



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

**EL ESTRÉS, FACTOR RELACIONADO CON LA
ASERTIVIDAD EN MUJERES**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

GRECIA CABRERA VARELA

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFANA GARCÍA

ORIZABA, VER.

2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis profesores por apoyarme en el proceso de dar vida a esta tesis, y me agradezco a mí por no darme por vencida.

ÍNDICE

Resumen.....	5
Introducción.....	6
Capítulo I. El estrés.	
1.1. Estrés.....	8
1.2. Estrés en mujeres.....	19
1.3. Intervenciones.....	27
Capítulo II. La comunicación asertiva.	
2.1. Comunicación.....	30
2.2. Asertividad.....	39
Capítulo III. Enfoque psicológico	
3.1. Fundamentos teóricos del modelo cognitivo-conductual.....	45
3.2. Antecedentes históricos del modelo cognitivo conductual.....	47
3.3. Principales exponentes del modelo cognitivo-conductual.....	49
3.4. Técnicas del enfoque.....	52
3.5. Área de la psicología.....	55
Capítulo IV. Metodología	
4.1. Planteamiento del problema.....	57
4.1.1. Pregunta de investigación.....	59
4.1.2. Justificación.....	59
4.1.3. Formulación de la hipótesis.....	61
4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización	62
4.1.5. Objetivos de la investigación.....	63
4.2. Enfoque de la investigación.....	63

4.3. Alcance de la investigación.....	63
4.4. Diseño de la investigación.....	64
4.5. Población y muestra	64
4.6. Contextos y escenarios.....	65
4.7. Procedimientos.....	65
4.8. Instrumentos.....	70
Capítulo V. Análisis de resultados	
5.1. Resultados generales.....	72
5.2. Resultados particulares.....	76
Conclusiones.....	89
Referencias.....	94
Anexos	

RESUMEN

Con el propósito de comprender más a fondo el fenómeno del estrés y si es que este se relaciona con la asertividad en mujeres; la siguiente investigación ahonda en dichos conceptos sustentando las teorías en el capítulo 1 y 2 , donde se desglosara su definición, características, causas y consecuencias, así como su clasificación para posteriormente fundamentar las bases sobre las cuales se pretende abordar ambos fenómenos, en este caso mediante el modelo cognitivo conductual, seguidamente de la metodología que es el proceso mediante el cual se busca plantear y afrontar el tema antes mencionado, a partir de esto se mostrara el proceso practico de la investigación, el cual se llevó a cabo mediante la aplicación de un inventario a la población seleccionada, con el cual posteriormente se recabaron los datos estadísticos que fueron analizados y explicados, de acuerdo a esto presentara una propuesta sobre cómo trabajar o abordar este tema, dando una respuesta, y conclusión a la pregunta de investigación .

INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación pretende dar paso a conocer el fenómeno del estrés en mujeres que atraviesan la etapa de adultez intermedia, debido al incremento de esta problemática en la población actual, que si bien el estilo de vida acelerado y caótico ha contribuido al aumento del mismo, también se debe a que las personas no cuentan con las herramientas necesarias que les ayuden a tener manejo óptimo de sus niveles de estrés, siendo preocupante ya que no solo llegara a afectar a estas mujeres de manera psicosomática, sino también a las personas con las cuales se relacionan.

Siendo el estrés una respuesta que se da en el organismo, puede desembocarse de cualquier situación y en cualquier momento, sin importar la edad, nivel socioeconómico, nacionalidad, cultura o religión, de esta manera el estrés se encuentra diariamente en la vida de los seres humanos y los ha acompañado a lo largo de la historia, ya que en la antigüedad mientras el ser humano buscaba alimento y refugio tenía que mantenerse en estado de alerta mientras se encontraba en búsqueda de dichos elementos, en caso de ser atacado esto le ayudaba a actuar de manera rápida, decidiendo si escapar o esconderse, permitiéndole seguir subsistiendo y mantenerse a salvo de cualquier amenaza; empero en la actualidad las dinámicas de interacción con el medio ambiente han cambiado y ya no es necesario que una persona se encuentre en un constante estado de alerta para mantenerse vivo, a pesar de esto el mundo actual requiere llevar a cabo ciertos comportamientos o tareas, que dependiendo del trabajo, el estilo de vida, el tipo relaciones que mantenga una persona o factores externos, terminaran afectando al individuo tarde o temprano, y que si se mantiene el sujeto lo llevaran a afectar de manera significativa.

Por otra parte la presente investigación toca otra variable importante que puede hacer que se desarrollen niveles más elevados de estrés, esta es la asertividad. En la

actualidad y a pesar de que el hombre ha ido conociendo cada vez más como es que funciona su organismo de manera interna y externa, percatándose que de acuerdo a diversas situaciones o inclemencias que surjan este presentará características específicas y similares a las de otros sujetos en la misma situación, de acuerdo también a su personalidad, así como a las experiencias que hayan impactado su vida, tomando en cuenta que estas puede ser positivas o negativas.

Un ser humano expuesto a un ambiente hostil que no le ayuda a desarrollar su personalidad de la forma más sana y equilibrada posible, sin dotarlo de herramientas que puedan favorecer un desarrollo óptimo desde temprana edad puede generar conductas poco adaptativas, que no le ayudaran a establecer una relación sana con su entorno; ya que el humano es un ser social, siempre está buscando la forma de comunicarse con los que le rodean, debido a que este es un proceso que puede ser sencillo a simple vista, conlleva un complicado y complejo procedimiento psíquico que busca hacer llegar un mensaje al otro sin que se incurran interferencias de por medio, ya que estas como consecuencia pueden generar la distorsión del mensaje, creando conflictos o mal entendidos.

Ya que el asertividad es el resultado de procesos cognitivos, que se muestran en el acto comunicativo de forma verbal y corporal, es debido a esto que si una persona es incongruente dañara muchos aspectos en su vida debido al bajo o nulo nivel asertivo que pueda presentar, por esta razón la investigación invita a abordar este tema de formas separadas para comprender como es que se vinculan ambos conceptos, tomando en cuenta la población que fue estudiada.

CAPÍTULO I:

EL ESTRÉS

1.1 El estrés.

Los seres humanos se relacionan o comunican a nivel emocional y reaccionan de manera similar ante determinados estímulos negativos o positivos, y utilizando diversas estrategias para responder a las inclemencias que se presentan en la interacción con el medio que les rodea, esto permite que la persona se mantenga en un estado de equilibrio, siendo una de estas la razón que ha impulsado el querer comprender las emociones, los estados de respuestas que presenta un individuo ante un estímulo sea una de las metas de la ciencia actual.

El estrés se puede definir como “La situación en la cual la persona experimenta cambios en el estado de equilibrio normal” (Berman, Snyder, 2013, p. 1079) y que a pesar de que el estrés genera un cambio en el equilibrio en esta definición no se expresa claramente el concepto completo de lo que a estrés se refiere; sin embargo no es una emoción si no el proceso por el que pasa un individuo para lograr responder a los acontecimientos que ocurren en el medio ambiente que son percibidos como desafiantes o amenazantes.

Por otro lado Cannon (Citado en Belloch, Sandín, Ramos, 1995, p.5-6) utiliza el termino estrés para referirse a “La reacción fisiológica provocada por la percepción de situaciones aversivas o amenazantes” en esta definición se habla de una reacción generada por percepciones, la manera en que cada persona ve y percibe el medio que le rodea, actuando de manera distinta de acuerdo a las diferencias individuales que presenta cada individuo, entendiendo este punto como la situación que afecta de

determinada manera y a cierto nivel a un individuo no generará la misma respuesta en otro.

Las situaciones no deben de ser necesariamente negativas para que se desemboque el estrés. Los estresores son los sucesos, causas o factores que desencadenan el estrés ya que son captados como amenazantes o desafiantes por las personas que los perciben, aunque esto puede variar de una persona a otra, ya que, lo que una persona puede producirle estrés, a otra no, de acuerdo a su propia valoración de los hechos o circunstancias (Worchel,1998, p.421).

El estrés se da como una respuesta en el individuo y es para llegar a un estado de equilibrio u adaptación que el ser humano atraviesa por este proceso. La adaptación ha permitido al hombre, gracias al desarrollo que ha sufrido la corteza cerebral, a pensar, razonar, planear, resolver diversas y cada vez más complejas problemáticas; la adaptación además de lograr que el individuo sobreviva, en el ambiente interno se pueden encontrar la mente y la parte fisiológica que interactúan con el ambiente externo y las exigencias que se imponen en este, produciéndose el estrés debido a la exposición a situaciones de alta exigencia o crónicas, cuando no se cuenta con las herramientas para afrontar estas situaciones o biológicamente la persona se encuentra vulnerable (Worchel,1998, p.421).

El estrés tiene también características motivacionales, debido a que modula la actividad del individuo y toda una serie de procesos relacionados con la misma, como la conducta motora, la atención y la alerta. El estrés es uno de los procesos adaptativos más importantes que tiene el organismo ya que no solo implican múltiples procesos psicológicos, de manera un poco más central en los emocionales y los motivacionales. Ya que este proceso es imprescindible para la supervivencia del ser humano y este como consecuencia genera diversas respuestas (Palmero, 2002, p.423).

Dentro de las respuestas que se pueden encontrar las personas en el proceso del estrés se puede hacer referencia a que el organismo, en algunas ocasiones manifiesta una alteración en el estado normal. Al encontrarse el individuo en un estado de estrés, su organismo, tanto la parte mental como fisiológica va a tratar de responder a la inclemencias que se le presenten y para protegerse; así mismo se tienen distintos mecanismo, formas de respuestas que se adaptaran de acuerdo al suceso estresante que se haya vivenciado. Estos le permitirán al individuo recuperarse del acontecimiento o por el contrario estas derivaran en enfermedades, sintomatología negativa que afectara el estado normal del individuo (Belloch, Sandín, Ramos, 1995, p. 28).

Selye (citado por Belloch, Sandín, Ramos, 1995, p.5) exponía que una respuesta es un patrón no específico que implica un esfuerzo del organismo por adaptarse y sobrevivir, de ahí que definió el síndrome general de adaptación. Los componentes de la respuesta que será llevada por el individuo son especialmente fisiológicos y que en consecuencia de una descarga del sistema nervioso que desencadena una serie de procesos que alteran el estado normal del individuo.

Dentro del síndrome general de adaptación se encuentran 3 estados, siendo estos de acuerdo a Selye el proceso que atraviesa una persona al presentar estrés; estos son:

- a) *Reacción de alarma*: Este se produce como consecuencia inicial y es la forma que tiene el organismo de reaccionar cuando se ve expuesto a condiciones para las que no está preparado o adaptado. Este estado consta de dos fases, choque y contra choque. La fase de choque es la reacción inmediata que va a tener el organismo de acuerdo al estímulo presenciado, unos de los síntomas de este estado pueden ser taquicardia, pérdida de tono muscular y disminución de la temperatura o presión sanguínea. Al pasar esta fase se entra en la segunda que es el de contra choque, está caracterizada por ser una acción de rebote en la cual el sujeto tiene una reacción defensiva al acontecimiento en ella se puede

presentar hipertensión, hiperglucemia, hipertermia entre otras. Muchas enfermedades pueden desencadenarse de estas dos fases iniciales.

- b) *Estado de resistencia:* Ya que ningún organismo puede mantenerse en constante en un estado de alarma, debido a esto el estado de resistencia se alcanza cuando las condiciones estresantes se han mantenido en el tiempo y el organismo se encuentra ante la imposibilidad de mantener de forma constante la activación que implica la reacción de alarma. Puede considerarse como una adaptación del estado de alarma, aunque no obstante los niveles de activación fisiológica continúan elevados.

- c) *Estado de agotamiento:* Este se presenta si el organismo continua expuesto a un estresor de manera prolongada pierde la adaptación obtenida en la fase de resistencia, produciéndose el agotamiento del propio organismo por falta de reservas para seguir manteniendo los niveles de activación, llegando a los extremos de entrar en un estado de coma o puede significar la muerte del organismo.

También existen diversas respuestas psicológicas relacionadas al estrés, estas son de tipo emocional de acuerdo con Arnold (citado por Belloch, Sandín, Ramos, 1995, p.31) la reacción del organismos bajo el estrés tiene como motivo el restaurar el funcionamiento normal de un organismo, y por esta razón la emoción es activada con los cambios fisiológicos cada vez que este es experimentado, por lo tanto cuando una persona suele experimentar y padecer estrés tiene la sensación subjetiva de malestar emocional. Las emociones que se suelen experimentar son negativas como por ejemplo la ansiedad, miedo, ira, etc. Por este motivo las emociones determinan en gran parte el proceso del estrés, estas se determinaran de acuerdo a las circunstancias, si la persona posee estrategias que le ayuden a afrontar el suceso, y también el nivel de estrés que este presentando. En circunstancias de estrés agudo es frecuente que se experimente

de manera subjetiva, miedo o ansiedad o si este se torna en crónico se puede llegar a un estado de ánimo depresivo.

De acuerdo a Ali y González (2012) algunos signos y síntomas emocionales que acompañan la respuesta del estrés son nerviosismo, ansiedad, angustia irritabilidad, descontrol emotivo, falta de control del comportamiento ante las frustraciones, miedo, preocupaciones, problemas para tomar decisiones, problemas con la memoria y dificultades en la concentración (p.70).

Las respuestas psicológicas no solo son referidas a las respuestas emocionales o del estado de ánimo; también se han referido a respuestas cognitivas y conductuales como variables de índole psicológica de importancia uno de estos tipos de respuesta son la negación, pérdida de control y preocupación, también se pueden encontrar alteraciones vinculadas al estrés en facetas cognitivas estas pueden dar como resultado respuestas des adaptativas como lo es la pérdida de memoria, bloqueos mentales o sensación de irrealidad (Arnold, citado por Belloch, Sandín, Ramos, 1995, p.32).

De acuerdo a Ali y González (2012) unas de las respuestas conductuales que se pueden presentar son movimientos frecuentes: incremento de los Tics, comer en exceso o anorexia, incremento del uso de drogas, insomnio o necesidad de dormir más. Dentro de las respuestas conductuales el consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol, drogas y la conducta agresiva son vistas teóricamente como respuestas al estrés, aunque estas son mayormente consideradas como modos de afrontamiento (p.67).

- **Causas del estrés.**

Selye (En Ortiz, 2007) creó la palabra estresor para referirse a los agentes estresantes, estos son los que influyen en el proceso del estrés, de acuerdo a esto cualquier estímulo o situación puede producirlo, dependiendo de la duración, frecuencia e intensidad en combinación con distintos factores. Para lograr identificar cuáles son los estresores es esencial conocer la manera en que cada persona percibe el fenómeno o situación y la manera en que esta afronta esos acontecimientos, ya que de esto dependerá lo que cada individuo considera como estresante o por el contrario (pp.1-4).

Debido a la gran extensión que tiene el hecho de hablar del estrés, las causas y percepciones debido a la visión subjetiva de cada individuo; los factores detonantes del estrés y el gran repertorio de situaciones o acontecimientos que lo originan son ilimitados, a pesar de esto existen ciertas características que pueden incrementar el grado de estrés que una persona puede presentar de acuerdo a Worchel (1998) son el cambio, la falta de control, conflicto, metas y excusas. El cambio hace referencia a las circunstancias que no podemos evitar experimentar en la vida, acontecimientos que ocurren día a día en la vida de las personas (p.422-428).

La característica de falta de control tiene que ver con la constancia con la que están involucradas las personas, tanto en sus actividades como en su vida en general y de lo que acontece en ella de acuerdo a su percepción, ya que si una persona no siente que tiene en gran medida el control de sus situaciones, ambiente o de ellas mismas cae en la posibilidad de presentar estrés. En la característica del conflicto una persona se encuentra en un dilema al tener que decidir entre dos opciones, dos caminos a elegir y es en este proceso en el que ocurre un incremento de estrés. Esto puede ocasionar y como otra de las características que la persona sufra estrés debido a las excusas o metas, acciones que hubiesen querido llevar a cabo y que con el pasar del tiempo la consecuencia les va pesando al no haber realizado lo que querían hacer en su momento,

el simple acto de posponer la realización de ciertas actividades o acciones puede incrementar o producir el estrés. (Worchel, 1998, pp.422-428).

Para Ali y González (2012) los estresores se pueden clasificar en dos grandes grupos: los físicos y psicológicos. De acuerdo a Martínez (citado por Ali, González, 2012, p.69) se requieren cuatro características para que los estresores se produzcan con el tiempo una tensión que pueda ser disfuncional:

- Que tenga un carácter reiterativo.
- Que sus efectos persistan en el tiempo.
- Que el organismo no se adapte a ellos.
- Que no se pueda recuperar el equilibrio interior.

Lazarus (citado por Worchel, 1998) identificó dos tipos de sucesos que desembocan el estrés, por una parte se encuentran los sucesos negativos como lo pueden ser molestias, que se ven como incidentes irritantes o frustrantes, que ocurren en la vida cotidiana, como el extraviar algún objeto, tener muchas tareas pendientes o preocupación por la apariencia física. Los sucesos positivos que se dan debido a las gratificaciones diarias, como completar una tarea, visitar o llamar a un amigo. Las personas llegan a padecer estrés por cualquier tipo de cambio que acontece en los distintos contextos en que se desenvuelven (p.424).

De acuerdo a Holmes (citado por Ortiz, 2007) existen distintos tipos de estresores psicosociales, y estos, de acuerdo a los eventos experimentados tienen determinados niveles. Uno de ellos es el nivel catastrófico, este ocurre debido a una experiencia de magnitudes caóticas como lo es vivir en un campo de concentración o el fallecimiento de algún familiar cercano. Otro nivel es el extremo, este se puede dar en consecuencia de abuso, ya sea físico o sexual. El nivel severo se caracteriza por ocurrir ante la enfermedad, esta puede ser en el propio individuo o algún miembro cercano de su

familia, por separación matrimonial o el nacimiento de un hijo. Dentro del nivel moderado se encuentran, los cambios de ocupación, la muerte de un amigo cercano o por embarazo son factores que pueden detonar el estrés, este no exenta a ninguna persona sea cual sea su edad ya que los niños también pueden padecerlo, algunas de las causas que lo pueden originar son peleas dentro del núcleo familiar, entre los padres, el cambio de escuela, o por alguna enfermedad que padezca un familiar cercano. El nivel más bajo es el nivel ligero este puede detonar debido a peleas entre vecinos, cambio de trabajo, etc. (pp.24-30).

Para poder catalogar y afirmar que una persona padece alguno de estos niveles, deben de existir diversos factores, estos determinaran la intensidad o severidad de los estresores; uno de ellos es la duración que será el tiempo en el cual el individuo se encuentre expuesto a determinado estímulo, este será determinante ya que entre mayor sea el tiempo en el cual se encuentre ante el estímulo, mayores serán los niveles de estrés que presente. La intensidad también juega un papel importante en el estrés ya que de acuerdo a la magnitud y a la importancia subjetiva que cada individuo le asigna al evento que atraviesa, es como se verá reflejado en sí mismo. La inminencia, esta hace referencia a lo que experimenta una persona, si se predispone y muestra tensión debido a la ideación del estímulo o situación que acontecerá. La predictibilidad es otra causa que conduce a una persona a presentar mayores niveles de estrés o por el contrario disminuirlo, se da si una persona conoce los resultados, si tiene conocimiento de lo que va a ocurrir en el futuro, en una determinada situación que en el presente le está generando estrés, ayuda al sujeto a disminuirlo ya que al saber lo que va a ocurrir sabe cómo actuar o que acciones tomar con más facilidad (pp.24-30).

Para cada una de estas situaciones, sin importar el nivel que se haya presentado o los estresores por los cuales se haya desembocado el estrés, el individuo tiene que tener un periodo de recuperación y asimilación para las experiencias vividas que le permitan volver a un estado de homeostasis, y continuar con sus actividades cotidianas (pp.24-30).

Dentro de las causas también se encuentran los estresores físicos, estos se manifiestan y presentan debido a una excesiva estimulación, a la que se ven expuestas las personas diariamente en el medio en el que se encuentran, en las ciudades puede ser el ruido, anuncios, contaminación atmosférica; también se puede dar por fenómenos que se encuentran fuera del alcance del ser humano como lo son inclemencias climáticas, desastre naturales, encontrándose dentro de estos factores las enfermedades que pueden atacar a una persona en cualquier momento de su vida y sin aviso; a pesar de ello los estresores psicosociales son vistos como más nocivos que los físicos por la mayor parte de las personas, de acuerdo a diversas investigaciones realizadas a víctimas de estrés postraumático, se ha corroborado que en general cuesta menos recuperarse de eventos u acontecimientos naturales que del dolor que es infligido por nuestros semejantes (pp.24-30).

- **Consecuencias del estrés.**

Las posibles consecuencias o efectos negativos que el estrés puede traer consigo pueden afectar las distintas áreas en las que está implicada la respuesta del estrés, una de ellas son los efectos físicos como la tensión muscular sobre todo en el área del cuello y los hombros, de acuerdo a Palmero (2006) puede ocurrir cefalea tensional la cual es provocada por la tensión en el cuello, además de taquicardia, malestar estomacal y temblores estos principalmente en las manos, aunque pueden ocurrir en diferentes partes del cuerpo (p.447).

El estrés causa un amplio número de cambios en la respuesta fisiológica implicando casi todas las partes del cuerpo, aunque de esto también dependerá de múltiples factores como lo puede ser por genética, cultura, personalidad y las experiencias que haya vivenciado anteriormente la persona y del nivel de estrés que presente. La cultura influye en las reacciones al estrés debido al aprendizaje que ocurre

dentro de la misma; las respuestas que son aceptables y que son útiles para conseguir adaptarse en la sociedad (p.447).

Entre las consecuencias se encuentran los efectos emocionales, como la irritabilidad, también es frecuente la impaciencia que hace referencia a la menor capacidad para soportar y manejar las pequeñas situaciones cotidianas; la ansiedad que incapacita al individuo a llevar a cabo diversas tareas de manera normal, falta de concentración, negativismo y falta de interés ocasionando la disminución de actividades que antes producían placer o eran entretenidas, llegando a ocasionar depresión. Muchas personas que han vivido una situación que implica un estrés extremo presenta una reacción demorada al suceso estresante, días meses incluso años y tiempo después es que vuelven a experimentar las reacciones que sintieron durante el suceso original, al conjunto de estos síntomas se le denomina trastorno de estrés postraumático (p.447).

El estrés es uno de los principales factores que influyen en muchos tipos de enfermedades de acuerdo con Worchel (1998) este comienza atacando el sistema inmunológico, reduciendo la habilidad del cuerpo para lograr combatir las células infecciosas, dentro estas las células con cáncer. La activación que acompaña al estrés hace que se incremente la presión sanguínea e interrumpe la digestión ocasionando que se incrementen las demandas normales de funcionamiento del cuerpo y es debido al estrés y la preocupación que este puede ocasionar en alguna persona que pasan desapercibidos otros síntomas de enfermedades.

Otras de las consecuencias de enfermedades físicas que se pueden presentar son las úlceras pépticas, las cuales son lesiones o agujeros que se desarrollan en el estómago, estas ocasionadas por la hipersecreción de ácido estomacal, y debido a la presión que resulta de la necesidad de responder rápidamente durante un periodo prolongado de tiempo y la incertidumbre que va asociada al tener que seleccionar una respuesta efectiva. La enfermedad coronaria también se puede producir por el estrés,

esta se da debido a cambios mayores e importantes en la vida de una persona y por lo cual se vuelven propensas a sufrir ataques cardíacos, estos se dan mayormente en personas con estilos de vida muy estresantes y con una menor cantidad de apoyo social (pp. 436-437).

De acuerdo a Worchel (1998) las personas pueden presentar trastornos somatomorfes como lo es la hipocondríasis, el individuo tiene una serie de síntomas, como lo es dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas o vómito. Las personas no fingen los síntomas pero no existen rastro de que exista daño físico asociado con la enfermedad, esta reacción al estrés puede ser aprendida, ya que al hallarse en esas circunstancias las personas obtienen más atención de los que les rodean (p.439).

Existen también efectos en el comportamiento como lo son trastornos del apetito, puede ser de acuerdo a un apetito excesivo o la disminución del mismo. El abuso de drogas, insomnio, ya sea con dificultad para conciliar el sueño o para mantenerlo. Manifestaciones comportamentales de ansiedad con ataques repentinos de aceleración; con afectación en las relaciones interpersonales, teniendo dificultad para convivir con sus semejantes de manera tranquila, efectiva y armoniosa (p.439).

Dentro del proceso estrés se encuentra el afrontamiento que de acuerdo a Lazarus (citado por Belloch, Sandín, Ramos, 1995, p.23) son los esfuerzos cognitivos o conductuales que utiliza una persona para las demandas externas o internas que desde la perspectiva y que al ser sometidas a una evaluación personal son vistas como amenazantes. El proceso puede o no ser adaptativo y se puede manifestar de diversas formas, de acuerdo a cada persona. Este dependerá del contexto en que se encuentre el individuo, la situación que este ocasionando el estrés y los factores en que se vea envuelto. Dentro de este proceso se enfatiza que existen dos funciones principales de afrontamiento, una focalizada en el problema y la otra en la emoción. La primera se refiere a que se podría afrontar el estrés si se logra cambiar la relación ambiente-

persona, tratando de alterar la fuente generadora de estrés; el afrontamiento focalizado en la emoción consiste en regular los estados emocionales de la persona, para que genere una nueva perspectiva del suceso generador de estrés y logre resolver las dificultades que este le genera.

1.2 Estrés en mujeres.

En la actualidad el estrés es una problemática que se ha acrecentado y ha afectado a toda la población en algún momento de sus vidas, sin distinción de género, edad, nivel socioeconómico o cultural, siendo las mujeres la población más propensa a padecerlo debido a que la mujer se desenvuelve cada día más en las distintas áreas a las que anteriormente era complicado su inserción, que en el actual mundo globalizado y con un estilo de vida cada vez más acelerado aumentando el nivel de estrés en las mujeres. Durante la adultez intermedia, hacia los 40 años de edad las personas pueden empezar a cuestionar, o por lo menos poner en perspectiva la vida que ha llevado. Si logró alcanzar sus metas, se preguntará súbitamente si valió la pena luchar por ellas; en caso contrario, se percatará muy bien de que ya no puede cambiar las cosas. De ahí que cuestione la estructura de toda su vida

Este puede ser un periodo de introspección, en el cual las personas realizan el inventario de su vida, cómo es que van hasta este punto, algunas se ven satisfechas de los acontecimientos que han experimentado, con ellas mismas y se perciben como seres eficientes y en un nivel elevado en cuanto a sus facultades; a pesar de ello esto también conlleva en algunos casos una evasión del mismo ya que puede causar cierto malestar y consecuencias negativas, debido a que no solo se pueden juntar los factores normados e inevitables consecuentes de la edad, si no también sucesos del entorno al en el que se encuentra el sujeto, como lo puede ser el desempleo, divorcio, pérdida de los hijos, puede desembocar en una crisis. La gran mayoría logra una transición sin complicaciones por este periodo ya que han conseguido en parte algunos de los objetivos

a alcanzar en épocas pasadas, cambiando expectativas y metas de la juventud como la belleza, riqueza o fama, por unas más realistas, De esta manera si no ha logrado o conseguido lo que en algún momento se planteó, puede decidir cómo sacar el mayor provecho al resto de vida que le queda por delante (Worchel, Shebilske, 1998, pp.350-351).

De acuerdo a Papalia, Wendkos y Duskin (2001, p. 560) a la adultez intermedia es aquella que se da entre los 40 a 60 años de edad. En esta etapa el adulto comienza por un proceso de cambios tanto físicos, cognitivos como psicosociales. Erickson (citado por Worchel, 1998) habla sobre dos de los sentimientos que se presentan en la adultez media y que se muestran como dominantes en esta etapa, uno de ellos es la generatividad, este se da como una sensación de producción y contribución al mundo, esta se puede satisfacer mediante la familia, trabajo o mediante su interacción con la comunidad, esto dependerá también de las diferencias individuales; el segundo sentimiento que plantea Erickson es el estancamiento, este ocurre ya que la persona piensa que no es necesario realizarse en ningún aspecto en la vida; lo que lleguen a realizar, las metas, objetivos y logros que hayan alcanzado en esta etapa serán planteados y las personas realizan una introspección, si siente que ha contribuido con su entorno y con el mismo y a partir de esto decidir si continuar actuando y viviendo de la manera en que lo hace en la actualidad. El lograr alcanzar la generatividad dependerá de las aspiraciones de cada individuo si la persona no logra encontrar aquello que pueda generar este sentimiento se verá en el sentimiento de estancamiento, ya que llegan a ver la vida sin significado (p.351).

a) Desarrollo físico en la adultez intermedia.

Para (Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, p. 560) el significado de la edad adulta intermedia varía con respecto a la salud, el género, factores étnicos, condición socioeconómica y la cultura. Las privaciones tempranas y las discapacidades pueden

limitar las oportunidades y las opciones de esta, y está marcada por diferencias individuales creencias basadas en la elecciones y experiencias vivenciadas anteriormente, así como el componente genético. Dependiendo de esto la edad adulta intermedia puede llegar a ser una época de actividad, algunas veces puede llegar a ser abrumadora y estresante ya que la persona que la atraviesa se encuentra inmersa en un mar de responsabilidades y papeles exigentes; la mayoría de adultos se sienten competentes para desempeñar estas tareas, como dirigir el hogar, trabajo, empresas o criar a los hijos, como también pueden llegar a cuidar a los padres, ancianos o comenzar nuevas metas.

Los adultos que atraviesan la etapa intermedia suelen prestar mayor atención a los aspectos que tienen que ver con su cuerpo, el mantenimiento de un buen estado físico y de salud. De acuerdo con Worchel (1998) son los hábitos que hayan o adquirido, y el estilo de vida que lleven en esta etapa lo que repercutirá en el presente y en los años venideros. Mientras las personas activas logran realizar más actividades y poseen más vigor para adaptarse a las diversas inclemencias físicas que se les presente, las personas sedentarias pierden tonicidad y la energía muscular y esto ocasiona que posean menor inclinación a ejercitarse físicamente. Aunque esto no implica que no puedan adquirirlos después, a pesar de haber tenido hábitos poco saludables durante su juventud pueden cambiarlos (p.352).

La mayoría de las personas aceptan los cambios que llegan a experimentar, tanto en apariencia, capacidades sensoriales, motoras y sexuales; la capacidad reproductiva se ve afectada por los cambios hormonales tanto en el sexo femenino como en el masculino. Uno de los cambios generados por las hormonas en las mujeres es la menopausia, esta se puede definir como la ausencia de la menstruación y ovulación. A pesar de que se ha definido a esta como un factor que cause depresión, gran parte de las mujeres no se muestran abatidas o lamentan la pérdida de la fertilidad. Los cambios producidos se empiezan a experimentar progresivamente, aproximadamente de los 45 a 50 años aunque las edades pueden variar de acuerdo a cada individuo (p.352).

La mayoría de las capacidades físicas alcanzan su nivel más elevado, en la adolescencia o juventud estancándose en la madurez; después empiezan a aparecer las primeras señales de deterioro físico. Muchos factores influyen en el envejecimiento. Si esto se toma en cuenta, se puede aligerar el proceso y aliviar muchos de sus efectos negativos. Los cambios más notorios son en el ámbito físico, las personas pueden experimentar un menor rendimiento en el funcionamiento sensorial, psicomotor y en el funcionamiento interno del organismo en general. Algunos de los cambios son claros y advierten al individuo de los inicios del envejecimiento; dependiendo de cada persona puede variar la reacción y actitud ante estas nuevas circunstancias, mientras algunas pueden verlo como algo triste y de índole negativa, otras lo observan, si no, como un proceso excitante, como un suceso totalmente natural.

Las capacidades visuales, se ven disminuidas a inicios de los 40 o 50 dependiendo las características individuales de cada individuo, la audición va perdiendo fuerza después de los 20 años de modo gradual. Los cambios menos perceptibles se encuentran en el gusto, olfato y la sensibilidad al dolor, los cuales se deterioran en diferentes lapsos de tiempo de esta etapa (Craig, Baucum, 2001, pp.482-483).

De acuerdo a Stones y Kozma (citado por Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, p.563) la fortaleza y la coordinación comienzan a disminuir de manera paulatina después de los 20 años y la pérdida de la fortaleza muscular es poco notoria a la edad de 45 años, esta se da debido a que la masa muscular va siendo remplazada por grasa, a pesar de esto si se mantiene una buena nutrición completada con ejercicio puede mantenerse o aumentar la masa y densidad muscular. Regularmente la resistencia puede permanecer más que la fortaleza; las actividades que se lleven a cabo de manera constante se vuelven más resistentes a las consecuencias de la edad que las menos utilizadas.

b) Desarrollo cognitivo en la adultez intermedia.

Durante la etapa de adultez intermedia en campos cognitivos el ser humano se encuentra en lo más alto de su capacidad. Dentro de los aspectos de la inteligencia se distinguen dos de acuerdo a Horn y Cattell (citado por Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, p.580) la inteligencia fluida y cristalizada. Por una parte la inteligencia fluida es la facultad de aplicar la capacidad mental para la resolución de problemas nuevos en los cuales se requiere poco o ningún conocimiento previo, implica la relación de percepción, formación de conceptos e inferencia. La inteligencia cristalizada es la capacidad para recordar y emplear información adquirida durante toda la vida. Estas capacidades dependen de factores como experiencias culturales, y de la educación que haya recibido el individuo. En el caso de estas dos inteligencias es la fluida la que alcanza su máximo durante la edad adulta temprana y la cristalizada mejora durante la adultez intermedia.

Los adultos logran compensar el creciente desgaste en sus capacidades neurológicas básicas con mayor incremento en habilidades en áreas afectadas por el aprendizaje y la experiencia, las cuales resultan necesarias para lograr una vida productiva y eficiente. Es en esta etapa donde se desarrolla y se encuentra una mejora en la resolución de problemas, al enfrentarse a una situación que la persona considere complicada, estos progresos de la experiencia continúan hasta la edad adulta intermedia y son relativamente independientes de la inteligencia en general y de algún desgaste en el sistema de procesamiento de la información del cerebro. Durante la adultez intermedia se tienden a solucionar efectivamente los problemas prácticos.

Las personas en esta etapa se encuentran en su gran mayoría laborando y es en este ámbito donde continúan desarrollando sus capacidades cognoscitivas; aquellos que se encuentran afrontando y experimentando nuevos retos dentro de su ámbito laboral muestran mayor flexibilidad intelectual que aquellos que solo mantienen labores rutinarios. Debido al cambio constante en actualizaciones dentro del ámbito laboral, muchos adultos tienen que mantener un buen estado y flexibilidad para lograr enfrentar

las exigencias que presupone un trabajo actualmente. Con base en Craig y Baucum (2001) en este periodo los adultos entran en la etapa de la responsabilidad, esto hace referencia a que la toma de decisiones se verá mayormente influenciada por el cónyuge, hijos, los compañeros de trabajo o la comunidad, ya que las personas verán desde mayores y diversos puntos de vista los problemas, situaciones o decisiones que tenga que llevar a cabo (p.485).

Dentro de los aspectos cognitivos de los adultos intermedios se encuentra la creatividad, en esta etapa las personas tienden a demostrar potencial creativo. El desempeño creativo de acuerdo con Gardner (citado por Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, p.585) es el producto de una red de fuerzas biológicas, personales, sociales, culturales y habilidades cognitivas; pero están deben irse desarrollando con los años. Las personas que logran desarrollarla tienen, buena iniciativa, un gran sentido de propósito y les es más fácil manejar varias ideas o proyectos al mismo tiempo. Otra habilidad que se puede ver en los adultos intermedios es la perspicacia que ayuda a definir un problema o a verlo desde una nueva perspectiva. Las personas creativas muestran perspicacia especial en tres formas:

- a) Recogen información pertinente al problema.
- b) Ven relaciones entre partes de información en apariencia aisladas.
- c) Ven analogías entre un problema nuevo y uno que ya hayan solucionado.

Estas habilidades no surgen espontáneamente si no que se incrementan y se hacen más eficientes con la experiencia y el conocimiento, que en la etapa de la adultez intermedia se tienden a desarrollar.

c) Desarrollo psicosocial en la adultez intermedia.

Anteriormente y desde la perspectiva psicosocial se tenía la idea de que los adultos que atravesaban la adultez intermedia se encontraban en un periodo relativamente inalterable, Freud (citado por Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, p. 596) pensaba que la psicoterapia era innecesaria ya que en este periodo los procesos mentales son demasiados inflexibles; y por lo tanto no se podía hacer mucho para cambiarlos, a pesar de esto se consideraba que las personas se encontraban a este punto en un tiempo indefinido de estabilidad en la personalidad. Posteriormente otros teóricos se dieron cuenta que en la adultez intermedia se podía lograr un cambio positivo.

Dentro de esta etapa Erikson (citado por Cueli et al, 2002, p.192) planteo la séptima alternativa crítica al desarrollo psicosocial: Generatividad frente a estancamiento. Definiendo generatividad de acuerdo a Erikson como la esencia de preocupación que tienen los adultos por guiar u orientar a la siguiente generación y de esta manera perpetuarse a través de la influencia de quienes le siguen, esto puede no ocurrir por diversos factores con su descendencia próxima. Cuando este enriquecimiento falta por completo se obtiene un sentimiento de estancamiento y empobrecimiento personal, esto puede llevarlos a verse a sí mismos como su propio hijo, en algunas ocasiones las condiciones se ven favorables a que estas situaciones se lleguen a dar debido a la temprana invalidez física o psicológica que es causante de esta auto preocupación.

De acuerdo a Papalia, Wendkos y Duskin (2001) es entre los 40 y los 45 que las personas que atraviesan esta etapa sufren de la crisis de la edad adulta intermedia o crisis de los 40, época en la cual atraviesan por un periodo estresante en el cual reevalúan los aspectos de sus vida, las personas hacen consciencia de la condición mortal, descubren si han logrado o no cumplir los objetivos planteados en la juventud y de haberlos conseguido si estos les han dado las satisfacciones que esperaban, y si es necesario cambiar algo redirigir el rumbo que llevan hasta este punto (p.600).

“Que la transición se convierta en crisis puede depender menos de la edad que de las circunstancias individuales y los recursos personales. Las personas que experimentan capacidad de adaptación es posible que atraviesen la edad adulta intermedia con éxito.” (Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, p.601).

La capacidad de adaptación, vista como la habilidad o flexibilidad para amoldarse a las inclemencias que puedan surgir en cualquier ámbito, o fuentes potenciales de estrés. Ahondo a esto Erikson afirmaba que no solo es en la adolescencia cuando se forma la identidad, si no que continua desarrollándose. La formación de la identidad se ve como un aspecto central en esta etapa, de esta se pueden desprender múltiples “yo posibles” dentro de estos se incluye el yo que una persona espera tener y el yo que un individuo teme ser. Esta etapa implica que los adultos cambien la forma en cómo se ven a sí mismas. Esta identidad está conformada por percepciones acumuladas que se tienen de sí mismos, estas pueden ser conscientes o inconscientes, los rasgos de personalidad que se perciben así como también las características físicas y cognitivas que se adhieren al esquema de identidad. De acuerdo a Whitbourne (citado por Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, p. 602) Las personas interpretan los las interacciones con el medio que le rodea a través de dos procesos semejantes a los que expuso Piaget, estos son:

- Asimilación de la identidad: esta se da como intento de encarar nuevas experiencias con los esquemas con los que ya cuenta el individuo.
- Acomodación de la identidad: es el ajuste del esquema para acomodar la nueva información y con ella la nueva experiencia.

El nivel de estabilidad que alcance entre asimilación y acomodación determinara su estilo de identidad. El uso excesivo de ambos procesos no es saludable. Lo más

beneficioso es un estilo de identidad equilibrado para que este no afecte ya que en esta etapa las personas se enfrentan a cambios físicos, mentales y emocionales que se asocian al envejecimiento de la misma forma en que se afrontan a otras experiencias que desafían el esquema de identidad.

1.3 Intervenciones.

Garay y Farfàn (2007) realizaron un estudio en 444 mujeres de la ciudad de Toluca; de las cuales 229 tenían un trabajo remunerado y 215 un trabajo no remunerado donde se mide la relación que existen entre el estrés, la autoestima y la depresión (pp.22-24).

Para medir el estrés se usó la Escala de Acontecimientos de Estrés de Caballo, la cual consta de dos sub escalas, las cuales miden acontecimientos vividos y no vividos. Cada sub escala consta de 52 ítems con intervalos que van del 1 al 10, tomando el número 1 cuando las personas consideren el evento como generador de muy poco estrés, ansiedad o perturbación, o término medio, a partir del número 4 hasta el 7; de esta forma se va accediendo hasta el número 10, que es cuando se considera que el evento es generador de muchísimo estrés, ansiedad o perturbación.

Centrándonos exclusivamente en la variable de estrés dentro de este estudio se encontró que las mujeres con escolaridad de licenciatura o más tienden a padecer mayores niveles de estrés que aquellas que cuentan con la escolaridad menor a licenciatura, debido a que el primer grupo, al incorporarse a un campo laboral donde las tareas y la presión a la que están sometidas en su rutina diaria es más alta ocasiona un mayor nivel de estrés que aquellas mujeres que no trabajan.

Otro estudio realizado sobre estrés percibido, afrontamiento y personalidad en mujeres infértiles realizado por Barra y Vaccaro (2013) en una población de 115 mujeres con diagnóstico de infertilidad que se encontraban en tratamiento en el programa de reproducción asistida del Hospital Público de Concepción (Chile), con edades entre 20 y 47 años. Las participantes tenían un diagnóstico de infertilidad desde al menos 6 meses, el 58% de ellas tenían educación secundaria o superior, el 47 % trabajaba fuera del hogar y el 79% de ellas estaba en tratamiento por un período entre 6 meses y dos años (pp.114-115).

Para medir el estrés se utilizó la Escala de Estrés Percibido, versión española de Remor, que se encarga a evaluar el grado en que las personas durante el último mes han percibido su vida como impredecible, incontrolable y sobrecargada. Consta de 14 ítems con formato de respuesta tipo Likert, con 5 alternativas de respuesta, desde 0 (Nunca) hasta 4 (Muy a menudo). También se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): instrumento desarrollado por Sandín y Chorot, destinado a indagar la frecuencia con que los individuos han utilizado distintas estrategias de afrontamiento para hacer frente a los problemas o situaciones estresantes vividos durante el último tiempo. Está compuesto por 42 ítems con formato de respuesta tipo Likert, con 5 alternativas de respuesta, desde 0 (Nunca) hasta 4 (Casi siempre).

De acuerdo a esto y tomando en cuenta la variable de estrés en este estudio se presentó un nivel relativamente bajo de estrés percibido de manera general en la investigación, por otra parte, las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas son aquellas consideradas más adaptativas, mientras que las menos utilizadas corresponden a aquellas centradas más en la emoción que en buscar solución a los problemas. Así también se encontró que a mayor nivel de estrés percibido se observa mayor utilización de las dos estrategias de afrontamiento las cuales ayudan a estas mujeres a disminuir los niveles de estrés percibido ya que al encontrarse en una posición que ven como adversa como podría ser la infertilidad, de acuerdo al estudio se ven orilladas a convertir esta situación en una posibilidad de crecimiento.

CAPITULO II:
LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

2.1. Comunicación.

Desde el comienzo de la historia humana el acto de la comunicación ha estado presente en el hombre, al momento de interactuar con el medio y con sus semejantes de diversas maneras, ya sea a base de movimientos corporales, como gestos, señas, etc. siendo también el silencio una forma de comunicación, sonidos, así como ruidos, que posteriormente se transformaron en signos más estructurados hasta llegar a un lenguaje complejo como el que actualmente utilizamos, ocasionando que la comunicación se vuelva un proceso aún más diverso y variado, siendo este acto inevitable en la vida diaria de los seres humanos, los mensajes una vez emitidos ya no pueden ser borrados, este carácter es irreversible en el proceso comunicativo

González (1999) define el término comunicación como “un proceso que tiene múltiples afinidades relacionadas tanto con el lenguaje como con la imagen mental que necesariamente representa y con la información, es una necesidad primordial del ser humano” esta concepción refiere a que la comunicación se da mediante ciertos procedimientos, que en el ser humano es necesaria una idea de lo que se pretende plasmar, que se efectúa y expresa a través del lenguaje, ya sea oral, escrito o corporal; este proceso es inherente del ser humano, el cual se comunica siempre e independientemente de cómo se encuentre o como viva (p.11).

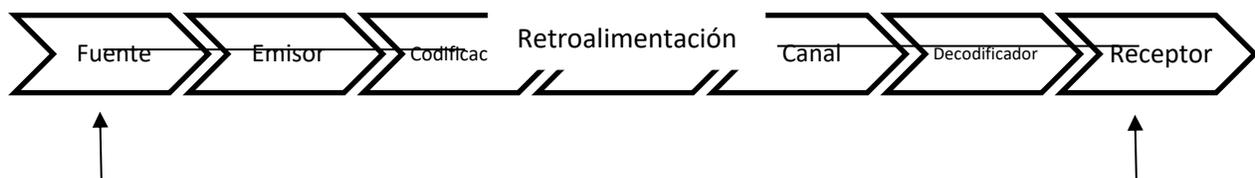
No obstante y a pesar de que la comunicación es un proceso que se da en un rol conjunto una parte de ella es personal ya que cada individuo percibe e interpreta la información de diferente manera de acuerdo a las experiencias, creencias, intereses, valores socioculturales e individuales (Huerta, Rodríguez, 2006, p. 79).

Por otro lado Bleger (2002) hace referencia al término comunicación como “el intercambio de mensajes, transmisión de significaciones entre personas o grupos, e incluye siempre, esquemáticamente un emisor, un mensaje y un receptor” Este intercambio incluye contenido significativo y este tiene una función, dependiendo del

mensaje transmitido se obtendrá una respuesta del receptor, aunque en muchas ocasiones no sea la esperada por el emisor (p.95).

- Proceso de la comunicación

Con referencia a lo anterior este proceso cuenta con 3 elementos que son fundamentales para que se lleve a cabo la comunicación; el principio básico de estos expone al emisor, el mensaje y al receptor. Siendo el emisor la fuente de la cual proviene el mensaje, el mensaje es el contenido que se pretende comunicar, siendo el último la persona o personas que lo reciben. Hoy en día el estudio de este proceso se ha tornado más amplio y complejo siendo los elementos de estudio los siguientes:



En el esquema que se muestra “la fuente” es el principal exponente el cual se encargara de iniciar, emitir y dependiendo las condiciones y el contexto en que se lleve a cabo el acto de comunicación también de conducirlo. En ocasiones tanto la fuente, el emisor y el codificador del mensaje serán uno solo. La codificación o código consiste en las distintas formas en que se va a estructurar la información, símbolos o mensajes que se pretenden enviar esta puede ser mediante un mensaje escrito, gestos o palabras habladas, en cierto idioma o en clave, siendo estos convertidos y trasladados a un lenguaje comprensible para el receptor o el canal que lo decodificará; siendo el mensaje el resultado del conjunto de estos elementos, por otra parte el canal hace referencia al conducto por el cual se transmiten estos mensajes este puede adquirir diversas y distintas formas, a esto se le llama canales de comunicación, un ejemplo de esto es el aire, siendo utilizado para conseguir una comunicación personal y directa.

La decodificación entra en el proceso cuando el receptor no consigue descifrar el mensaje recibido por parte del emisor, en este caso se vale de los conocimientos, experiencias y habilidades previas para volverlo comprensible, en dado caso que este no necesite ser decodificado llegara directo en receptor. La retroalimentación se da como reacción a la interacción de las dos o más partes que participan en el proceso comunicativo que genera una reacción de causa y efecto, en el caso de que no se produzca la emisión del mensaje excepto en una forma primaria o impersonal (González, 1999, pp.16-17).

No obstante el proceso antes mencionado puede verse alterado por diversas condiciones que impiden que se efectúe de manera clara y concisa, uno de ellos es no contar con las habilidades requeridas para que la comunicación ocurra de la forma esperada, un ejemplo de esto es el idioma, la comprensión del lenguaje escrito u oral. Otra de estas condiciones son las actitudes que se han generado de acuerdo a la forma de pensar o las ideas preconcebidas que una persona tiene sobre determinado tema, estas pueden lograr que la persona no trate de comprender otras formas de pensar o adquiera una postura hostil y cerrada. El nivel de conocimiento sobre el tema también interfiere debido a que si el individuo no posee conocimiento alguno del tema no podrá expresar de forma adecuada las ideas u opiniones al respecto de igual forma ocurre si el conocimiento de un tema es muy amplio, esto puede generar que el receptor no comprenda el mensaje; otra cosa que influye es el sistema sociocultural ya que dependiendo del lugar de origen las personas tienen un legado de valores y costumbres que determinan la forma en que ocurre la comunicación (Huerta, Rodríguez, 2006, p. 79).

➤ **Barreras de la comunicación.**

De acuerdo a Huerta y Rodríguez (2006) la comunicación es un proceso, el cual no siempre puede fluir libremente ya que en muchas ocasiones surgen barreras de distinta naturaleza que entorpecen este sistema. Existen diversas actitudes que pueden producir que se generen barreras en la comunicación, unas de estas son:

- Dirigir o mandar. Esto ocurre cuando una persona ordena a otra a hacer algo, una mejor dirección hacia una buena comunicación constaría en reflejar comprensión a la persona y escuchándole con empatía en el momento que se esté llevando a cabo el acto comunicativo.
- Aconsejar. En este proceso ocurre una respuesta natural del individuo de querer sugerir u ofrecer soluciones cuando otra persona le está contando una situación o problemática, en muchas ocasiones las personas solo buscan ser escuchas por lo cual no resulta pertinente realizar este tipo de acciones.
- Advertir, amonestar, amenazar. Al llevar a cabo comentarios de esta índole, lo que se expresa a la otra persona son las consecuencias negativas de que se llevaran a cabo si esta comete o realiza determinada acción aludiendo al uso del poder como medio de intimidación contra el otro.
- Moralizar, predicar. Esto crea un punto de vista poco real de una situación o problemática, ya que se observa desde perspectiva divina.
- Persuadir, argumentar, sermonear. Esto hace referencia a que no se trata de comprender por qué el otro piensa o tiene un punto de vista distinto, queriendo cambiar su parecer de una manera abrupta mediante la utilización de argumentos en contra y la lógica para influirlo con las propias opiniones.
- Juzgar, criticar, discrepar, culpar. Llevar a cabo estas acciones de manera negativa, juzgar el carácter de otra persona, sus circunstancias, o por qué se comporta de cierta manera, surgiendo prejuicios en vez de analizar y tratar de comprender porque actúa y se desenvuelve de cierta manera son a menudo fuente de conflictos.

- Alabanza inapropiada. Esta se da cuando la persona adula al interlocutor de manera exagerada dándole u ofreciéndole una valoración positiva sin haberle escuchado antes.
- Insultar, ridiculizar, avergonzar. Cuando se lleva a cabo en interlocutor puede llegar a sentirse incapaz, creando en la otra persona una sensación de vergüenza, o culpa.
- Centrarse en la persona y no en el problema. En ocasiones en el proceso comunicativo los sujetos suelen centrarse en cómo es la otra persona y por lo tanto como esto lo llevo a realizar o actuar de diversas formas, en vez de concentrarse en la problemática en sí.
- Retirarse, distraerse, bromear. Esto se puede dar debido a que el una de las dos personas que se encuentran en este proceso, trata de distraer al otro de su problemática actual para que no piense en ello, en vez de ayudarlo a resolver su problemática.
- Investigar, preguntar, interrogar o suponer. Esto puede crear interferencias que frenan el proceso.
- Favorecer, condescender. Se entorpece el proceso cuando una persona intenta hacer que otra se sienta mejor al hacer que olvide la situación o el motivo del porque está molesta, esto ocasiona que no exprese sus sentimientos y que no consiga enfrentar la situación (pp. 79-80).
- **Funciones de la comunicación**

La comunicación es una función innata del ser humano, mediante ella ha logrado satisfacer sus necesidades, ha conseguido desarrollar y evolucionar la civilización que

existe hasta este momento en el mundo, ya que no puede existir una comunidad por pequeña que sea sin que se cuente con algún tipo de comunicación por elemental que esta pueda ser. Dentro de la sociedad actual las personas se ven influenciadas por los medios de comunicación, estos generan distintas formas de influencia de acuerdo al auditorio que tienen, entre estas se encuentra la persuasiva, manipuladora así como la política y publicitaria.

De acuerdo a González (1999) la comunicación tiene un papel primordial que es la transmisión de conocimiento, su continuidad y permanencia en los valores sociales. La comunicación permite que se trasmita gran parte de la herencia cultural y social a las nuevas generaciones, de esta manera le permite a las personas entender de mejor manera el entorno en el que viven interpretándolo los acontecimientos pasados y de esta forma logren adoptar conductas iguales o distintas a las que anteriormente se realizaron, además de que cumple también una función de entretenimiento logrando que las masas tengan distracciones o inviertan el tiempo libre en diversas actividades (p. 21).

Otra de las funciones que se distingue es la de norma social, este tipo de comunicación se puede dar a través de diversos medios y estos la desempeñan al hacer que los receptores vean a través de ellos lo que supuestamente es correcto y conveniente para la sociedad, pudiendo ser esto contraproducente ya que si la comunicación se da a través de los medios de comunicación masiva al llegar a las masas estas pueden adoptar un conducta o pensamientos que pueden generar un daño a la sociedad. Esta también tiene la función de otorgar estatus o nivel social a los receptores de los mensajes que se envían, dándole importancia a una persona, situación o institución (González, 1999, p.22).

➤ **Tipos de comunicación.**

Existen distintos tipos de comunicación estos se pueden dividir en dos tipos comunicación verbal y la comunicación no verbal. Desglosándose de la comunicación verbal 3 tipos, la comunicación informal, informativa y la persuasiva. Por otro lado de la comunicación no verbal se desprenden 2 tipos, la comunicación no verbal vocal o paralingüística y la comunicación no verbal espacial o proxémica las cuales se explican a continuación.

Comunicación informal.

La comunicación informal es aquella que tiene como finalidad la interacción con otra persona sin que exista ningún canal formal de por medio, esta suele considerarse como trivial pero es este tipo de comunicación la cual logra crear vínculos en las relaciones ya que es más espontánea y puede resultar más satisfactoria, sin ella las demás formas de comunicación se complican y pueden llegar a volverse menos eficaces. A pesar de ello es en esta donde se pueden generar distorsiones que generan barreras en el proceso adecuado de interacción comunicativa (Sánchez, 2002, p.331).

Comunicación informativa.

Por otro lado nos encontramos con la comunicación informativa, esta precisa que el interlocutor sea más riguroso y más crítico, ya que debe asimilar la información de manera racional, además de cuestionar la información y averiguar si esta es válida o no, además de si tiene lógica la información que se está recibiendo o emitiendo, siendo esto de ayuda para que pueda haber un proceso donde la información fluya de manera eficiente (Huerta, Rodríguez, 2006, p. 86).

Comunicación persuasiva.

Este tipo de comunicación tiene como intención reforzar las creencias o actitudes, esto puede utilizarse también para mejorar las habilidades que ya posee una persona, también se pueden enseñar nuevas creencias y actitudes, esto puede darse tanto para

un propósito positivo o negativo, ya que puede llegar a ser utilizados con finalidades poco éticas que pueden dañar a otras personas, es por este motivo que en el acto comunicativo la persona debe estar atenta de los argumentos que utiliza el emisor y analizar qué tan validos o razonables son para no ser manipulada (Huerta, Rodríguez, 2006, pp.86-87).

Comunicación no verbal

La comunicación no verbal se entiende como todos aquellos signos que no son palabras escritas u orales, estos se dan a través de sistemas no léxicos somáticos, objetuales y ambientales contenidos en una sociedad o cultura, ya que se pueden expresar de una manera corporal y es dependiente del contexto en el que se desarrolle, a pesar de esto se puede llegar a una interpretación errónea en este sistema de comunicación (Sánchez, 2002, p.333).

Comunicación no verbal corporal (Cinésica o kinésica).

Este tipo de comunicación tiene como objeto de estudio los movimientos corporales y los gestos: dentro de estos de acuerdo a Huerta y Rodríguez (2006) se encuentran los emblemas, estos se utilizan para lograr comunicarse cuando es difícil o imposible comunicarse mediante el uso de palabras. Dentro de los objetos de estudios se encuentran también los gestos faciales, la mirada y el tacto, dentro de los movimientos corporales, estos enfocándose en cinco puntos importantes del cuerpo como lo son centro, cabeza, postura, manos y piernas cada una de estas partes dará información relevante a al momento que en dos personas interactúan en un proceso de comunicativo, a pesar de que lo que estudia también se debe tomar en cuenta que la ausencia de signos de comunicación no verbal indica también algo en sí, de acuerdo del contexto en que se desenvuelva la situación (pp.89-92).

Comunicación no verbal vocal (Paralingüística).

La paralingüística se encarga del estudio de todo estímulo producido por la voz humana, siendo este un mensaje no verbal. Estas señales corresponden a fenómenos específicos y que se manifiestan como calidad de la voz, vocalizaciones y pausas. La calidad de la voz hace referencia a la amplitud y el control del tono de la voz así como el ritmo y la manera en que se articula. Dentro de las vocalizaciones se incluye las características vocales como: reír, llorar, gemir, bostezar, eructar, tragar, etc. También están los calificativos vocales que son el volumen y la velocidad, y por último los segregadores vocales, estos pueden ser: uh, aha, hey, oh y variaciones de estas (McEntee, 2004, p.45).

Comunicación no verbal espacial (proxémica).

La proxémica se encarga de estudiar la expresión los mensajes no verbales en el uso del espacio, la forma en que el hombre utiliza y estructura los espacios personales y sociales, unos de los temas que toca la proxémica son la relación entre conducta humana y la arquitectura, el espacio interpersonal y la territorialidad. La arquitectura entra como objeto de estudio ya que todo lo que visualizamos a nuestro alrededor tiene influencia sobre nuestra conducta, el espacio interpersonal estudia los espacios y distancias entre las personas, como estos afectan la interacción o definen la relación interpersonal, este espacio ha de expandirse o contraerse dependiendo de algunas factores, como el tipo de relación que existe entre las personas. La territorialidad hace referencia a la

identificación de una determinada persona con un espacio o territorio, lo cual ocasiona que este tenga disposición por defenderlo (McEntee, 2004, pp.46-48).

2.2 Asertividad.

La palabra asertividad proviene del latín “assertum” que significa afirmar, de acuerdo a Huerta y Rodríguez (2006) esto significa que la asertividad es una afirmación de la personalidad, el autoestima y la confianza que tiene en sí misma una persona, que cuenta y desarrolla un proceso comunicativo de manera segura y eficiente, esto sin tener que comportarse de manera pasiva, agresiva o manipuladora, para conseguir esto es necesario que la persona cuente con un auto conocimiento y tener un correcto manejo de emociones (pp.96-97).

La asertividad es la capacidad de poder expresar de manera abierta las propias necesidades haciendo valer sus derechos sin trasgredir los de sus semejantes y de esta manera que una persona pueda manifestar lo que siente o piensa de manera clara y directa, sintiendo comodidad al hacerlo pero en el momento adecuado (Niven, 2009, p.34).

Esta capacidad requiere de un proceso cognitivo, y no de una reacción instintiva como ocurre con comportamientos agresivos o pasivos que suelen ser más naturales, aunque en determinadas ocasiones y de acuerdo a la situación o problemática que se esté afrontando será más apropiado adoptar por otro tipo de comportamiento Aunque él no expresar de manera adecuada lo que se siente puede llevar a una persona tener un incremento en los niveles de estrés, ansiedad, lo cual ocasiona problemas en los diferentes contextos en los que se desenvuelven como lo es en el trabajo, familia, en las relaciones sociales y hasta en un ámbito sexual. Por otra parte cuando una persona

adquiere la capacidad de expresar de manera clara y abierta lo que siente logra una mejor convivencia con el entorno, se genera mayor respeto y aprecio generando relaciones constructivas con los demás (Pick et al, 1995, p. 238).

De acuerdo a Flores Galaz (citado por pick et al, 1995, p. 236) existen es serie de características que posee una persona asertiva, unas de ellas son las siguientes:

- Ve y acepta la realidad: esto haciéndose consciente de su alrededor así como de sí mismo, esto le ayuda al momento de establecer una relación o de llevar a cabo una acción.
- Actúa y habla con base en hechos concretos y objetivos: es por esta razón que la persona asertiva se sentirá cómoda de expresarse y tratara de hablar de temas que desconozca.
- Toma decisiones por voluntad propia: no deja que personas ajenas asuman el control de sus acciones, estando consciente de cuando decir “sí” o “no”.
- Acepta errores y aciertos: se hacer responsable de sus actos y las consecuencias que de estos se derivan sin culpar o inmiscuir a otros.
- No siente vergüenza de usar sus capacidades personales: al sentirse libre de manifestarse, también lo hace al momento de aceptar sus fortalezas y de qué forma están le sirve de ayuda para llevar a cabo una determinada tarea.
- Esta dispuesto a dirigir y que otros lo dirijan: aceptando sus limitaciones y de esta manera tener una relación sana en cualquier ámbito en el que se desarrolle.
- Tiene orientación activa en la vida: permite que otros se desarrollen y tengan éxito, así como también se lo permite así mismo sin resentimientos, o culpas de por medio.

Sin embargo no todas las personas cuentan con la mayoría de características señaladas y en ocasiones no logran adquirir ninguna de las cualidades que resaltan en las personas asertivas, de acuerdo a Cuevas, Canul y Castañeda (2001) existen una serie de obstáculos que impiden el que una persona logre adquirir y desarrollar la capacidad de ser asertivo, dentro de estos se encuentra la poca o nula estimulación de esta capacidad, esto desde edades muy tempranas en la escuela, o en la misma familia debido a que se mayormente se les enseña desde pequeños a que deben complacer y mantener felices a las figuras de autoridad, ocasionando que al crecer muchos mantengan una postura sumisa y complaciente, haciéndose temerosos de las posibles consecuencias que pueda desembocar un comportamiento asertivo, aun en la sociedad no se potencializa o se trabaja para desarrollar esta habilidad ya que esta no es innata del ser humano, es por esta razón que una persona al intentar actuar de forma asertiva y esta no sale de la manera esperada, se vuelve un fracaso, que muchas veces prefiere no repetir o piensa que no podrá hacerlo, y de esta forma se impide aumentar esta capacidad, ya que la asertividad se va aprendiendo través del tiempo y que está en constante cambio, de acuerdo a la persona, las situaciones y experiencias que tenga a lo largo de su vida (pp.107-108).

En consecuencia una persona puede pasar la mayor parte de su vida sin ser asertivo, lo cual genera un daño tanto en su vida personal, con amistades, pareja, o si esta cuenta con hijos también afectara la forma en la que se relaciona con estos, así como contextos sociales y laborales en los que se desenvuelva. Los sujetos no asertivos son personas complacientes con los que les rodean, viviendo su vida de acuerdo a las reglas y caprichos que otros imponen, suelen ser sujetos inseguros e inhibidos que piensan mayormente en los demás pero no porque estos les puedan preocupar o importar sino más bien por temor a que estos puedan ofenderse, es por esta razón que mantiene una postura de incomodidad y timidez ante figuras de autoridad, a pesar de esto se ofende fácilmente por comentarios o el actuar de los que le rodean aunado a esto una persona no asertiva puede llegar a actuar de forma pasiva y sumisa o por el contrario, mostrarse agresiva; al no expresar de forma adecuada sus pensamientos y sentimientos se

obstaculiza su interacción con los que le rodean creando relaciones insatisfactorias y rudimentarias creando una dependencia que le molesta, mas sin embargo se mantiene en ella por el miedo y temor de no saber cómo romperla, en consecuencia se vuelven personas insatisfechas, que tiende a sentirse deprimidas y frustradas (Huerta, Rodríguez, 2006, pp.97-98).

Empero todo el acto comunicativo asertivo requiere una serie de elementos para que este ocurra de manera óptima, ya que no solo basta con la elección de las palabras adecuadas, ya que si estas se expresan mostrando signos de estrés, el nivel de asertividad será ineficaz. Unos de estos componentes es el contacto visual, ya que es mediante este que la persona con la se mantenga la conversación estará más receptiva y vera que se le presta atención, además de una postura erguida o al nivel de la persona con quien se lleve a cabo el proceso comunicativo; Si una persona se muestra tensa o rígida no se conseguirá un comportamiento asertivo eficiente, es por esta razón que mantenerse relajado al efectuar ademanes mostrara seguridad y fuerza, el igualmente el tono de voz será un factor que afectara la comunicación dependiendo si es suave áspero con un volumen es demasiado alto o bajo; si ocurre que el comportamiento asertivo no es eficaz, se le puede llegar a percibir como una persona agresiva, aprensiva u hostil (Cuevas, Canul, Castañeda, 2001, p.109).

Por este motivo para conseguir una comunicación eficaz para Huerta y Rodríguez (2006) es necesario que el emisor del mensaje sea directo con lo que piensa y siente, no haciendo suposiciones, de esta manera el mensaje será claro y comprensible para el receptor, para esto es necesario que el interlocutor no abuse en las explicaciones ni divague en los comentarios que emita siendo específico al momento de comentar el problema, basándose en hechos y no en acusaciones, de esta forma se estará afrontando al problema y no a la persona, porque de no ser así se estaría creando un conflicto, donde si ninguna de las partes coopera puede que no tenga una resolución

pudiendo dañar a algunas de las partes involucrada, y si es necesario ofrecer disculpas estas deben de ser en el momento apropiado y no ofrecerlas más de lo necesario (p.101).

De acuerdo a Huerta y Rodríguez (2006) existen ciertos derechos que tienen relación con la asertividad los cuales son los siguientes:

- Cada persona tiene derecho a ser su propio juez, asumiendo las consecuencias de sus actos, en lugar de adjudicarla a los demás.
- Derecho a cambiar de parecer, debido al constante cambio que sufren los seres humanos interna y externamente también lo hacen sus intereses y las decisiones que toman.
- Derecho a no saber una respuesta, ya que ningún ser humano está obligado a tener siempre una respuesta ya que nadie, cuenta con el conocimiento absoluto.
- Derecho a actuar sin la aprobación de los demás, ya que cada persona debe actuar, aunque esto implique que no siempre todos los demás estarán de acuerdo o complacidos.
- Derecho a la felicidad, esto implica que las personas deben satisfacer sus necesidades, así como cumplir con sus objetivos sin que estos incurran o lastimen los derechos de sus semejantes (p.99).

CAPÍTULO III

ENFOQUE PSICOLÓGICO: COGNITIVO CONDUCTUAL

3.1 Fundamentos teóricos del modelo cognitivo-conductual.

De acuerdo con Meichenbaun (citado en Álvarez et al, 2016, pp.51-52) cada modelo es como una metáfora, estos se adaptan y ajustan a cada individuo de diferente manera, esta es la razón por la cual algunas son más exitosas en unas culturas y épocas en relación con otras, ya que cada modelo puede ver una problemática desde diversos puntos de vista, con una gran variedad de técnicas que se trabajan de modos distintos, de esto también depende de si la terapia es fructífera, ya que si el paciente no se siente

cómodo en relación a como se trabaja en determinado modelo, puede ocurrir que el proceso terapéutico se vea afectado.

El modelo cognitivo conductual emerge influenciado de dos grandes modelos como lo son el cognitivo y conductual. El termino cognición hace referencia a las ideas, constructos personales. Imágenes, creencias, expectativas o atribuciones que tiene una persona, no solo hace alusión no solo a un proceso exclusivamente intelectual si no a elementos más complejos en los cuales participan emociones. Pensamientos, así como también conductas y es aquí donde se introduce el conductismo ya que son las acciones o conductas que tiene y realiza el individuo después de llevar a cabo un proceso cognitivo (Feixas, Miró, 1993, pp.211-214).

Como lo menciona Sánchez (2008) este modelo está centrado en los síntomas y en la resolución de problemas, el terapeuta indaga en los problemas que ha tenido el paciente durante su vida y de los que se aqueja en el presente; su objetivo es aumentar o disminuir ciertas conductas, así como pensamientos o emociones que puede llegar a presentar un paciente y los cuales le hacen actuar de una manera disfuncional, postula que existe la desaparición de ciertos síntomas mejorara la vida del individuo en otras áreas. Muchos líderes en la terapia de la conducta desarrollaron sus modelos terapéuticos hasta hacerlos también cognitivos (pp.306-307).

De acuerdo a Isabel Caro (Citado por Álvarez et al, 2016, p. 52) clasifica en 3 grupos a algunos modelos básicos de las terapias cognitivas estos son; El modelo cognitivo comportamental, reestructuración cognitiva y constructivista.

El modelo cognitivo comportamental fue desarrollado por teóricos conductistas, teniendo como idea base que los pensamientos son conductas que se encubren debido a las influencias que tienen el condicionamiento sobre ellos y teniendo como objetivo

dotar de habilidades cognitivas específicas al paciente, teniendo como exponentes principales a Albert Bandura, Donald Meichenbaum y Arthur Nezu.

El modelo de reestructuración cognitiva tiene como objetivo descubrir que es lo que piensa la persona, ya que en base a sus pensamientos es de donde surgirá la problemática que causara el desequilibrio, este modelo está enfocado en modificar las actividades defectuosas que ocurran en el proceso de información, esto en conjunto terapeuta-cliente para reconocer cuales son las cogniciones distorsionadas, aunque su eje central sea la cognición, también atiende e incide en la conducta y emociones; siendo sus exponentes principales Albert Ellis y Aaron Beck.

El modelo constructivista: Esta más ver que verse como una técnica es un contexto filosófico, esta hace referencia a que las personas buscan coherencia en dentro de su ambiente social, y de acuerdo a los sistemas de creencias, buscando mayormente que el conocimiento tengan una función a realizar, una aplicación, y no prestando atención a su validez.

3.2 Antecedentes históricos del modelo cognitivo conductual.

Los terapeutas cognitivos mencionan como referente histórico al estoicismo. Una cita del libro Enchiridion de Epicteto (siglo I d.c).

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

Los estoicos resaltaban el lado subjetivo de la realidad y la importancia del pensamiento en las “pasiones”, de ahí e obtuvieron algunos supuestos que se utilizarían tiempo más tarde en las terapias cognitivas. De acuerdo con Liebert y Liebert , y Gutiérrez

(Citado por Serrano, 2001) la revolución cognitiva se origina con base en tres eventos históricos:

1. Los reportes de Tolman donde sugería que los animales podían aprender sin "reforzamiento" al formar "mapas cognoscitivos" del entorno.
2. La obra en matemáticas de Alan Turing sobre una máquina universal.
3. La invención de la computadora digital.

Tolman realizó estudios sobre aprendizaje utilizando laberintos como situaciones experimentales. En su estudio, Tolman sugirió que a lo largo del aprendizaje un mapa del entorno se establecía en el cerebro de sus ratas. Los autores Liebert y Liebert supusieron que había alguna relación entre la filosofía conductista y la cognitiva. Tolman hacía referencia a algo dentro del organismo, a cuestiones fisiológicas más que imágenes mentales en sí mismas; comparaba sus resultados con los de aquellos que sugerían de la conducta solamente la correlación observable entre dos eventos.

De acuerdo con Gutiérrez la obra de Alan Turing se refiere una súper máquina universal con programación algorítmica, que podría reproducir el funcionamiento de cualquier otra máquina. Para los partidarios de la teoría cognoscitiva, cognición, se refiere a la serie de procesos mediante los cuales la información sensorial que ingresa al organismo se transforma, elabora, almacena, recobra o utiliza; fue muy fácil considerar que el hombre funcionara como una máquina computadora en cual en el cerebro se encuentra su esencia.

Al ser las ciencias cognitivas comparten con el conductismo la idea de que la teoría debe construirse a través de la experimentación. También coinciden en su desconfianza por la introspección directa, aunque en lugar de desterrarla completamente, tal como lo hizo el conductismo, la han modificado de forma importante para maximizar su utilidad y objetividad. No concuerdan en lo concerniente a la

posibilidad de hacer una psicología sin metafísica; sin embargo, las ciencias cognitivas destierran la idea de que su objeto de estudio sea la “mente-alma” y adoptan en cambio un concepto “mente-ordenador”.

Otra discrepancia entre las ciencias cognitivas y el conductismo radica en la posibilidad de explicar y predecir el comportamiento exclusivamente a través de sus consecuencias. Esta idea es particularmente notable en la terapéutica cognitiva, en la que el principal predictor del comportamiento anormal son los esquemas de pensamiento por ejemplo, Beck o Ellis. Al igual que en el caso del conductismo, es quizá la enorme cantidad de áreas de aplicación la que ha dado credibilidad a las ciencias cognoscitivas. Mahoney y Arnkoff (Citado por Feixas, Miró 1993, p.212) señalan a Bandura como el personaje que inicio la tendencia cognitiva dentro del enfoque conductual la cual propicio:

“La aceptación de un determinismo y su entorno, dejando de lado el determinismo ambiental de los conductistas clásicos y postulación de procesos básicos de cambio conductual que implican mecanismos centrales de tipo cognitivo-simbólico”.

Bandura reafirmo la gran importancia que había en la expectativa del refuerzo, el cual era un concepto cognitivo que se utilizaría para el cambio de conducta. También Lazarus (Citado por Feixas, Miró, 1993) comenzó a postular la importancia de los componentes cognitivos e imaginativos dentro de su “paradigma de desensibilización”. Y es de esta manera que en los años setenta las terapias cognitivas tuvieron un auge, que las impulsaría al incluir el trabajo de autores independientes como Beck, Ellis y Kelly con el enfoque cognitivo-conductual (p.213).

3.3 Principales exponentes del modelo cognitivo-conductual.

Algunos de los teóricos en impulsar una gama de teorías dentro del modelo cognitivo y que a su vez se ve influido por los modelos conductuales son Beck, Ellis y Kelly dando como resultado dando como resultado el modelo cognitivo conductual, por lo general algunas terapias cuentan con obras básicas, manuales que especifican las bases conceptuales de los mismos y los pasos para poder intervenir, a pesar de ser un modelo más reciente cuenta con mayores investigaciones que modelos con mayor antigüedad como el psicoanálisis o el conductismo.

Kelly (Citado por Feixas, Miró, 1993) es el primer teórico que da a conocer una teoría de la personalidad y enfoque al cual se le puede considerar como cognitivo, según su postulado principal es que la anticipación es la responsable de los procesos psicológicos del individuo, la influencia de Kelly ha sido escasamente reconocida del resto de las terapias cognitivas al contrario de este Ellis y Beck fueron destacados y se les considerara como fundadores y los principales representantes de la terapia cognitiva. Ambos estaban influenciados y se formaron mediante el psicoanálisis, pero con el transcurso del tiempo y por el camino que tomaron sus trayectorias los llevaron a rechazar el modelo psicoanalítico. Ellis cambio de la escucha pasiva a una actitud activa en la terapia con sus clientes, mediante el dialogo, su enfoque se basa en que las personas pueden cambiar conscientemente sus pensamientos irracionales por otros razonables, en tanto Beck también se desalentó con la terapia psicoanalítica al notar que no había cambios en sus pacientes depresivos, no encontró una respuesta deseable ya que sus pacientes se seguían sintiendo como personas fracasadas, derrotadas o desvaloradas, etc. Así que fue por tal motivo que decido desarrollar un enfoque con la premisa de que una persona depresiva tiene pensamientos negativos de tres tipos: hacia sí mismo, del mundo y del futuro, a los cual denomino triada cognitiva de la depresión en esta explicaba que estos pensamientos pueden modificarse obteniendo los suficientes datos que cuestionen su validez (p.211).

Kelly con su teoría de los constructos personales, menciona que el conocimiento se organiza y jerarquiza mediante un “sistema de constructos personales”. Para Kelly

toda la variedad de manifestaciones humanas y procesos psicológicos buscan dar significados, las emociones, conductas, pensamientos, etc. No son irrelevantes al significado que una persona les da a sí mismo y al mundo, si no que forman parte integrante de ella misma (Feixas, Miró, 1993, p.211).

Probablemente ninguno de los enfoques cognitivos sobre la comprensión y tratamiento de la función de la personalidad mal adaptada ha tenido más influencia que el de Aaron Beck (Citado por Belloch et al, 1995) el cual después de su larga trayectoria como psiquiatra y psicoanalista, así como su experiencia con pacientes deprimidos comenzó a interesarse por las ideas, pensamientos mal adaptados que creaba la cognición de sus pacientes, después de su decepción con las técnicas psicoanalíticas Beck desarrollo un enfoque cognitivo para dar terapia. La premisa básica de esta teoría es que en los rasgos depresivos existe una distorsión durante el procesamiento de la información. Las personas depresivas valoran más los sucesos negativos; la “triada cognitiva” resulta una expresión donde los pacientes agrandan sus sentimientos de tristeza y abatimiento, lo cual interfiere con la adaptación del individuo. La labor de esta terapia consiste en ayudar a la persona a identificar y corregir esas visualizaciones distorsionadas, implica experiencias de aprendizaje, enseñar a la persona a controlar los pensamientos negativos, se emplean técnicas conductuales para que la persona desarrolle habilidades para ser una persona que se adapte de manera equilibrada a su medio.

En la terapia racional emotiva de Ellis se considera que la causa de los trastornos psicológicos proviene que el ser humano tiene una tendencia al pensamiento irracional. De acuerdo con Ellis (Citado por Feixas, Miró, 1993) las situaciones que le ocurren a una persona se Interpretan de acuerdo a un conjunto de creencias irracionales, son basadas en imperativos absolutistas o dogmáticos, siendo las consecuencias de este pensamiento dependientes del grado de racionalidad de las creencias que median los acontecimientos (p.210).

Ellis resumió su teoría en lo que denominó “ABC” dentro de esta, “A” hace referencia al evento activador, este se representa en forma de pensamiento, imagen, emoción, conducta, etc. y puede darse de manera interna y externa; Mientras que la letra “B” se entiende como el sistema de creencias, dentro puede considerarse que se incluye todo el sistema cognitivo, como lo son pensamientos, recuerdos, imágenes, actitudes, atribuciones, valores, normas, etc. La letra “C” es la respuesta o reacción que tiene una persona antes un evento, estas pueden ser emocionales, conductuales o cognitivas, tomando en cuenta que entre el acontecimiento activador y las consecuencias siempre ocurrirá un pensamiento, tomando en cuenta que la relación entre A, B, C no es lineal o unidireccional (Álvarez et al, 2016, pp.54-55).

Tomando en cuenta que dentro de esta teoría de incluyen aún más letras, una de ellas es “D” en esta el terapeuta tendrá un debate con el paciente sobre las creencias irracionales “B” identificadas, mediante este proceso se conseguirá generar en el paciente creencias racionales “E” de tal manera que se desarrollen nuevos esquemas emocionales que le ayudaran a actuar de manera adaptativa y funcional con el entorno, y como consecuencia lograr que el paciente consiga sus metas “G” (Álvarez, et al, 2016, p.55).

Esta interviene de forma directa sobre 3 aspectos que son fundamentales en la psique de una persona; estos son los pensamientos, las emociones y las conductas, ya que la transformación y cambio de estos tres elementos ocasionara en esta terapia así como también en las demás un cambio exitoso. Tomando en cuenta los elementos antes mencionados la TREC apunta a que las causas más importantes, de la neurosis no son los acontecimientos en sí, más bien las creencias irracionales y disfuncionales que provienen del sistema de creencias. Esta teoría pretende promover la aceptación y el autodescubrimiento, para esto se utilizan socio dramas y exageraciones irónicas para identificar, confrontar y cambiarlas ideas irracionales (Álvarez, et al, 2016, p.51).

3.4 Técnicas del enfoque.

Las técnicas que me muestran a continuación son algunas de dentro de la TREC de acuerdo a Álvarez et al (2016) y están se clasifican de acuerdo a su foco de incidencia, unas en las cogniciones, otras en las conductas y también en las emociones (pp. 59-62).

➤ Técnicas cognitivas.

Formas de averiguar las creencias: Una de ellas puede ser inducida por el terapeuta y es en la cual se realizan inferencias y al realizarlas poco a poco el paciente se va dando cuenta de cuáles son sus creencias irracionales y las expresa, Otra se da por medio de que el terapeuta agrupe estas inferencias, generando ciertas conclusiones proponiéndolas y si el paciente tiene inferencias acorde a las conclusiones, el terapeuta podrá interpretar cual es la creencia irracional.

Biblioterapia: En esta técnica el terapeuta hace recomendaciones de material literario que tengan relación con la TREC o con la problemática que presenta, esto dando mayor consciencia al paciente sobre su proceso terapéutico, facilitándolo la comprensión del motivo de consulta.

Imaginación racional emotiva: Esta técnica está basada idear un acontecimiento que active las emociones del paciente este puede hacer sentir a la persona alterada, con pánico rabia o ansiedad y cambiar estos sentimientos por otros negativos pero más apropiados.

Proyección en el tiempo: Esta se utiliza para realizar una reestructuración cognitiva, en esta el terapeuta deberá ayudar al paciente a darse cuenta que no es tan terrible que ocurra una situación o acontecimiento temido, que acepte lo peor que podría pasar si esto llegase a ocurrir y de esta manera cambiar lo que se requiera modificar.

➤ Técnicas Conductuales.

Implosión: Esta técnica requiere hacer que el paciente se enfrente de manera total a un estímulo que le causa conflicto o aversión, siendo más efectivo que la desensibilización gradual, aunque con riesgos para algunos pacientes.

Técnicas de condicionamiento operante y contratos conductuales: esta se basa en refuerzos y castigos, los primeros se darán si lleva a cabo la conducta deseada y los castigos o penalizaciones si recae o lleva a cabo conductas no esperadas. También se harán contratos conductuales y de esta manera comprometerse a tener un cambio de conducta teniendo como consecuencias también refuerzos o penalizaciones.

➤ Técnicas emotivas.

Aceptación incondicional: Esta se basa en que el paciente debe de aprender a aceptarse a pesar de los errores y defectos que tenga, juzgándose por sus hechos.

Métodos humorísticos: Esta técnica se da mediante el uso de canciones, dramatizando las situaciones de la vida diaria al punto de la exageración, utilizando también la aceptación incondicional para que el paciente no malinterprete la técnica de manera que pueda sentirse ofendido.

Ejercicios de ataque a la vergüenza: Estos ejercicios van enfocados a que el paciente sienta de manera recurrente y se habitúe a la vergüenza esto permitirá que la persona deje de juzgarse a sí misma, dándose cuenta que lo que quiere evitar le es posible soportarlo, esto debe hacerse solo en los actos del paciente.

Tareas para casa: Estas son complementarias y pueden ser enfocada de acuerdo a cada paciente en cogniciones, conductas o emociones, y siendo revisadas en consulta para una retroalimentación por ambas partes.

Otras de las técnicas de la TREC es la de re- atribución, la cual tiene como objetivo que el individuo identifique y tenga una comprensión de que atribuir motivos, razones o causas desagradables a otros afectan en sus propias emociones y conducta, ya que estas pueden contribuir a sus propios trastornos (González, 1999, p.78).

Relajación progresiva: es una técnica fue diseñado por Edmund Jacobson que tiene como objetivo que el individuo al relajarse obtenga un estado de tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares, siendo el terapeuta quien asista y de las instrucciones para que el paciente guiado por la voz del terapeuta vaya tensando grupos musculares por partes y de manera gradual (Caballo, 1998, p. 335).

Inoculación al estrés: Esta técnica diseñada por Donald Meichenbaum pretende que el individuo logre ver un estímulo estresante de baja intensidad reforzando el repertorio de herramientas del paciente para que posteriormente sea capaz de enfrentarse a estímulos de mayor intensidad (Ruiz, Díaz, Villalobos, 2012, p.423).

3.5 Área Psicológica: Clínica.

En los inicios de esta área dentro del campo psicológico se tenía la intención de estudiar la conducta considerada como particularmente anormal o desviada que puede provenir de procesos conscientes o inconscientes. El área clínica dentro de la psicología requiere constante transformación profesional, con actualizaciones y renovaciones continuas. El psicólogo clínico como ente activo en este campo se encarga de la difusión y promoción de la salud mental, en la evaluación, intervención y rehabilitación de personas con trastornos mentales y físicos; este se ayuda de teorías, técnicas y diversos procedimientos en los cuales se sustenta para brindar sus servicios teniendo como fin la adaptación conductual, un equilibrio interno logrando así satisfacción personal.

Esta disciplina en la cual se interrelaciona la tradición psicométrica y la psicoanalítica, ya que esta requiere de una medición de las diferencias individuales y por otro lado pretender comprender los mecanismos inconscientes que como resultado se llevan a cabo diversas conductas. Históricamente en México los psicólogos han laborado como auxiliares en psiquiatría y en el proceso administrativo de pruebas psicológicas. Por parte de la medicina conductual se han realizado diversas investigaciones que demuestran la gran relación que existe entre la salud física y mental, siendo esta relación la que ocasiona que se conjunte un grupo multidisciplinario que puede estar conformado por psiquiatras, neurólogos, psicoanalistas, etc. debido a que el psicólogo clínico tiene una fuerte necesidad de colaborar y comunicarse con otros profesionales, pertenecientes no solo a su área, si no de diversas que harán que la intervención se enriquezca y se desarrolle de mejor manera.

La psicología dentro de esta área aborda las sensaciones así como motivaciones y la profunda red de aprendizajes que son las vías que llevan a un comportamiento, la personalidad así como la conducta anormal o desadaptativa. Los psicólogos evalúan, diagnostican y tratan a diversos individuos y grupos basados en métodos y técnicas propias con el objetivo de lograr un equilibrio en el individuo para conseguir una mejor adaptación con el medio y que como resultado se dará una mejoría en el bienestar y satisfacción del o los individuos. El área clínica constituye un campo complejo y delimitado, relacionado con ciencias médicas y de la salud, también la psicometría y la hermenéutica, interpretando en el ser humano lo que significa la enfermedad. Anteriormente algunas áreas de la psicología clínica se vieron retomadas de la psiquiatría, algunas de ellas fueron la fenomenología, el diagnóstico clínico y régimen terapéuticos, algunas otras dentro de esta área aparecieron de un laboratorio unas de ellas fueron las pruebas psicométricas, que fortalecen en conjunto todo el proceso dentro del área clínica.

A pesar de las distintas disciplinas involucradas en este proceso, dentro del campo clínico el psicólogo no solo debe de ser catalogado y visto desde el punto de vista de la enfermedad, curación o síntomas, si no desde una perspectiva más amplia del sujeto, una persona que pertenece a un contexto con diferencias culturales y sociales, dentro de las cuales su medio lo somete a un conjunto de exigencias distintas de acuerdo a los escenarios en que se desenvuelve y que a su vez no solo cumple el rol de curar o tratar diversos síntomas sino de potencializar cualidades positivas o prevenir la aparición de síntomas negativos (Sanchez, 2008, pp.7-11).

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Planteamiento del problema.

Actualmente se presenta una problemática que ha afectado a la población a lo largo del territorio mexicano. El estrés que es una respuesta no específica del organismo ante cualquier suceso que encuentre amenazante, esté se efectúa como consecuencia de diversas exigencias; en el campo laboral este es un problema que atañe a los empleados, trabajadores de cualquier institución sin importar si se encuentran en el sector privado o de gobierno, sin discriminar clase social o cargos dentro de las organizaciones donde las personas se encuentren ejerciendo su profesión.

Las diferencias individuales juegan un importante rol, ya que debido a que cada persona es distinta, cognitiva, física y psicológicamente estas reaccionaran de maneras diversas a diferentes situaciones de la vida cotidiana, por lo cual se deben de tener en

cuanta un sinfín de aspectos a la hora de valorar y brindar ayuda a una persona que presenta estrés, ya que este puede producir efectos adversos en las emociones, procesos intelectuales y en el estado físico del sujeto. Aquí se ven implicados aspectos positivos y negativos ya que el ser humano en ciertas circunstancias necesita de esta respuesta para llevar a cabo una acción o lograr llegar un estado que le permita sobrevivir, ya que esta innato en él, el sentido de supervivencia. Por otro lado no saber actuar o manejar estas situaciones cuando han llegado a su fin o al permanecer en un estado activo de estrés continuamente es lo que ocasiona las múltiples dificultades que puede presentar una persona a lo largo de su vida y que al no ser trabajadas deriva en distintas afectaciones muchos más profundas y peligrosas.

Las mujeres en la etapa de adultez intermedia ven expuestas a padecer esta problemática, al enfrentar distintas situaciones en el día a día, del cual se desprenden conflictos (intrapersonales) no solo para las mujeres que presentan estrés, sino también (interpersonales) hacia las personas que con las que conviven diariamente , ya sea dentro de sus casas o en el trabajo. Obteniendo como resultado un bajo rendimiento como profesionales, afectando el ámbito laboral en el que se desenvuelven y perjudicando además las relaciones sociales con las personas con las que interactúan. En la esfera familiar puede afectar las relaciones con las personas más allegadas, crear lazos con una mala comunicación, lo que podría conllevar a tener problemas emocionales si no se sabe tener un manejo apropiado del estrés, llegando a alterar no solo la percepción del individuo, si no sus estados anímicos.

El estrés no solo produce cambios somáticos en el individuo, si no psicológicos que son unos de los que más afectan al individuo que los presenta ya que si no se tratan o no se maneja el estrés de manera adecuada puede llegar a desembocar problemáticas mayores. Además de los cambios biológicos propios de la etapa que atraviesan, estas mujeres se encuentran en un momento donde llevan ejerciendo su profesión por varios años, y pueden manifestar síntomas fisiológicos como el aumento del ritmo cardiaco, incremento del azúcar en sangre y liberación del mismo a través del hígado hacia la corriente sanguínea y el incremento en la sudoración son algunas de las

muchas reacciones u afectaciones a nivel fisiológico que se presentan debido a que los sistemas internos inician un cambio para tratar de enfrentar al estrés puede ocurrir malestar estomacal como padecimiento breve; si este persiste puede ocasionar enfermedades degenerativas del corazón, riñones o vasos sanguíneos.

En la esfera personal el estrés llegar a afectar la parte conductual, llevando al individuo a caer en adicciones, como el consumo excesivo del tabaco y de bebidas alcohólicas en la búsqueda de hallar algo que le produzca el olvido o descanso de sus problemas, aunque erróneamente encontrados en formas efímeras que solo dañaran más su salud, creando además conductas de agresividad.

Es por este motivo que se debe trabajar en el conocimiento y obtención de herramientas que puedan ayudar a las educadoras a afrontar las situaciones estresantes en el trabajo y su vida cotidiana para que no interfieran o les afecten a ellas mismas, en su labor como docentes y en las relaciones interpersonales y puedan servir de apoyo para orientar a otras compañeras que atraviesen esta problemática.

4.1.1. Pregunta de investigación.

¿Cómo se relaciona la falta de asertividad con la presencia de niveles elevados de estrés en mujeres en la etapa de adultez intermedia que radican en la ciudad de Córdoba?

4.1.2. Justificación.

Se ha observado que en la actualidad las mujeres, tienden a estresarse mayormente y en consecuencia del estilo de vida actual que presentan, la rapidez con la

se deben de cumplir las demandas de trabajo, así como también las exigencias que tienen en la vida cotidiana, como lo pueden ser personales, familiares o sociales.

Por otro lado, las nuevas tecnologías que ahora se han vuelto parte de la vida de muchas personas a lo largo del mundo, también incrementan el estado de estrés debido al condicionamiento que ya han adquirido por estos dispositivos electrónicos.

Por lo anterior, es de gran importancia no solo enfocarse en un estilo de vida saludable en el aspecto físico, si no también mentalmente, para que este sector de la población pueda desarrollarse de manera óptima en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelva y pueda existir un equilibrio. En muchas ocasiones las propias personas no se preocupan de este aspecto que es de gran importancia, piensan que no tienen tiempo o no pasará nada grave si lo dejan de lado, no le toman valor al tener y mantener un cuidado interno, lo cual repercute en todas las esferas en las que interactúan, familiar, social, laboral y personal.

La psicología como ciencia encargada de estudiar al ser humano tiene en cuenta las necesidades y dificultades que puede presentar el individuo en la adultez; muchas situaciones o problemas que llegue a presentar afectaran el futuro desarrollo de la persona si no tiene las herramientas para poder afrontarlos ocasionándole problemas de adaptación al medio que le rodea, al ser atendidos estos conflictos se puede disminuir el estrés, que el individuo logre por el mismo regularse ante situaciones que le generen mucho estrés y de esta manera alcanzar un estado de homeostasis nuevamente.

La mejor manera para para evitar que las personas presenten estrés es que estas conozcan las técnicas apropiadas que les sirvan como medio para prevenirlo, manejarlo y controlarlo en caso de presentarlo. Esto no solo beneficiará al individuo por sí mismo,

si no que tendrá repercusiones externas, causando un impacto en la sociedad, con un mejor rendimiento laboral, que beneficiara las relaciones internas en la escuela, con sus compañeras de trabajo y con los niños con que interactúe en clases; esto les hará más conscientes de sus semejantes, al mostrar empatía.

Es indispensable que esta población comprendan la importancia que tiene mantener una buena salud mental, al igual que van al médico por alguna enfermedad física, estas deben de cuidar de su estado mental, enseñándoles que existen soluciones, maneras de resolver las dificultades para ser personas más funcionales y equilibradas que puedan tener una buena interacción tanto con su entorno como con ellas mismas y disfruten de la vida en general, ya que en muchas ocasiones se piensa erróneamente que las problemáticas que se presentan en la vida son tan difíciles de manejar que es mejor vivir con ellas a tener que realizar un cambio para encontrar una mejora, sin embargo esto solo repercute negativamente ya que no prestar atención a los síntomas o manifestaciones del estrés, este puede detonar una enfermedad con afectaciones más profundas, que con el paso del tiempo puede llegar a ser incorregible.

Otro aspecto importante, que no debe de ser dejado de lado es la forma en que nos comunicamos con los que nos rodean, una comunicación efectiva puede ser la diferencia entre un mejor manejo del estrés y las situaciones conflictivas que se presenta en la convivencia diaria con el entorno. Una de las situaciones que pueden detonar que esto ocurra es expresar de manera errónea lo que se pretende enviar como mensaje al otro, ocasionando en el emisor una incongruencia en relación a lo que se piensa y siente con lo que está expresando, en consecuencia las mujeres se ven en un constante estado de estrés, ya que no saben cómo actuar de manera asertiva ante las problemáticas que se les presentan, aceptando continuar en este círculo y por lo tanto presentando problemas fisiológicos y psicológicos.

4.1.3. Formulación de la hipótesis.

La falta de asertividad se encuentra relacionada con la presencia de niveles elevados de estrés en mujeres en la etapa de adultez intermedia.

4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización.

Variable dependiente: Estrés.

Variable independiente: Asertividad.

Variable	Definición teórica	definición operacional
Dependiente: Estrés.	“La reacción fisiológica provocada por la percepción de situaciones aversivas o amenazantes” Cannon (citado en Belloch, 1995).	Escala de Estrés Percibido - <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> . Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. La escala cuenta con 14 preguntas con formato de respuesta Likert.
Independiente: Asertividad.	De acuerdo a Huerta y Rodríguez G. (2006) la asertividad es una afirmación de la personalidad, el autoestima y la confianza que tiene en sí misma una persona y que cuenta y desarrolla un proceso	Inventario de Asertividad. Gambrill y Richey-II (1975) estandarización realizada por Guerra (1996). El Inventario cuenta con dos escalas cada una cuenta con 38 reactivos.

	comunicativo de manera segura y eficiente.	
--	--	--

4.1.5. Objetivos de la investigación.

Objetivo general.

Conocer si existe relación entre la falta de asertividad con un incremento en los niveles de estrés mediante la aplicación de dos escalas, La escala de Estrés Percibido y el inventario de asertividad.

Objetivo específico.

* Sustentar teóricamente las variables de estrés y asertividad en la investigación mediante la lectura y análisis de las teorías.

* Búsqueda y aplicación del instrumento que contenga las características psicométricas requeridas.

* Reportar los resultados cuantitativos de la investigación mediante el análisis estadístico.

4.2. Enfoque de la investigación: Cuantitativo.

Para esta investigación se seleccionó, el enfoque cuantitativo, ya que por su definición es aquel que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías que en relación al tema de estrés en mujeres ayudara a comprobar y comprender si las variables están relacionadas (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p.4).

4.3. Alcance de la investigación: Descriptivo.

Para esta investigación se eligió el alcance descriptivo ya que por su definición es aquel en el que se busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describiendo tendencias de un grupo o población, y en relación al tema de estrés en mujeres, el cual ayudará a comprender los fenómenos, mediante la recopilación de información para poder comprender como esta produce o se manifiesta en estrés en mujeres proporcionando al estudio un mayor entendimiento del fenómeno (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p.92).

4.4. Diseño de la investigación: No experimental, ex post facto.

Para esta investigación se eligió el diseño no experimental ya que este es aquel que se define como los estudios que realizan sin la manipulación deliberada de las variables, y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlo, no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes no provocadas intencionalmente en la investigación y que en relación al tema estrés en mujeres, ayudará mediante la observación a obtener datos de comportamiento de tales individuos en el ambiente o contexto en que se desenvuelven y de esta manera analizar más a fondo el fenómeno (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p. 129).

4.5. Población y muestra.

Mujeres de la zona centro de la ciudad de Córdoba, atravesando la etapa de adultez intermedia de 40 a 60 años de edad.

Muestra: No probabilística.

Para esta investigación se seleccionó la muestra no probabilística ya que es aquella que se define como un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, si no de las características que posea la investigación; en torno al tema de investigación sobre el estrés que en este caso está enfocada en mujeres que atraviesan la etapa de adultez intermedia (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

4.6. Contextos y escenarios.

La recolección de las encuestas se llevó a cabo en la ciudad de Córdoba Veracruz, esta se dio acudiendo varios puntos de la ciudad, a distintos domicilios y parques, en donde se pudiera encontrar a la población que contara con las características requeridas para la investigación.

4.7. Procedimientos.

Para dar inicio a la recolección de datos para la investigación, el primer paso fue realizar la búsqueda de los instrumentos psicométricos validos sobre estrés y asertividad, se realizó en base a ellos un inventario, el cual sería aplicado a una determinada población, la aplicación se llevó a cabo en lugares públicos y distintos puntos de la ciudad de Córdoba ver. Después de recolectar las encuestas requeridas se dio inicio a vaciar los datos en el programa SSPS el cual sería una herramienta para la obtención de los resultados, posteriormente se llevó a cabo el análisis estadístico.

<p>Sesión 1 Nombre: Conociendo el Estrés Duración: 120 minutos Objetivo: Aprender la definición de estrés, las características y sus posibles consecuencias.</p>
<p>Actividad de integración. Nombre: Pueblos y ciudades Objetivo: Propiciar la interacción espontánea entre las personas de un grupo, y de esta manera lograr conocerse unas a otras. Desarrollo: 1. El facilitador entregará a cada participante una tira de papel con el nombre de un Pueblo o ciudad. 2. Posteriormente indicar a los participantes que deberán encontrar a su pareja quien es dueña de una tira de papel con la misma ciudad o pueblo. 3. Una vez hallada la pareja se deberán presentar respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Quién eres tú? ¿Qué haces? ¿Por qué viniste a este taller? ¿Quién soy yo? ¿Qué hago? ¿Por qué vine a este taller? 4. Para finalizar la actividad, las parejas deberán presentarse mutuamente ante el resto del Grupo. Duración: 20 minutos.</p>
<p>Contenido temático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepción de estrés y asertividad. • Características del estrés y asertividad. <p>Duración: 30 minutos.</p>
<p>Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Relajación progresiva Objetivo: técnica para relajarse que provocara tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Autor: Edmund Jacobson.</p>
<p>Receso Duración: 15 minutos.</p>
<p>Actividad de integración. Nombre: Buscando a mi pareja Objetivo: Fomentar la integración, comunicación y participación de los integrantes del grupo. Instrucciones: Todos los participantes deben permanecer con los ojos cerrados, el/la facilitador/a pintará una marca visible en su frente, luego abrirán los ojos y sin hablar deberán encontrar a su pareja o grupo, en caso de ser más de dos. La idea es que por sí mismos lleguen a resolver cómo lograr encontrarse con su pareja del mismo color. Duración: 15 minutos.</p>
<p>Características del contenido temático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funciones de estrés. <p>Duración: 30 minutos.</p>
<p>Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Inoculación al estrés Objetivo: Lograr que los participantes aprendan a relajarse utilizando la respiración profunda y relajación progresiva. Instrucciones: 1. Preparación para el estrés. 2. Enfrentamiento y manejo del estresor. 3. Posibilidad de ser abatido por el estresor. 4. Auto - reforzamiento por haberse enfrentado</p>

Autor: Donald Meichenbaum.

Cierre. Nombre: Resumen.

Objetivo: Conocer que aprendizaje se llevan las personas del grupo sobre la primera sesión del curso taller.

Instrucciones:

Se le entregara una hoja de papel a cada participante donde anotaran un breve resumen de lo aprendieron y que se llevan de la sesión para posterior mente compartirlo con los integrantes del grupo.

Duración: 10 minutos.

Sesión 2

Nombre: ¿Vivo con estrés?

Duración: 120 minutos.

Objetivo: Conocer los tipos de estrés que pueden llegar a presentar, así como que situaciones que detonan la presencia de estrés.

Actividad de integración.

Nombre: Dibujo por palabras

Objetivo: Facilitar la comunicación y el entendimiento entre los miembros del grupo.

Desarrollo: El animador seleccionará a uno de los miembros del grupo, al que entregará una plantilla que tendrá plasmada una figura. Este se pondrá de cara a sus compañeros, a los que explicará la composición de las figuras geométricas tal como aparecen en la plantilla. Tendrá que explicarse muy bien para ser entendido por sus compañeros. Una vez que todos los miembros completen el dibujo correctamente, otro miembro ocupará su lugar y recibirá una nueva plantilla del animador.

Material:

Hojas de papel.

Lápices.

Duración: 20 minutos.

Contenido temático: aplicación de escala de estrés y asertividad. **Duración:** 30 minutos

Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Biblioterapia.

Objetivo: : En esta técnica el terapeuta hace recomendaciones de material literario que tengan relación con la TREC o con la problemática que presenta, esto dando mayor consciencia al paciente sobre su proceso terapéutico, facilitándolo la comprensión del motivo de consulta.

Autor: Albert Ellis.

Receso Duración: 15 minutos

Actividad de integración. Nombre: El Lazarillo.

Objetivo: Experimentar la necesidad de confiar en los demás, medir el grado existente y crear mayor grado de confianza entre las personas del grupo.

Instrucciones:

1. El facilitador les pide a los participantes que se formen por parejas (procurando que sea con las que tienen menor relación).
2. Ya formadas las parejas, uno la hace de ciego (vendado) y el otro de lazarillo.
3. El lazarillo conducirá al ciego por donde quiera por 5 minutos.
4. Después se invierten los papeles.
5. Para finalizar la dinámica, los integrantes comparten sus reflexiones.

Duración: 15 minutos.

Características del contenido temático:

- Consecuencias del estrés.
- Causas y consecuencias de la asertividad.

Actividad o técnica reforzadora.

Nombre: Desensibilización sistemática.

Objetivo: Aprender a enfrentarse a objetos y situaciones amenazadoras. Lograr que la persona se relaje ante estas.

Instrucciones:

1. Relajar los músculos a voluntad (Relajación progresiva).
2. Hacer una lista con todos los temores.
3. Construir una jerarquía de escenas ansiógenas de menor a mayor intensidad de ansiedad.

4. Progresar en la imaginación con las situaciones temidas de la jerarquía. Es importante que se practique la visualización para que la situación se viva como más real. No se pasará a una nueva situación ansiógena si no se ha logrado que la anterior situación de la jerarquía quede totalmente resuelta en cuanto a la ansiedad vivida.
Autor: Joseph Wolpe.

Cierre. Nombre: Lluvia de ideas.

Objetivo: Lograr que todo el grupo aporte ideas, pensamiento de la información que tengan sobre el tema visto o dudas que pudieran surgir del tema expuesto.

Instrucciones:

1. El facilitador inicia la actividad haciendo al grupo una pregunta abierta relacionada con el tema desarrollado durante la sesión.
2. Posteriormente, solicitar a los participantes que cada uno aporte sus ideas sobre la pregunta realizada o realice preguntas sobre el tema visto.

Duración: 20 minutos.

Sesión 3 **Nombre:** Enfrentando al estrés.

Duración: 120 minutos.

Objetivo: Lograr que las personas que asistan a la sesión identifiquen las situaciones estresantes que les atañen diariamente y tengan herramientas para afrontar el estrés.

Actividad de integración.

Nombre: Tres verdades y una mentira.

Objetivo: Fomentar la integración en el grupo.

Instrucciones:

Los participantes escriben su nombre y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de si mismos en una hoja de papel.

Después los participantes circulan estas hojas entre ellos, se unen en parejas e intenta descifrar cual es la mentira de su compañero.

Duración: 20 minutos.

Contenido temático:

- Fases del estrés.
- Tipos de estrés.
- Características de una persona asertiva.

Duración: 30 minutos.

Actividad o técnica reforzadora.

Nombre: Proyección en el tiempo.

Objetivo: Esta se utiliza para realizar una reestructuración cognitiva, en esta el terapeuta deberá ayudar al paciente a darse cuenta que no es tan terrible que ocurra una situación o acontecimiento temido, que acepte lo peor que podría pasar si esto llegase a ocurrir y de esta manera cambiar lo que se requiera modificar.

Autor: Albert Ellis.

Receso.

Duración: 15 minutos

Actividad de integración. **Nombre:** Adivina el personaje.

Objetivo: Promover la integración del grupo.

Instrucciones:

Los miembros del grupo toman asiento en círculo y la persona que conduce la dinámica les explica que van a jugar a interpretar personajes.

Se pide un voluntario. El dinamizador se acercará a él con la bolsa que contenga todos los nombres.

Cogerá uno al azar (si es él mismo, lo devolverá y cogerá otro). Sus compañeros irán haciendo preguntas que sólo pueden ser respondidas con un SÍ o con un NO.

Cuando alguien crea estar seguro de quién es, dirá que quiere resolver. Si acierta, le tocará interpretar un nuevo personaje y si no, se continúa hasta que alguien lo resuelve.

Duración: 20 minutos.

<p>Características del contenido temático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrés Laboral.
<p>Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Re- atribución. Objetivo: Que el individuo identifique y tenga una comprensión de que atribuir motivos, razones o causas desagradables a otros afectan en sus propias emociones y conducta. Instrucciones: Autor: Albert Ellis.</p>
<p>Cierre: Compartiendo ideas. Objetivo: Que los participantes generen una opinión y una solución a distintas problemáticas que pueden presentarse en su vida diaria o en el trabajo. Instrucciones: 1.- se les expondrán a los participantes distintas problemáticas que podrían generarles estrés. 2.- se les preguntara a cada uno como resolverían este conflicto. Duración: 20 minutos</p>

<p>Sesión 4 Nombre: Vivir sin estrés. Duración: 120 minutos. Objetivo: Conseguir que los participantes conozcan cómo pueden identificar situaciones estresarlas y de esta manera afrontarlas de manera óptima.</p>
<p>Actividad de integración. Nombre: Trenes ciegos Objetivo: Fomentar la integración y confianza entre las personas que asistan a la sesión. Instrucciones: 1. El facilitador les pide a los participantes que formen dos filas (el número de filas dependerá de la cantidad de participantes). 2. Todos los integrantes se vendarán los ojos, menos el maquinista. 3. Todos se apoyarán las manos de quien este delante. 4. El maquinista se colocará hasta el final de la fila y presionando el hombro izquierdo y del que tiene adelante y este transmite lo mismo a los demás. 5. El maquinista presiona el hombro derecho para indicar que la fila empiece a caminar. 6. Nadie debe hablar, si alguien habla, el tren volverá al sitio de partida. 7. Gana el tren que llegue primero. Duración: 20 minutos.</p>
<p>Contenido temático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como Prevenir el estrés. • Como afrontar los efectos del estrés. <p>Duración: 30 minutos.</p>

<p>Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Reestructuración cognitiva Objetivo: modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva, mediante el diálogo socrático, la modelación y la práctica de hábitos cognitivos nuevos. Autor: Albert Ellis.</p>
<p>Receso. Duración: 15 minutos.</p>
<p>Actividad de integración. Nombre: Como te ven te tratan. Objetivo: Identificar las cualidades de las personas del grupo para reforzar el auto concepto. Material: Hojas blancas. Plumones. Cinta adhesiva. Instrucciones: 1. El facilitador solicita a los integrantes del grupo que se peguen en la espalda una hoja en blanco, posteriormente, se divide al grupo en dos equipos. 2. Cada integrante escribirá una cualidad en las hojas de sus compañeros de equipo, logrando obtener un número determinado de cualidades, indicadas por el coordinador. 3. Cada integrante revisará su hoja y evaluará si se identifica con esas cualidades. 4. Para finalizar la actividad cada integrante leerá su hoja, reflexionando sobre si contaba con el conocimiento de sus cualidades.</p>
<p>Características del contenido temático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el estrés. • Situaciones estresantes.
<p>Actividad de evaluación. Nombre: La aserción encubierta. Instrucciones: Pasos a seguir: 1. Identificar y valorar los pensamientos estresantes. 2. Fijar una interrupción temporal: si se utiliza un despertador se programará para cuando ya tengamos en mente el pensamiento estresante a sonar en dos minutos, durante los cuales mantendremos en la mente dicho pensamiento. En el momento en que suene la alarma, gritaremos ¡Basta! Intentaremos mantener la mente en blanco durante 30 segundos. 3. Practicar sin ayuda la interrupción del pensamiento: Lo mismo que el anterior pero sin la ayuda del despertador. Hemos de dar por concluida esta fase cuando somos capaces de gritar la palabra clave subvocalmente, es decir, internamente. 4. Preparar las aserciones encubiertas: Seleccionar pensamientos positivos que puedan sustituir el vacío mental. 5. Practicar la aserción encubierta. 6. Usar la aserción encubierta en situaciones de la vida real: Hay que pasar de la práctica de situaciones imaginarias a las de la vida real.</p>
<p>Cierre. Nombre: Construyamos ideas. Objetivo: Promover la participación grupal, por medio de conceptos relativos al tema tratado durante la sesión, a través del uso de imágenes y su análisis grupal. Instrucciones: 1. A partir del tema desarrollado durante la sesión el facilitador dividirá al grupo en dos equipos de trabajo y les mostrará diversas imágenes sobre el estrés. 2. Solicitar a cada integrante de los equipos que escriba una palabra por cada imagen presentada. 3. Posteriormente, cada equipo construirá frases a partir de las palabras elaboradas por sus integrantes, quedando solo una frase por cada imagen. Duración: 20 minutos.</p>

4.8. Instrumentos

Para esta investigación se utilizó la escala de estrés percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* siendo esta, diseñada por Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. en el año de 1983, posteriormente esta fue adaptada por el Dr. Eduardo Remor a una versión española. Esta debe ser respondida de acuerdo a los sentimientos y pensamientos que tuvo una persona en el mes anterior a la aplicación. La escala cuenta con 14 preguntas con formato de respuesta Likert que se dividen en 5 posibles respuestas: nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo, asignándole a cada una puntuación para que de esta manera se pueda calificar y obtener un resultado numérico, entre mayor sea el número que se obtenga en la escala mayor será el nivel de estrés percibido.

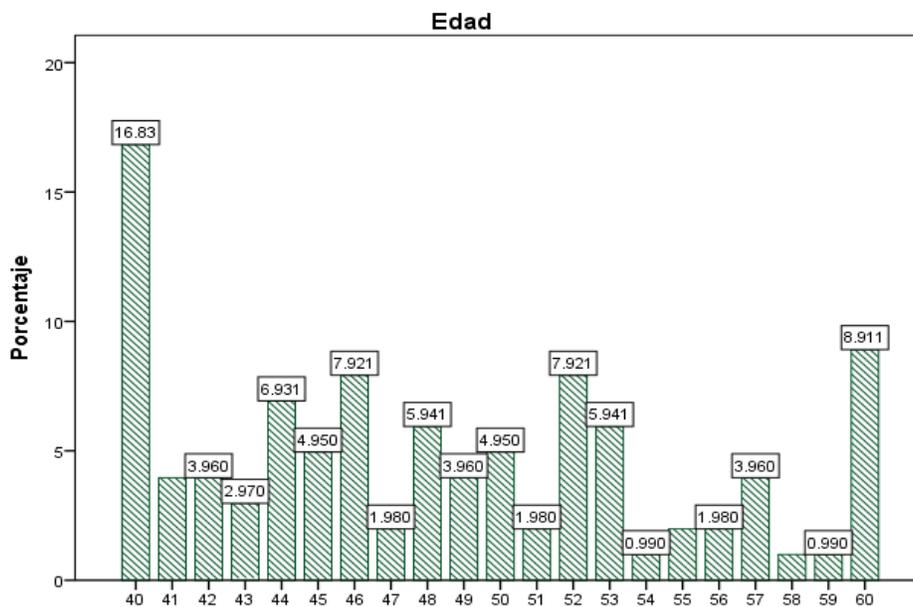
Otro de los instrumentos que fue utilizado en la investigación es el inventario de Asertividad creado por Gambrill y Richey-II en el año de 1975, y siendo estandarizado para la población mexicana por Guerra en el año 1996. El Inventario está conformado por dos sudescalas una de ellas señala el grado de incomodidad, mientras la otra la probabilidad de respuesta de acuerdo a la situación señalada, entre las posibles respuestas se encuentran: nada, casi nada, poco, mucho y demasiado, si se obtiene una puntuación alta la persona no será asertiva y entre más baja, será más asertiva. Estas sud escalas cuentan con 38 reactivos cada una y que incluyen un total de 76 reactivos. Los reactivos presentan situaciones de interacción con extraños, amigos, compañeros de trabajo y personas íntimamente relacionadas.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE RESULTADOS

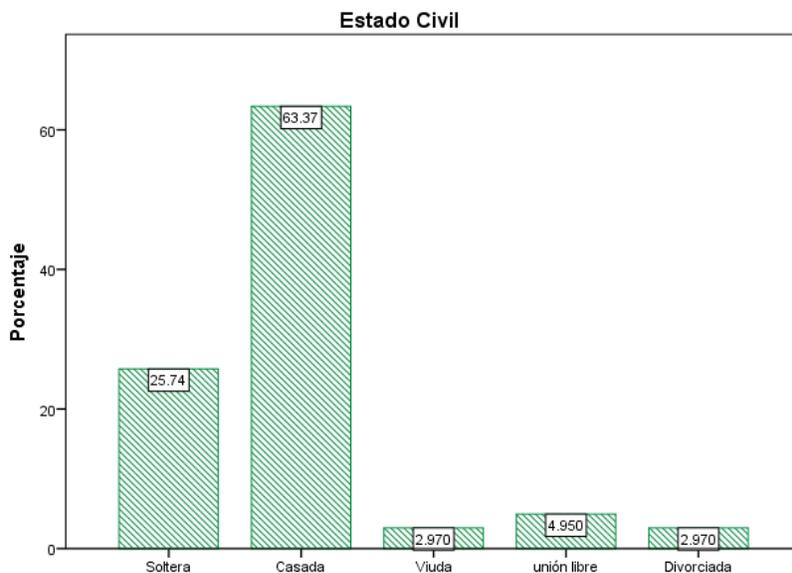
5.1. Resultados generales.

A continuación se presentan los resultados de la investigación. Se obtuvo una muestra total de 101 personas, con una edad de entre 40 y 60 años del sexo femenino. Como se observa en la gráfica número 1, la edad con mayor porcentaje es 40 años de edad.

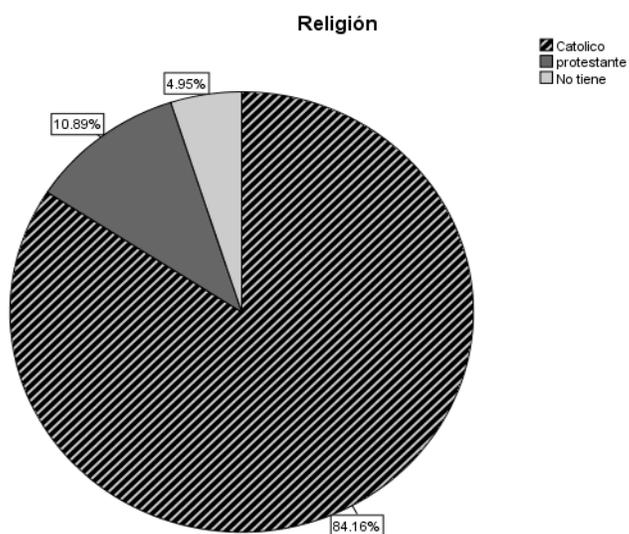


Grafica número 1. Porcentaje de la distribución de edades de la muestra total.

En la gráfica 2 se muestra el estado civil en que se encuentra la población, siendo el estado civil “casadas” el que cuenta con mayor porcentaje dentro de la gráfica. En la gráfica número tres se obtuvo que el mayor porcentaje de la muestra encuestada profesa la religión católica.



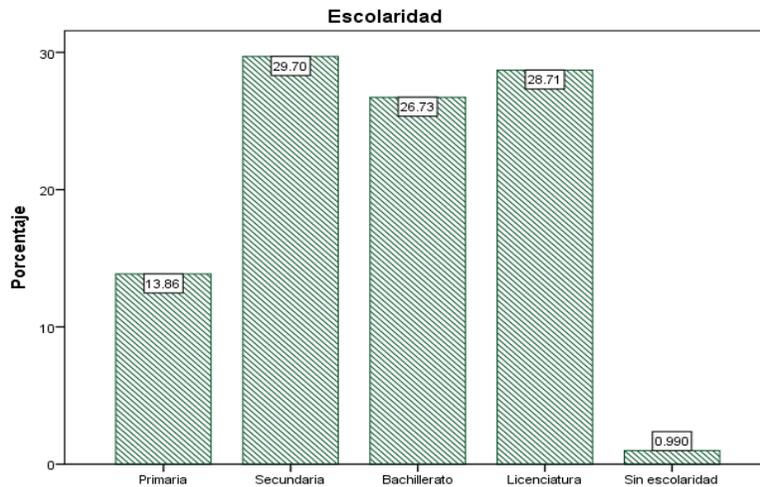
Grafica número 2. Porcentaje del estado civil de la muestra total.



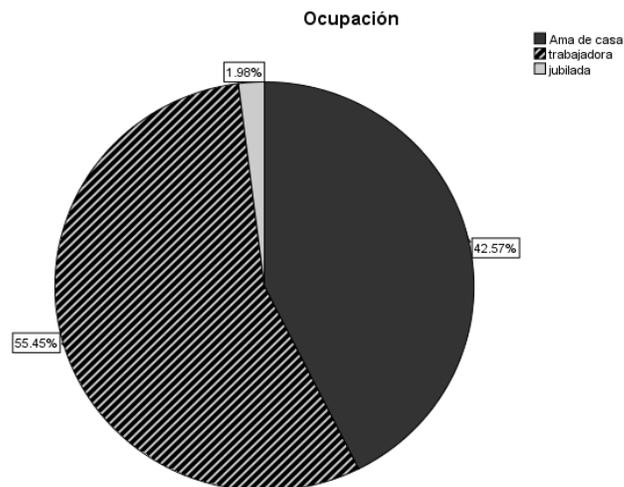
Grafica número 3. Porcentaje de las religiones que se profesan por la población de la investigación.

En la siguiente imagen se muestra la gráfica número 4, en ella se observa que la escolaridad que tiene la mayor parte de la muestra encuestada es secundaria, siendo un porcentaje mínimo de la población la que no cuenta con ningún nivel de estudios. En la gráfica número cinco se presentan la ocupación que desarrollan las mujeres encuestadas, contando con un mayor porcentaje la población que se encuentra

actualmente laborando seguida de las mujeres que se encargan del cuidado de su hogar y un porcentaje mínimo aquellas que están jubiladas.



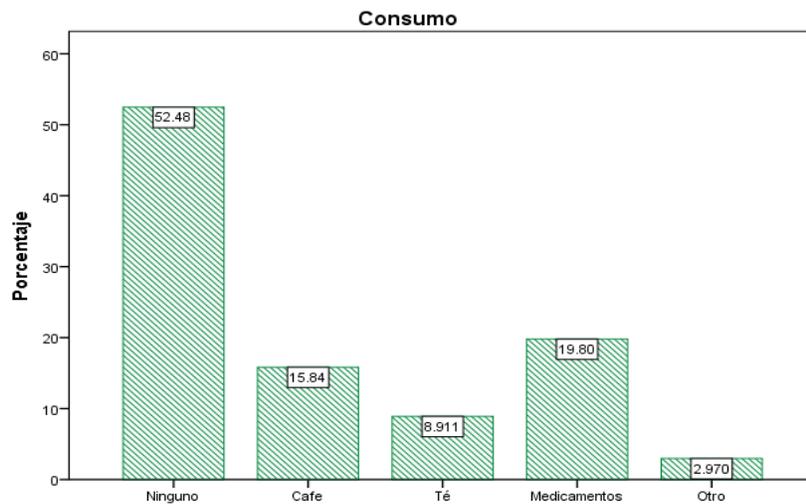
Grafica número 4. Porcentaje de la distribución de escolaridad que tiene la muestra encuestada.



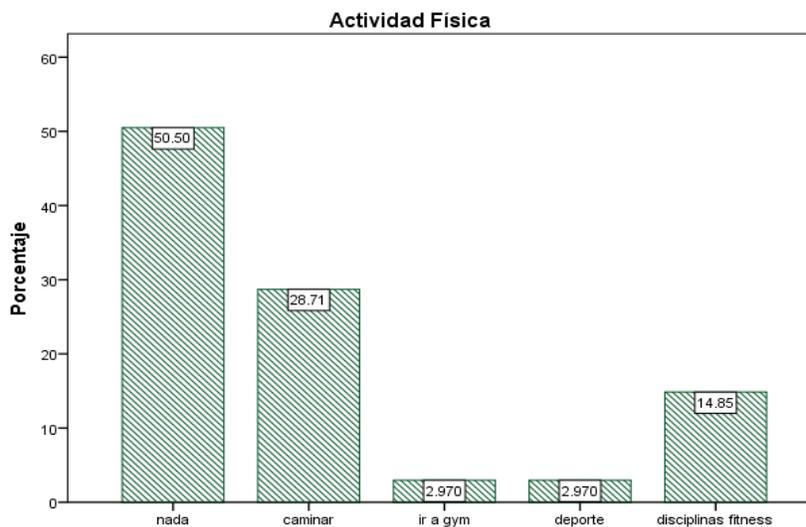
Grafica número 5. Distribución de las ocupaciones que desempeña la población de la investigación.

En las subsecuentes graficas se observa cuales son algunas de las sustancias que consume la población encuestada para sentirse bien, de acuerdo a la gráfica número 6 el mayor porcentaje de la muestra no consume ningún tipo de sustancia para el propósito antes mencionado, siendo medicamentos la segunda opción con mayor porcentaje después de “ninguno”. En la gráfica número siete se muestra que tan

recurrente es la realización de actividad física en la población de esta investigación, siendo más del 50 por ciento de las mujeres encuestadas las que no realizan ningún tipo de actividad física.



Gráfica número 6. Porcentaje de la distribución de las sustancias que consume la población de la investigación.



Gráfica número 7. Porcentaje de la distribución de actividades físicas que realiza la población encuestada.

5.2. Resultados de las escalas.

A continuación se describe el punto de corte para la escala de estrés, tomando en cuenta la media y la desviación estándar se entiende que una puntuación menor de

7 da como resultado un nivel muy bajo de estrés, una puntuación entre mayor a 7 y menos de 15 da como resultado un nivel bajo de estrés; se obtiene un nivel medio bajo de estrés cuando la persona que realiza la escala tiene una puntuación mayor a 15 y menor a 23, por otro lado una puntuación entre 23 y menor de 31 da como resultado un nivel medio alto, la obtención de más de 31 puntos y menos de 39 da un nivel alto de estrés, si una persona se obtiene más de 39 puntos se encontrarán en un nivel muy alto de estrés.

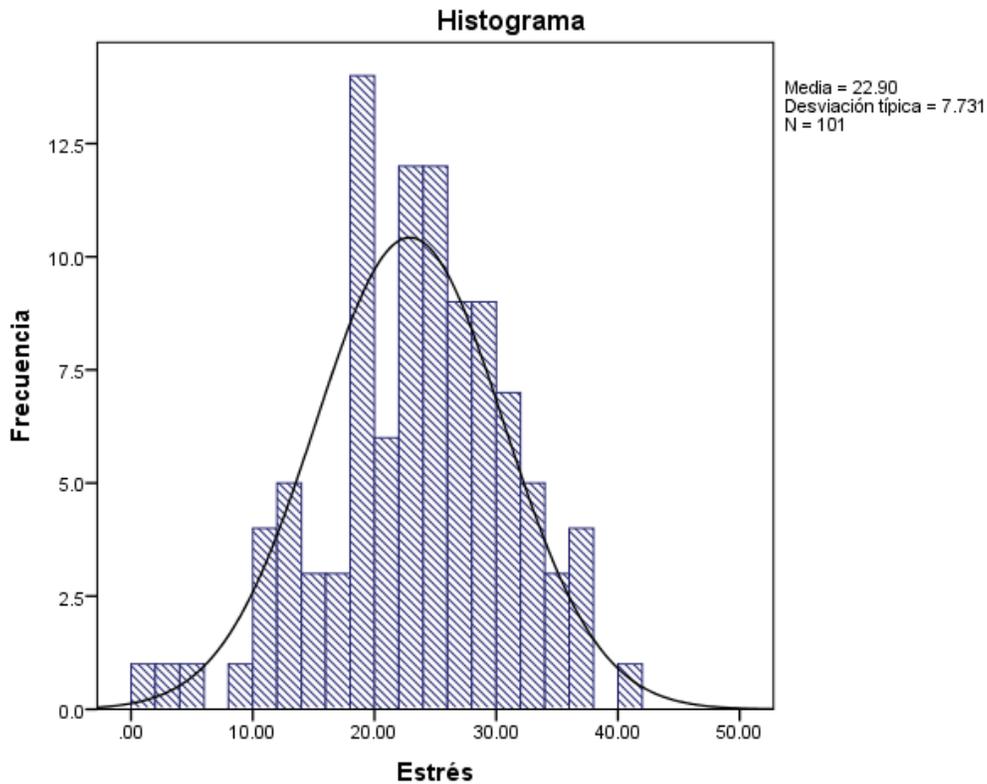
Estadísticos

Estrés		
N	Válidos	101
	Perdidos	0
Media		22.9010
Mediana		23.0000
Desv. típ.		7.73111

En la siguiente tabla se presentan las frecuencias en los diferentes niveles de estrés, con respecto a los siguientes resultados, contando con una muestra total de 101 mujeres, 3 personas de la muestra total presentan un nivel muy bajo de estrés, 13 mujeres de la población encuestada obtuvieron un nivel bajo de estrés, por otra parte 35 personas de acuerdo a la escala se encuentran, en un nivel medio bajo de estrés, 37 mujeres de la muestra total presentan un nivel medio alto de estrés, de acuerdo con los resultados obtenidos 12 de las personas encuestadas se encuentran en un nivel alto de estrés y 1 persona de las 101 presenta un nivel muy alto de estrés.

Estrés					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1.00	1	1.0	1.0	1.0
	3.00	1	1.0	1.0	2.0

4.00	1	1.0	1.0	3.0
9.00	1	1.0	1.0	4.0
10.00	1	1.0	1.0	5.0
11.00	3	3.0	3.0	7.9
12.00	2	2.0	2.0	9.9
13.00	3	3.0	3.0	12.9
14.00	2	2.0	2.0	14.9
15.00	1	1.0	1.0	15.8
16.00	3	3.0	3.0	18.8
18.00	10	9.9	9.9	28.7
19.00	4	4.0	4.0	32.7
20.00	4	4.0	4.0	36.6
21.00	2	2.0	2.0	38.6
22.00	9	8.9	8.9	47.5
23.00	3	3.0	3.0	50.5
24.00	7	6.9	6.9	57.4
25.00	5	5.0	5.0	62.4
26.00	3	3.0	3.0	65.3
27.00	6	5.9	5.9	71.3
28.00	4	4.0	4.0	75.2
29.00	5	5.0	5.0	80.2
30.00	3	3.0	3.0	83.2
31.00	4	4.0	4.0	87.1
32.00	3	3.0	3.0	90.1
33.00	2	2.0	2.0	92.1
34.00	2	2.0	2.0	94.1
35.00	1	1.0	1.0	95.0
36.00	3	3.0	3.0	98.0
37.00	1	1.0	1.0	99.0
40.00	1	1.0	1.0	100.0
Total	101	100.0	100.0	



Grafica numero 8. Distribución de frecuencias de la escala de estrés.

A continuación se describe el punto de corte para la escala de asertividad, tomando en cuenta la media y la desviación estándar se entiende que una puntuación menor de 151 da como resultado un nivel muy alto de asertividad, una puntuación mayor de 151 y menor de 188 da como resultado un nivel asertivo alto; se obtiene un nivel medio de asertividad si la persona obtiene en la escala un puntaje mayor de 188 y menor a 225, un nivel bajo de asertividad se tiene como resultado si la puntuación obtenida es mayor de 225 y menor de 262, por otro lado una puntuación entre 262 y 299 es indicador de que la persona presenta un nivel muy bajo de asertividad, y la obtención de un puntaje mayor a 299 indica que la persona no es asertiva.

Estadísticos

Asertividad

N	Válidos	101
	Perdidos	0
Media		224.8020
Mediana		229.0000
Desv. típ.		36.94293

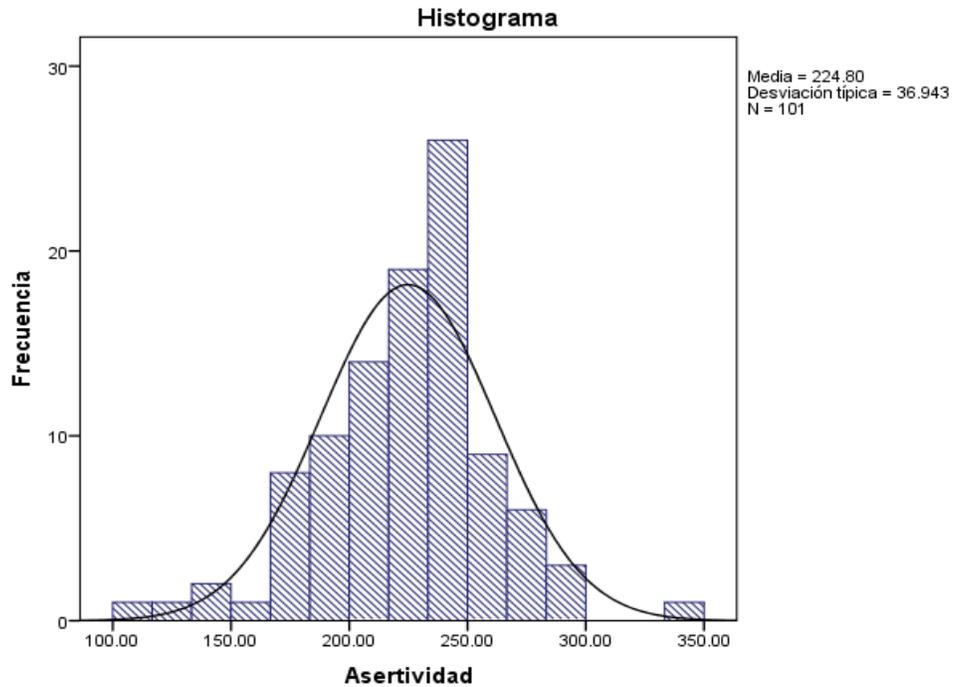
En la siguiente tabla se presentan las frecuencias de los diferentes niveles de asertividad contando con una muestra total de 101 mujeres, 4 personas de la muestra total presentan un nivel muy alto de asertividad, 8 mujeres de la población encuestada obtuvieron un nivel asertivo alto , por otra parte 33 personas de acuerdo a la escala se encuentran en un nivel de asertividad medio, 44 mujeres de la muestra total presentan un nivel bajo de asertividad, de acuerdo con los resultados obtenidos 10 de las personas encuestadas se encuentran en un nivel muy bajo de asertividad y 1 persona de las 101 que realizaron la escala no es asertiva.

Asertividad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
114.00	1	1.0	1.0	1.0
118.00	1	1.0	1.0	2.0
135.00	1	1.0	1.0	3.0
137.00	1	1.0	1.0	4.0
Válidos 156.00	1	1.0	1.0	5.0
170.00	1	1.0	1.0	5.9
172.00	1	1.0	1.0	6.9
175.00	1	1.0	1.0	7.9
176.00	1	1.0	1.0	8.9

177.00	1	1.0	1.0	9.9
178.00	2	2.0	2.0	11.9
182.00	1	1.0	1.0	12.9
188.00	1	1.0	1.0	13.9
190.00	1	1.0	1.0	14.9
192.00	1	1.0	1.0	15.8
193.00	2	2.0	2.0	17.8
196.00	2	2.0	2.0	19.8
198.00	1	1.0	1.0	20.8
199.00	1	1.0	1.0	21.8
200.00	1	1.0	1.0	22.8
205.00	1	1.0	1.0	23.8
206.00	1	1.0	1.0	24.8
207.00	1	1.0	1.0	25.7
208.00	2	2.0	2.0	27.7
209.00	1	1.0	1.0	28.7
210.00	1	1.0	1.0	29.7
214.00	4	4.0	4.0	33.7
215.00	2	2.0	2.0	35.6
216.00	1	1.0	1.0	36.6
217.00	1	1.0	1.0	37.6
218.00	1	1.0	1.0	38.6
219.00	1	1.0	1.0	39.6
220.00	2	2.0	2.0	41.6
221.00	1	1.0	1.0	42.6
222.00	3	3.0	3.0	45.5
224.00	1	1.0	1.0	46.5
226.00	1	1.0	1.0	47.5
227.00	1	1.0	1.0	48.5
229.00	2	2.0	2.0	50.5
231.00	2	2.0	2.0	52.5
232.00	2	2.0	2.0	54.5
233.00	1	1.0	1.0	55.4
234.00	1	1.0	1.0	56.4
235.00	1	1.0	1.0	57.4
236.00	1	1.0	1.0	58.4

237.00	3	3.0	3.0	61.4
239.00	3	3.0	3.0	64.4
240.00	4	4.0	4.0	68.3
241.00	1	1.0	1.0	69.3
242.00	2	2.0	2.0	71.3
243.00	3	3.0	3.0	74.3
244.00	1	1.0	1.0	75.2
245.00	2	2.0	2.0	77.2
247.00	1	1.0	1.0	78.2
249.00	3	3.0	3.0	81.2
251.00	1	1.0	1.0	82.2
253.00	1	1.0	1.0	83.2
255.00	1	1.0	1.0	84.2
257.00	1	1.0	1.0	85.1
258.00	1	1.0	1.0	86.1
259.00	1	1.0	1.0	87.1
260.00	1	1.0	1.0	88.1
261.00	1	1.0	1.0	89.1
264.00	1	1.0	1.0	90.1
267.00	2	2.0	2.0	92.1
268.00	1	1.0	1.0	93.1
272.00	1	1.0	1.0	94.1
282.00	2	2.0	2.0	96.0
296.00	1	1.0	1.0	97.0
297.00	1	1.0	1.0	98.0
298.00	1	1.0	1.0	99.0
340.00	1	1.0	1.0	100.0
Total	101	100.0	100.0	



Grafica numero 9. Distribución de frecuencias de la escala de Asertividad.

Como se muestra en la siguiente tabla no existe una diferencia significativa entre el grado de estudios de las mujeres de la muestra con que sean más, o menos asertivas.

ANOVA de un factor

Asertividad					
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	8706.029	4	2176.507	1.635	.172
Intra-grupos	127772.010	96	1330.958		
Total	136478.040	100			

En la siguiente tabla se muestra que no existe diferencia significativa entre el estado civil en el que se encuentra la población encuestada de mujeres de la muestra con que sean más, o menos asertivas.

ANOVA de un factor

Asertividad

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	8336.368	4	2084.092	1.561	.191
Intra-grupos	128141.672	96	1334.809		
Total	136478.040	100			

Como se observa en la siguiente tabla no existe una diferencia significativa entre la ocupación que desempeñan las mujeres de la muestra con que sean más, o menos asertivas.

ANOVA de un factor

Asertividad

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	2241.511	2	1120.755	.818	.444
Intra-grupos	134236.529	98	1369.760		
Total	136478.040	100			

En las siguientes tablas se muestra que existe una diferencia significativa entre que una persona de la población encuestada realice actividad física con asertividad, de acuerdo a esto entre menos realice actividad física tendrá un comportamiento menos asertivo y viceversa.

Estadísticos de grupo

	Actividadfísica	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Asertividad	Si	50	214.6200	40.38078	5.71071
	No	51	234.7843	30.43440	4.26167

Prueba de muestras independientes

Asertividad	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Se han asumido varianzas iguales	1.298	.257	- 2.838	99	.006	-20.16431	7.10598	- 34.26412	- 6.06451
No se han asumido varianzas iguales			- 2.830	91.088	.006	-20.16431	7.12559	- 34.31823	- 6.01040

En la siguiente tabla se muestra que no existe una diferencia significativa entre el estado civil en el que se encuentra la población encuestada con la presencia de niveles elevados de estrés.

ANOVA de un factor

Estrés

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	225.415	4	56.354	.941	.444
Intra-grupos	5751.595	96	59.912		
Total	5977.010	100			

De acuerdo a los resultados obtenidos en la siguiente tabla, si existe una diferencia significativa entre que la ocupación que desempeña la muestra total en relación a niveles elevados de estrés, siendo amas de casa quienes tienen niveles más altos de estrés

ANOVA de un factor

Estrés

	Suma de cuadrados	GI	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	494.384	2	247.192	4.418	.015
Intra-grupos	5482.626	98	55.945		
Total	5977.010	100			

En las siguientes tablas se muestra que existe una diferencia significativa entre que una persona de la población encuestada realice actividad física con un cambio en los niveles de estrés que presente.

Estadísticos de grupo

	Actividad física	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Estrés	Si	50	20.5600	7.25107	1.02546
	No	51	25.1961	7.56048	1.05868

Prueba de muestras independientes

Estrés	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Se han asumido varianzas iguales	.058	.811	-3.144	99	.002	-4.63608	1.47451	-7.56182	-1.71033
No se han asumido varianzas iguales			-3.145	98.953	.002	-4.63608	1.47389	-7.56062	-1.71154

En las siguientes tablas se muestra que existe una diferencia significativa entre el padecimiento de alguna enfermedad con niveles elevados de estrés.

Estadísticos de grupo

	Enfermedad	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Estrés	No	56	21.1429	7.64539	1.02166
	Si	44	25.0000	7.40522	1.11638

Prueba de muestras independientes

Estrés	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Se han asumido varianzas iguales	.001	.978	-2.539	98	.013	-3.85714	1.51917	-6.87188	-.84241
No se han asumido varianzas iguales			-2.549	93.767	.012	-3.85714	1.51330	-6.86194	-.85235

Como se muestra en la tabla se puede observar que si existe una relación entre asertividad y estrés, ya que en la escala de asertividad entre menos puntaje obtenido mayor es el grado de asertividad que se presenta y en la escala de estrés a mayor puntaje mayor grado de estrés, con relación a lo anterior esto indica que a mayor grado de estrés que presentan las mujeres de la muestra son menos asertivas y viceversa.

Correlaciones

		Estres	Asertividad
Estres	Correlación de Pearson	1	.212*
	Sig. (bilateral)		.034
	N	101	101
Asertividad	Correlación de Pearson	.212*	1
	Sig. (bilateral)	.034	
	N	101	101

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

CONCLUSIONES

El estrés, este se define como una respuesta del organismo a situaciones que considera adversas, manifestándose de formas tanto internas como externas en el individuo y afectando las diversas áreas en las que se desenvuelve una persona. En la actualidad cada vez más personas se ven afectadas por este estado, siendo no solo el problema que el estrés se presente, sino que este se mantenga constante en su vida provocando una serie de problemas psicológicos, físicos, y sociales; a pesar de esto no se le debe ver a estrés como un enemigo ya que puede ser un aliado en determinados momentos, por ejemplo al reaccionar ante alguna situación a la cual una persona pueda ver como amenazante, ayudando al organismo a responder de manera más óptima de acuerdo al problema al que se esté enfrentando, o en cambio ayudar a una persona a tomar acción, dependiendo siempre de la perspectiva que tenga con respecto a las cosas, situaciones o fenómenos que se le presentan diariamente, esto debido a que cada persona es un ser distinto tanto psíquica como físicamente, con distintos y diversos intereses, gustos, miedos, expectativas, y valores. Sin embargo esto no aplica si este se presenta en niveles elevados de una manera constante, volviéndose potencialmente dañino para una persona si esta no sabe cómo afrontarse a él para reducirlo.

Por otro lado la asertividad es la capacidad del individuo para expresarse y actuar de manera abierta y segura respecto a sus emociones, sentimientos y creencias respetando los derechos de los que les rodean propiciando una comunicación eficaz que afecta su relación de forma positiva, sin embargo en la actualidad en ámbitos escolares, laborales y en los hogares no se trabaje, principalmente porque desde pequeños los niños no son educados de tal manera que poco a poco desarrollen asertividad, debido a que los padres en la mayoría de los casos enseñan a los niños a mantenerse sumisos, creciendo con la idea de que tienen que complacer a sus padres en cada momento, reprimiendo su actuar y hablar, esto desemboca que al crecer no logren comunicar lo que quieren de manera clara, tratando de complacer a los otros a pesar de sentirse

incómodos con la situación o acción que se estén desarrollando , prefiriendo mantener pasivos e inhibidos para no ofender a los demás o por el contrario despierta en ellos sentimientos agresión; ya que esta capacidad no es innata en el ser humano y se adquiriendo de manera progresiva una persona adulta que no sea asertiva aún puede obtener esta habilidad.

Estos dos conceptos se ven relacionados ya que una persona que no se expresa de forma adecuada no mantiene congruencia con su sentir y actuar ocasionando que se reprima, esto progresivamente la hará sentir frustrada ante su vida, a pesar de ello, en la mayoría de los casos no tienen la intención de hacer algo al respecto para mejorar la forma en la que se relacionan con los demás y con ellos mismo, al no sentirse cómoda con la manera en que actúa y se comunica, una persona comenzará a presentar estrés en niveles más elevados, que acrecentaran las complicaciones que puede presentar, ya que un mal manejo del estrés puede culminar en problemas de salud físicos y mentales, poniendo la vida de la persona que los presenta en peligro, y por ende también puede poner en riesgo la vida de los que le rodean. Un adecuado trabajo desde edades tempranas y atendiendo a población que se encuentre en etapas mayores repercutirá de manera positiva, creando así como ayudando con una mejor autoestima, mayor seguridad al actuar y al emitir un mensaje, ya que esto les permitirá actuar de manera congruente, expresando lo que piensan con libertad y sin miedo pero también respetando los derechos de sus semejantes.

Es importante que cada población sea tomada en cuenta ya que estas problemáticas afectan a la población en general; esta investigación se llevó a cabo con mujeres en la etapa de adultez intermedia, algunas de las mujeres en esta etapa y que fueron parte de esta investigación que se encuentran en una relación, otras se encuentran soltera o son madres de familia dedicadas solo al hogar, varias más se encuentran trabajando en distintos ambientes laborales, cuentan con distintos niveles educativos y socioeconómicos, esto no las exime y debido a que gran parte de la población se

encuentra a cargo de familias, la educación de niños o adolescentes, es por esta razón que ellas pueden ser el puente que afecte a todo un sistema o por el contrario que promueva y fomente el desarrollo de esta herramienta para que de esta forma las personas con las que mantenga relación crezcan con mayor consciencia de cómo es que la comunicación que mantenga con los demás y con ellos mismos afecta las dinámicas y relaciones que mantenga.

Los datos estadísticos dieron como resultado que la poca o nula capacidad asertiva está relacionada con el incremento de los niveles del estrés en la población seleccionada, es por esta razón que es tan importante el fomentar y hacer que las personas se vuelvan más asertivas muchos componentes interfiere al momento de analizar un fenómeno y tratar de determinar cuáles son las acciones en se puede mejorar determinada habilidad en el caso de los resultados obtenidos las mujeres que realizan actividad física suelen ser más asertivas a comparación de las que no la realizan, esto es alarmante ya que más de la mitad de población encuestada en esta investigación no realiza ningún tipo de actividad física y a pesar de que la mayor parte de la población cuenta con 40 años de edad esto dificultara su rendimiento físico y su salud cuando cuenten con una edad más avanzada. Ahondo a esto y como se podría pensar la escolaridad no tiene efecto en que una persona pueda ser más o menos asertiva, ya que el grado de estudios de acuerdo a la presente investigación no determina esta capacidad.

Dentro del estrés también se encuentran ciertas variables relacionadas, una de ellos es que las mujeres que se encargan tiempo completo al hogar tienden a tener niveles más elevados de estrés que aquellas que trabajan en otros ámbitos, esto se puede deber a que al pasar la mayor parte del tiempo en el hogar tienden a verse más limitadas en amistades, experiencias, platicas o vivencias, influyendo en este aspecto también que no cuente con pasatiempo o afición fuera de los labores del hogar que incurran como forma de catarsis, o forma de relajación del estrés de la vida diaria, un

factor involucrado que les impide realizar una actividad determinada es el miedo que puede nacer de llevar a cabo algo desconocido, muchas mujeres y personas en general se ponen limitaciones como la edad, a pesar de no tener edades avanzadas muchos se reprimen por esta situación, el miedo al que dirán o por complacer a otros y es aquí cuando la asertividad toma un papel importante en el cómo las personas toman el control de sus decisiones y se hacen responsables.

De acuerdo a los resultados en la investigación se encontró que la falta de ejercicio físico, y el padecimiento de alguna enfermedad pueden afectar en el incremento de estrés en una persona, ya que el ejercicio ocasiona que la persona libere toxinas de su cuerpo, así como tensión que se puede generar diariamente, debido a esto la actividad física es vital para mantener un estado físico y mental sano y equilibrado. El contraer alguna enfermedad eleva los niveles de estrés, si bien una enfermedad temporal puede producirlo por periodos de tiempo más cortos que en una enfermedad crónica no debe dejarse de lado, ya que cada situación que atravesase el individuo puede ayudarle al darle las herramientas necesarias a ir trabajando con el estrés y manejarlo cada vez de una mejor manera.

En base a lo anterior se concluye que la aparición del estrés involucra una serie de factores, uno de ellos es la asertividad tratada en la presente investigación. El no desarrollar la asertividad en una persona puede crear relaciones insanas esto en ámbitos no solo de pareja sino en ambientes sociales y laborales, debido a la mala comunicación e incongruencia del sujeto que no cuenta con ella, perjudicando de igual forma a su propia psique, a pesar de que ambas partes están íntimamente relacionadas y que el fomentar, así como desarrollar la asertividad en una persona favorecerá que los niveles de estrés disminuyan, es necesario también dotar a las mujeres con herramientas, utilizando técnicas y métodos que les ayuden a manejar situaciones estresantes que se atraviesen, ya que estas no desaparecerán de la vida de los seres humanos.

Es por este motivo que las mujeres y cada persona en general aprendan cómo afrontarlas en vez de que fingir que no afectan el equilibrio de su mente y cuerpo, ya que de no ser así las consecuencias se volverían irremediables, debido a la desinformación no se cree que el estrés sea una problemática que pueda afectar de manera significativa si no es tratado a tiempo, el trabajar con ambas partes favorecerá el autoconocimiento, propiciando relaciones sanas, donde la comunicación fluya de manera constante y a pesar de que se atraviesen acontecimientos inesperados y desfavorables la persona pueda afrontarlos acertadamente.

REFERENCIAS

Ali F., González S. (2012) Psicopatología Clínica: trastornos psicológicos, cerebrales y endocrinos, Editorial Trillas, Primera Edición, México.

Álvarez S., M., Escoffie E., Rosado M., Sosa M. (2016) Terapia en contexto: Una aproximación al ejercicio terapéutico, Editorial Manual Moderno, Segunda Edición, México.

Barra E., Vacarro M. (2013) Estrés Percibido, afrontamiento y personalidad en mujeres infértiles, Vol. 19. Núm. 1. Recuperado el 11 de mayo de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68627456010.pdf>

Belloch A., Sandín B., Ramos F. (1995) Manual de psicopatología, Volumen 2, Editorial McGraw-Hill, Primera Edición, Madrid.

Berman A., Snyder S. (2013) Fundamentos de enfermería: conceptos, procesos y práctica, Editorial Pearson Educación, Volumen II, Madrid.

Caballo E., (1998) Manual Para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de los Trastornos Psicológicos, Vol. 2: Formulación clínica, medicina conductual y trastornos de relación, Editorial Siglo Veintiuno Editores, Primera Edición, España.

Carlson N. (1996) Fundamentos de psicología fisiológica, Prentice Hall Hispanoamericana, Tercera Edición, México.

Craig G., Baucum D. (2001) Desarrollo Psicológico, Editorial Pearson Educación, Octava Edición, México.

Cueli J., Reidl L., Martí C., Lartigue T., Michaca P. (1990) Teorías de la personalidad, Editorial Trillas, Tercera Edición, México.

Cuevas M., Canul R. (2001) Orientación Educativa 1 Estrategias de aprendizaje y adaptación escolar, Editorial McGraw- Hill, Primera Edición, México.

Feixas G., Miro M.A. (1993) Aproximaciones a la Psicoterapia, Editorial Paidós, Treceava Edición, España.

Garay, J., Farfán M. (2007)) Niveles de Depresión, Autoestima y Estrés en Mujeres que tienen un Trabajo Remunerado y Mujeres que tienen un Trabajo no Remunerado (amas de casa), num.2. Recuperado el 11 de mayo de 2019, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915933004>

González J. (1999) Psicoterapia de Grupos, Editorial Manual moderno, México.

Hernández R., Fernández C., Baptista M. (2014) Metodología de la Investigación, Editorial Mc Graw Hill, sexta Edición, México.

Huerta J., Rodríguez G. (2006) Desarrollo de Habilidades Directivas, Editorial Pearson Educación, Primera Edición, México.

Niven N, (2009) Psicología en enfermería, Editorial manual moderno, México.

Ortiz F., (2007) Vivir sin estrés, Editorial Pax México, Primera edición, México.

Palmero F., Fernández E., Martínez F. (2002) Psicología de la motivación y la emoción, Editorial, Madrid.

Papalia D., Felman R.,Wendkos S. (2001) Desarrollo humano, Editorial Mc Graw Hill, Primera Edición, México

Pervin L. (1998) La Ciencia de la Personalidad, Editorial Mc Graw Hill, Primera Edición, España.

Pichot P. (1995) DSM-IV, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Editorial Masson, Cuarta Edición, España.

Pick S., Aguilar A., Rodríguez G., Reyes J., Collado M., Pier M., Acevedo A., Vargas E.
(1995) Planeando Tu Vida, Editorial Planeta, Séptima edición, México.

Pulido M., Pulido A. (2006) La historia a través de una Perspectiva cognitivo-conductual, En la revista enseñanza e investigación en psicología, Vol. 11. núm. 2. México, En <http://www.redalyc.org/pdf/292/29211213.pdf> Recuperado 29/03/2017

Ruiz M., Díaz M., Villalobos A. (2012) Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales, Editorial Desclée De Brouwer, España.

Sánchez P. (2008) Psicología Clínica, Editorial Manual Moderno, México.

Serrano M. (2001) Algunas consideraciones históricas en torno de la terapia cognitivo-conductual, En la revista electrónica de psicología Iztacala, Vol. 4. Núm. 1. México. En <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/22825/21551> Recuperado 29/03/2017

Silverstein A. (2003) Comunicación Humana: Exploraciones Teóricas, Editorial Trillas, México.

Worchel S., Shebilske W. (1998) Psicología Fundamentos y Aplicaciones, Editorial Prentice Hall Iberia, Quinta Edición, España.

Zimbardo P. (1995) Psicología y vida, Editorial trillas, México.

ANEXOS

Inventario de asertividad y estrés

Objetivo: Evaluar los niveles de estrés y asertividad en mujeres.

Los datos recabados de esta evaluación serán utilizados exclusivamente para fines de la investigación

SECCION 1. Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a los datos que se piden.

Edad: _____ Estado civil: _____

Religión: _____ Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Marque con un círculo la opción con la que más se identifique

1.- ¿Consume algo para sentirse bien? Si No

2.- ¿Qué es lo que consume?

Café Alcohol Té Medicamentos Otro: _____

3.- ¿Realiza actividad física? Si No

4.- ¿En caso de contestar si a la pregunta anterior que actividad física realiza?

5.- ¿Que tan frecuente realiza esta actividad?

6.- ¿Qué suele hacer en su tiempo libre?

Salir con amigos Leer Deporte Otro: _____

7.- ¿Sufre de alguna enfermedad actualmente? Si No

En caso de contestar si a la pregunta anterior que tipo de enfermedad: _____

8.- ¿Considera que pasa mucho tiempo utilizando dispositivos electrónicos como televisión o celular?

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

9.- ¿Está a gusto con la ocupación que desempeña en estos momentos de su vida?

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

10.- ¿Considera que resuelve de manera adecuada los problemas que se le presentan?

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

Instrucciones: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

En el último mes con qué frecuencia...	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

1. ¿Ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. ¿Se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. ¿Se ha sentido nervioso o estresado?					
4. ¿Ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
5. ¿Ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6. ¿Ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7. ¿Ha sentido que las cosas le van bien?					
8. ¿Ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
9. ¿Ha podido controlar las dificultades de su vida?					
10. ¿Se ha sentido que tenía todo bajo control?					
11. ¿Ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
12. ¿Ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?					
13. ¿Ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?					
14. ¿Ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Instrucciones: Marque con una X la opción con la que más se identifique de acuerdo las indicaciones de cada columna

1 nada

2 casi nada

3 Poco

4 mucho

5 demasiado

En la columna izquierda coloque:

El grado de incomodidad o malestar subjetivo

1 siempre lo haría

2 muy a menudo

3 De vez en cuando

4 Casi nunca

5 nunca lo haría

En la columna derecha coloque:

La probabilidad de que lleve a cabo

1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					Decirle a alguien que le pide su coche que no puede prestárselo.					
					Halagar a un amigo (a)					
					Admitir que tiene dificultades y que necesita ayuda.					
					Resistir la tentación de comprar algo en oferta.					
					Pedir una disculpa.					
					Rechazar la petición de alguien para tener una reunión o cita.					
					Admitir que tiene miedo y pedir comprensión.					
					Decirle a una persona con quien está íntimamente relacionado, que a usted le molesta algo que dice y hace.					
					Llamarle la atención al vendedor de una tienda cuando usted ha estado esperando que lo atienda y atiende a la persona que llega después que usted.					
					Aceptar que no sabe sobre algún tema.					
					Negarse a prestar dinero.					
					Hacer preguntas personales.					
					Cortar la plática con un amigo que habla mucho.					
					Pedir una crítica constructiva.					
					Iniciar una conversación con un extraño.					
					Halagar a una persona con la cual usted está involucrada sentimentalmente o interesada.					
					Solicitar una reunión o cita.					
					Discutir abiertamente con una persona a la que respeta cuando no está de acuerdo con su punto de vista.					
					Admitir confusión acerca de un punto de discusión y solicitar aclaración.					
					Acudir a situaciones sociales con nuevas amistades y extraños.					
					Preguntar a alguien si usted lo ha ofendido.					
					Reclamar un servicio por el cual usted ha esperado sin ser atendido, por ejemplo un restaurante.					
					Discutir abiertamente con una persona que critica su conducta					
					Devolver productos defectuosos, por ejemplo en una tienda o restaurante.					
					Expresar una opinión contraria a la de la persona con la que usted está hablando.					
					Resistir proposiciones sexuales cuando usted no está interesado.					
					Decirle a una persona que siente que ha sido injusta con usted.					
					Aceptar una cita romántica.					
					Contarle a alguien que a usted le ha ido muy bien.					
					Resistir la presión de alguien que insiste en que usted tome bebidas alcohólicas.					
					Decirle a una persona importante para usted que no tiene razón cuando le hace un reclamo injusto.					
					Renunciar a su trabajo o a algo muy importante para usted.					
					Resistir la presión de alguien que quiere hacerlo enojar.					
					Discutir abiertamente con una persona que critica su trabajo.					
					Llamar la atención a una persona a la que usted le ha prestado alguna cosa, como un libro, y esta persona ha tardado en devolvérsela.					
					Recibir halagos.					
					Continuar la conversación con alguien que está en desacuerdo con usted.					
					Decirle a un compañero(a) de trabajo que algo que algo que dice o hace le molesta a usted.					

