: [www.um.es/coie/guia-salidas/guia-salidas-08-toma-decisiones.pdf](http://www.um.es/coie/guia-salidas/guia-salidas-08-toma-decisiones.pdf)

Meinchenbaum (1998). Terapias cognitivo conductuales. En: Linn, S. J. y Garske. Psicoterapias Contemporáneas. Modelos y Métodos. Bilbao: Desclée de Brouwer. Capítulo 8

Menéndez, B.I. (2006). Adolescencia y violencia: ¿Crisis o patología? Clínica de Psicología. Recuperado el: 7 de febrero del 2013. Disponible en: [http://www.acosomoral.org/pdf/adolescencia\\_y\\_violencia.PDF](http://www.acosomoral.org/pdf/adolescencia_y_violencia.PDF)

Moreno, M. (2003). Comunicación y Asertividad. Pág.: 1-57. Disponible en: <http://www.cgeson.gob.mx/documentos/cursos%20de%20capacitacion/Curso%20de%20Comunicacion%20y%20Asertividad.pdf>

Ortega, P. C. (2006). Toma de decisiones y resolución creativa de conflictos. España. Editorial: Asociación Alcalá´.

Pacheco, C. J; Zorrilla, H. M; Céspedes, R. P. y Ávila, M. M. (2000). Plan de Orientación y Acción Tutoría Gades. Andalucía. Consejería de educación, cultura y deporte.

Palacios, M. H. (2010). La Adolescencia. Universidad pedagógica experimental Libertador. Instituto pedagógico de Caracas. Pp. 1-33. Disponible en: <http://materialpsicologia.files.wordpress.com/2010/01/la-adolescencia.pdf>

Pedral, G. S. (2005). Ejercicios que favorecen la asertividad en el aula. La revista de educación. Pág.: 1-3. Disponible en: <http://www.albujayra.com/revista/revista7/documentos/sandra02.pdf>

- Ramos, T. M. (2002). Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación. México. Manual Moderno.
- Rice, E. P (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Prentice Hall. España. 519p
- Sánchez, L., Gutiérrez, E. M., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R. y Gómez, A. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto, en Bogotá. Revista salud pública. 13 (1). 79-88. Recuperado el: 7 de febrero del 2013. Recuperado el: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v13n1/v13n1a07.pdf>
- Spector, P. E. (2002). Psicología industrial y organizacional. Capítulo 13. Liderazgo y poder en las organizaciones. Manual moderno: México. 289-295.
- Vargas, T. E. y Barrera, F. (2002). Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión. Revista Colombiana de Psicología: Colombia. No.11. 115-134. Recuperado el: 7 de febrero del 2013. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/804/80401109.pdf>
- Yarce, J. (2007). ¿Qué es liderazgo? Instituto Latinoamericano de Liderazgo. Desarrollo Humano y Organizacional. 1-3. Recuperado el 7 de febrero del 2013. Disponible en: [http://www.liderazgo.org.co/JorgeYarce/líderva/liderazgo\\_creatividad\\_y\\_descentralizacion\\_mental.pdf](http://www.liderazgo.org.co/JorgeYarce/líderva/liderazgo_creatividad_y_descentralizacion_mental.pdf)

**AMOS**

**Anexo 1.**

**ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD**  
**HOJA DE RESPUESTAS**

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**  
 Marque dentro del cuadro correspondiente el número que indique qué tanto está usted de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones que se presentan en el Cuestionario, con base en la siguiente escala.

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

**No marque el cuadrado**


1. <input type="checkbox"/>	16. <input type="checkbox"/>	31. <input type="checkbox"/>
2. <input type="checkbox"/>	17. <input type="checkbox"/>	32. <input type="checkbox"/>
3. <input type="checkbox"/>	18. <input type="checkbox"/>	33. <input type="checkbox"/>
4. <input type="checkbox"/>	19. <input type="checkbox"/>	34. <input type="checkbox"/>
5. <input type="checkbox"/>	20. <input type="checkbox"/>	35. <input type="checkbox"/>
6. <input type="checkbox"/>	21. <input type="checkbox"/>	36. <input type="checkbox"/>
7. <input type="checkbox"/>	22. <input type="checkbox"/>	37. <input type="checkbox"/>
8. <input type="checkbox"/>	23. <input type="checkbox"/>	38. <input type="checkbox"/>
9. <input type="checkbox"/>	24. <input type="checkbox"/>	39. <input type="checkbox"/>
10. <input type="checkbox"/>	25. <input type="checkbox"/>	40. <input type="checkbox"/>
11. <input type="checkbox"/>	26. <input type="checkbox"/>	41. <input type="checkbox"/>
12. <input type="checkbox"/>	27. <input type="checkbox"/>	42. <input type="checkbox"/>
13. <input type="checkbox"/>	28. <input type="checkbox"/>	43. <input type="checkbox"/>
14. <input type="checkbox"/>	29. <input type="checkbox"/>	44. <input type="checkbox"/>
15. <input type="checkbox"/>	30. <input type="checkbox"/>	45. <input type="checkbox"/>

**Puntuaciones crudas**  
 Asertividad indirecta \_\_\_\_\_  
 No asertividad \_\_\_\_\_  
 Asertividad \_\_\_\_\_

Flores Galaz, M. y Díaz-Loving, R.

*Nota:* Este material está impreso en \_\_\_\_\_ y NEGRO. No lo acepte si es de un solo color.

D.R. © 2004 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.  
 Av. Sonora núm. 205, Col. Hipódromo, Deleg. Cuauhtémoc, 06100 México, D.F.  
 Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo la fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin permiso previo y escrito de la Editorial.





# EMA

## INSTRUCCIONES:

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

1 = Completamente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = De acuerdo y 5 = Completamente de acuerdo.

Por favor conteste sinceramente. Gracias.

## NO MARQUE ESTE CUADERNILLO

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Puedo reconocer públicamente que cometí un error.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. No soy capaz de expresar abiertamente lo que realmente pienso.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Me cuesta trabajo expresar lo que pienso en presencia de otros.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Me es más fácil decirle a alguien que acepto su crítica a mi persona, por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Me es difícil expresar mis deseos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Me es difícil expresar abiertamente mis sentimientos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Puedo decirle a alguien directamente que actuó de manera injusta.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Cuando discuto con una persona acerca del lugar donde vamos a comer, yo expreso mi preferencia.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Me cuesta trabajo hacer nuevos(as) amigos(as).  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. No soy capaz de expresar abiertamente lo que deseo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Puedo agradecer un halago hecho acerca de mi apariencia personal.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Si tengo alguna duda, pido que se me aclare.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Cuando conozco a una persona, usualmente tengo poco que decirle.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Solicito ayuda cuando la necesito.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Cuando me doy cuenta de que me están cobrando de más, no digo nada.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Me es más fácil pedir que me devuelvan las cosas que he prestado, por teléfono que personalmente.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Me es fácil aceptar una crítica.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Me es más fácil pedir prestado algo, por teléfono que personalmente.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Puedo pedir favores.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Expreso con mayor facilidad mi desagrado por teléfono que personalmente.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## NO MARQUE ESTE CUADERNILLO

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 21. Expreso amor y afecto a la gente que quiero.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Me molesta que me digan los errores que he cometido.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Puedo expresar mi amor más fácilmente por medio de una carta que personalmente.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Puedo decirle a las personas que actuaron injustamente, más fácilmente por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Prefiero decirle a alguien que deseo estar solo(a), por teléfono que personalmente.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Platico abiertamente con una persona las críticas hechas a mi conducta.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Puedo pedir que me enseñen cómo hacer algo que no sé cómo realizar.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Puedo expresar mi cariño con mayor facilidad por medio de tarjetas o cartas que personalmente.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Me es más fácil hacer un cumplido, por medio de una tarjeta o carta que personalmente.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Es difícil para mí alabar a otros.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Me es difícil iniciar una conversación.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Es más fácil rehusarme ir a un lugar al que no deseo ir, por teléfono que personalmente.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Encuentro difícil admitir que estoy equivocado(a).   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Me da pena participar en las pláticas por temor a la opinión de los demás.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Me es más fácil decir que no deseo ir a una fiesta, por teléfono que personalmente.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Puedo expresar mis sentimientos más fácilmente por teléfono que personalmente.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Puedo admitir que cometí un error, con mayor facilidad por teléfono que personalmente.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Acepto sin temor una crítica.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Me da pena hablar frente a un grupo por temor a la crítica.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Prefiero decirle a alguien sobre lo que deseo en la vida, por escrito que personalmente.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Me es difícil disculparme cuando tengo la culpa.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Me cuesta trabajo decirle a otros lo que me molesta.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Me da pena preguntar cuando tengo dudas.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Me es más fácil expresar mi opinión por medio de una carta que personalmente.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Me es difícil empezar una relación con personas que acabo de conocer.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Anexo 2

### **Situación Pasiva:**

La semana pasada mi hermano tomo 500pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no pude ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.

### **Situación Agresiva:**

Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

### **Situación Asertiva:**

El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apago el cigarro.

### Anexo 3

#### Situación 1

Un amigo acaba de llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estas irritado por la tardanza.

#### Posibles respuestas:

**Conducta pasiva:** Saludarle como si nada y decirle “Entra la cena está en la mesa.”

**Conducta asertiva:** He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).

**Conducta agresiva:** Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que te invito.

#### Situación 2

Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación.

#### Posibles respuestas:

**Conducta pasiva:** Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.

**Conducta agresiva:** Olvídalo, casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.

**Conducta asertiva:** Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en el trabajo que te asignan, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo. Estoy cansado de hacer además de mi trabajo el tuyo. Así que intenta hacerlo tú mismo, seguro que así te costara menos la próxima vez.

**Situación 3**

Vas a un restaurante a cenar. Cuando el camarero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. ¿Qué haces?

**Posibles respuestas:**

**Conducta pasiva:** No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.

**Conducta agresiva:** Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que como el servicio es asqueroso nunca volverás a ir a ese establecimiento.

**Conducta asertiva:** Lamar al camarero y, mirándole a la cara y sonriendo, pedirle que por favor le cambie la copa.

## Anexo 4

### Prueba de amor

Carlos y Laura son dos jóvenes que estudian, ella cursa ahora el 3º de secundaria y él 1º de preparatoria, se hicieron novios hace tres meses, Laura en este momento se encuentra muy contenta y enamorada de Carlos ya que él es físicamente algo apuesto y simpático. Pasan la mayor parte del mayor tiempo juntos, él va por ella a la escuela y también van juntos al cine, la invita los fines de semana a las fiestas que él y sus amigos organizan pero como ella aún es chica, sus papás no le dan permiso de salir y llegar hasta tarde a su casa.

Carlos siempre se ha mostrado muy respetuoso y educado con Laura, pero en los últimos días que se han visto ha estado pasando algo extraño, parece que Carlos ya no está del todo contento, pareciera que algo le preocupa ya que se observa algo pensativo la mayor parte del tiempo, y es que sus amigos le han estado insistiendo en que es tiempo de que se acueste con su novia, y parece que se siente presionado ya que todos sus amigos tienen relaciones sexuales con sus novias.

La última vez que vio a Laura le comentó que su relación debía pasar a otro nivel y de que era tiempo de que se conocieran más profundamente y le jura y promete que cada día que pasa se enamora más de ella, y que él necesita saber si ella realmente lo ama.

**Anexo 5**  
**TEST PARA CHAVAS.**

Parte I

1. ¿Cuando se dirige a ti te llama por un apodo que te desagrada y/o con groserías?  
  
No          A veces          Frecuentemente
  
2. ¿Te ha dicho que andas con alguien más, que tus amigos quieren andar contigo?  
  
No          A veces          Frecuentemente
  
3. ¿Te dice que tiene otras chavas, te compara con sus ex novias?  
  
No          A veces          Frecuentemente
  
4. ¿Todo el tiempo quiere saber qué haces y con quién estás?  
  
No          A veces          Frecuentemente
  
5. ¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos en público o en privado?  
  
No          A veces          Frecuentemente
  
6. ¿Cuando estás con él te sientes tensa y sientes que hagas lo que hagas, él se molestará?  
  
No          A veces          Frecuentemente
  
7. ¿Para decidir lo qué harán cuando salen, ignora tu opinión?  
  
No          A veces          Frecuentemente
  
8. ¿Cuándo platican, te sientes mal porque sólo te habla de sexo, te pregunta si tuviste relaciones sexuales con tus ex novios?  
  
No          A veces          Frecuentemente

9. ¿Te ha dado algún regalo a cambio de algo que te ofenda o te haya hecho sentir mal?

No          A veces          Frecuentemente

## Parte II

10. ¿Si has cedido a sus deseos sexuales, sientes que ha sido por temor o presión?

No          A veces          Frecuentemente

11. ¿Si tienen relaciones sexuales, te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?

No          A veces          Frecuentemente

12. ¿Te ha obligado a ver pornografía y/o a tener prácticas sexuales que te desagraden?

No          A veces          Frecuentemente

13. ¿Te ha presionado u obligado a consumir droga?

No          A veces          Frecuentemente

14. ¿Si toma alcohol o se droga se comporta violento contigo o con otras personas?

No          A veces          Frecuentemente

15. ¿A causa de los problemas con tu novio has tenido una o más de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito y/o el sueño, malas calificaciones, abandonar la escuela, alejarte de tus amigos (as)?

No          A veces          Frecuentemente

16. ¿Cuando se enojan o discuten has sentido que tu vida está en peligro?

No          A veces          Frecuentemente

17. ¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con un objeto?



No          A veces          Frecuentemente

18. ¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica, psicológica, jurídica y/o auxilio policial?

No          A veces          Frecuentemente

19. ¿Te ha amenazado con matarse o matarte cuando se enojan o le has dicho que quieres terminar?

No          A veces          Frecuentemente

20. ¿Después de una discusión fuerte, él se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a suceder y que "todo cambiará"?

No          A veces          Frecuentemente

**Parte I:**

Frecuentemente = 2 puntos

A veces = 1 punto

No = 0 puntos

**Parte II:**

Frecuentemente = 5 puntos

A veces = 3 puntos

No = 0 puntos

Hasta 5 Relación que no presenta violencia. El noviazgo es una etapa en la que aprendemos a relacionarnos en pareja con la persona que queremos. Toda pareja tiene problemas, pero no todas saben resolverlos de manera sensata, teniendo presente el respeto por las diferencias y los derechos de cada uno.

6 a 15 Relación con primeras señales de violencia. Existencia de problemas, pero que se resuelven sin violencia física. Los actos violentos son minimizados y justificados por problemas ajenos a la pareja. Es importante que desarrolles habilidades para resolverlos.

16 a 25 Relación de abuso. Tu pareja está usando cada vez más la violencia para resolver los conflictos, la tensión se empieza a acumular. Crees que puedes controlar la situación y que él cambiara. Es una situación de CUIDADO y una señal de que la violencia puede aumentar en el futuro.

Más de 41 Relación Violenta. Es URGENTE que te pongas a salvo, que tomes medidas de seguridad y que recibas inmediatamente ayuda especializada. Tu vida está en peligro, tu salud física y/o mental puede quedar severamente dañada.

**TEST PARA CHICOS.**

## Parte I

1. ¿Estando con tu pareja te enojas repentinamente y por situaciones sin importancia?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

2. ¿Cuando tu pareja te platica sobre lo que hace o desea la interrumpes o ignoras?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

3. ¿Dejas plantada a tu pareja sin justificación?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

4. ¿Humillas o tratas con crueldad a tu pareja?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

5. ¿Sientes la necesidad de saber todo lo que piensa tu pareja?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

6. ¿Buscas sin razón en la bolsa de tu pareja, o revisas sus cuadernos, su teléfono celular, su correo electrónico, etc.?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

7. ¿Sigues o espías a tu pareja?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

8. ¿Te molestas cuando tu pareja habla o sale con sus amigos?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

9. ¿Le envías mensajes para que sepas qué hace, en dónde y con quién está?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

10. ¿Le pides a tu pareja que te diga con detalle lo que hace cuando no está contigo?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

11. ¿Le dices a tu pareja cómo hacer las cosas para asegurarte que lo haga bien?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

12. ¿Le dices a tu pareja que debe hacer en su tiempo libre?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

13. ¿Le dices a tu pareja que amigos o amigas puede tener?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

14. ¿Le pides a tu pareja que no vaya a la escuela o que falte a clases?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

15. ¿Le dices a tu pareja como debe vestirse?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

16. ¿Te molestan con tu pareja si no hace lo que le pides?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

17. ¿Te has molestado con tu pareja porque no conoce tus deseos, pensamientos y gustos?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

18. ¿Tomas su dinero o algún objeto de valor sin su consentimiento?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

19. ¿Le pides prestado dinero y no le pagas aun cuando puedes hacerlo?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

20. Cuando te enojas con tu pareja, ¿le destruyes objetos de valor sentimental para ella?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

21. Cuando te enojas con tu pareja ¿le rompes o avientas objetos, golpeas o pateas muebles, puertas, etc.?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

22. Cuando te enojas con tu pareja ¿haces cosas frente a ella que pudieran hacer peligrar tu vida, como conducir a alta velocidad, cruzar la calle sin precaución, beber alcohol con exceso?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

23. Después de que peleas y te enojas con tu pareja ¿Eres más cariñoso con ella, le haces regalos y le prometes que no volverá a suceder?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

24. Cuando están juntos, a petición tuya ¿tu pareja consume, alcohol u otra droga en contra de su voluntad para pasarla bien contigo?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

25. ¿Has empujado, dado algún golpe o jalado del cabello a tu pareja?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

26. ¿Le dices a tu pareja que si te deja o terminan le harás daño a ella o su familia?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

27. ¿Amenazas a tu pareja con que si te deja o terminan te quitarás la vida?

Nunca          Alguna vez          Frecuentemente

## Parte II: Regularmente ¿Quién decide?

28. ¿La frecuencia de verse?

Ambos      Tu      Tu pareja

29. ¿Lo que harán cuando se ven?

Ambos      Tu      Tu pareja

30. ¿A dónde ir?

Ambos      Tu      Tu pareja

31. ¿El tipo de caricias que se pueden dar entre ustedes?

Ambos      Tu      Tu pareja

32. ¿Si tienen o no relaciones sexuales?

Ambos      Tu      Tu pareja

33. ¿El tipo de relaciones sexuales que pueden o deben tener?

Ambos      Tu      Tu pareja

34. ¿La frecuencia con que pueden o deben tener relaciones sexuales?

Ambos      Tu      Tu pareja

35. ¿Si usan o no anticonceptivos?

Ambos      Tu      Tu pareja

## Escala de Valores

### Parte I:

Frecuentemente = 3

Alguna vez = 1

Nunca = 0

### Parte II:

Tú = 3

Tu pareja = 1

Ambos = 0

6 a 15 Aparecen algunas señales de control. No significa que sea maltrato, pero debes estar alerta y no permitir que se repitan. Estás a tiempo de saber cómo canalizar y expresar tu enojo, tu desesperación o tu ira adecuadamente..

0 ¡Felicidades! No hay señales de violencia en tu relación

16 a 25 Tienes dificultad para reconocer y/o expresar tus emociones frente a tu pareja. Si no cambias, tus relaciones siempre terminarán mal y el daño será para ambos.

26 a 40 Definitivamente hay violencia en tu relación, los actos violentos se dan bajo cualquier pretexto y cada vez más frecuentes e intensos, es URGENTE que pidas ayuda especializada.

FUENTE: <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/?q=node/35>