

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La asertividad en los estudiantes de educación primaria.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de
Segunda Especialidad en Psicopedagogía.

Autor.

Luis Anibar Vincés Romero

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La asertividad en los estudiantes de educación primaria.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido
y forma.

Luis Anibar Vínces Romero. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

TUMBES– PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO.

En Tumbes, a los veintiséis días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y Mg. Wendy Cedillo Lozada (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La asertividad en los estudiantes de educación primaria", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Psicopedagogía al señor Luis Auíbar Vinas Romero.

A las QUINCE horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon PROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo DIECISEIS.

Por tanto, Luis Auíbar Vinas Romero, APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Psicopedagogía.

Siendo las QUINCE horas con VEINTICINCO minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Cedillo Lozada
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mi querido padre Luis Vinces, quien desde el cielo me da fuerzas para superarme profesionalmente. Y a mi hija por ser el motor de mi existencia

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I	
ACERCAMIENTO A LA DEFINICIÓN DE ASERTIVIDAD	8
1.1 Características de la persona asertiva.	20
1.2 Tipos de conducta	22
1.2.1 Pasiva no asertiva	22
1.2.2 Agresiva	24
1.2.3 Asertiva	27
CAPÍTULO II	
COMPONENTES DE LA CONDUCTA ASERTIVA	30
2.1 Consecuencias positivas de la conducta asertiva.	32
2.2. Elementos de la comunicación asertiva.	32
2.3 Derechos asertivos.	34
CAPÍTULO III	
TÉCNICAS ASERTIVAS.	40
3.1 Aserción negativa.	41
3.2 Interrogación negativa.	41
3.3 Autorrevelación.	42
3.4 Banco de niebla.	43
3.5 Libre información.	43
3.6 Compromiso viable.	44
3.7 Educar para la asertividad.	44
CAPÍTULO IV	
PRINCIPIOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE DE LA ASERTIVIDAD.	46
4.1 De qué depende el aprendizaje de las conductas.	46
4.2 Consecuentes: lo que ocurre inmediatamente después de una conducta.	48

CONCLUSIONES:	53
REFERENCIAS	55



RESUMEN

En este trabajo monográfico, se busca describir conceptos teóricos que consiste en la asertividad, podemos decir que es la expresión de nuestras emociones, expresándola espontáneamente sin hacer sentir mal a otras personas del medio que nos rodea.

Es importante tener en cuenta que cada docente debe de incentivar y promover, interacciones dentro y fuera del salón de clases: que los estudiantes se respeten a sí mismo y también respetando a los demás; tiene que ser honesto y tener control de cada una de sus emociones

Las técnicas asertivas han sido adaptadas al contexto educativo: Formas de decir No; aserción negativa; interrogación negativa; autorrevelación.

Los seres humanos buscan, por encima de todo, llamar la atención y sentirnos valorados, desde niños, la principal motivación es ser alguien para los demás es de vital importancia, ya que en eso se basará la autoestima.

PALABRAS CLAVES: Asertividad, interacción, Autoestima, motivación.



INTRODUCCIÓN

En el mundo de hoy, con una vorágine de información que llega por los medios tecnológicos, se siente mayor estrés, y se responde de manera inesperada; en este sentido, quienes tienen a cargo la dirección de un grupo humano en formación, sienten que es difícil responder adecuadamente en situaciones diversas, cuánto más difícil será para los estudiantes que se sienten abrumados por la situación. En este sentido, es pertinente investigar sobre la asertividad, como una de las formas de manifestar equilibrio y comprensión del otro, y como el mecanismo adecuado para el fortalecimiento de la convivencia armoniosa.

Cuando se habla de ser asertivos, no se está mencionando simplemente la capacidad de aprender a decir sí o no, sino que implica algo más profundo que tiene que ver con el estado de ánimo del sujeto, su fortaleza, y sus carencias, también abarca la decisión dependiente de a quién o a qué tipo de situación se esté enfrentado, ¿le conviene decidir por un sí o un no?, ¿preguntará ahora o después?, ¿Cómo lo hará?, ¿por qué? y ¿dónde? Debe o quizás no, hacer una u otra cosa.

En el primer capítulo se busca un acercamiento a la definición de asertividad, desde la concepción de diferentes autores.

En el segundo capítulo se describen los elementos constitutivos de la asertividad como una manera de poder la importancia y el impacto de la asertividad en la vida personal y social de las personas.

En el tercer capítulo se presentan algunas de las importantes técnicas asertivas, es decir, algunos mecanismos que propician el desarrollar y el practicar la asertividad en diferentes contextos.

En el último capítulo, teniendo en cuenta que la asertividad es una capacidad aprendida en la vida social, se hace un repaso sobre los principios sobre los que se cimienta su aprendizaje.

En la parte final se presentan las conclusiones a las que se arribó con la sistematización de la monografía y las referencias bibliográficas.

Por último, agradezco a la Universidad Nacional de Tumbes la oportunidad de poder acceder a este nuevo título profesional que, con toda seguridad, ayudará a que pueda mejorar mi trabajo profesional y los aprendizajes de los estudiantes a mi cargo.



CAPÍTULO I

ACERCAMIENTO A LA DEFINICIÓN DE ASERTIVIDAD

Rodríguez (2001), “define que la asertividad se basa en el respeto y por tanto comporta la libertad para expresarnos respetando a los demás y asumiendo la responsabilidad de nuestros actos” (Docplayer, s.f).

García y Magaz (1994), “conceptualizó la asertividad como una cualidad que define aquella clase de interacciones sociales que constituyen un acto de respeto por igual a las cualidades y características personales de uno mismo y aquellas personas con quienes se desarrolla la interacción”. De acuerdo con Melgosa (1995) la asertividad consiste en: “la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona”. Fensterhein y Bear (1996) citado por Poli (2006), “definen al individuo asertivo como: aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que defiende sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento”.

Según Sánchez (2000), indica que:

“La expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. El instinto de supervivencia que está ligado muchas veces al ser humano, se antepone al ejercicio de la asertividad, puesto que muchas veces la timidez evita el tomar decisiones correctas y crean malestar en el individuo al no ser capaz de manejar la situación, no es tan simple como decir: claro haré esto y aquello, o lo siento pero no estoy de acuerdo, depende mucho de la persona o situación en la que se encuentran para mostrar la reacción correcta ante lo que pasa” (Docplayer, s.f).

En todo lo anterior es que se basa la siguiente afirmación:

“...La asertividad no es simplemente saber decir sí o no, es algo más profundo que tiene que ver con el estado de ánimo de la persona, su fortaleza, y sus necesidades, además la decisión depende de a quién o a qué tipo de situación se esté enfrentado, ¿le conviene decir sí o no?, ¿preguntará ahora o después?, ¿cómo?, ¿por qué? y ¿dónde? debe o tal vez no, hacer una u otra cosa” (Docplayer, s.f).

“La asertividad por tanto está ampliamente ligada a la personalidad de cada individuo, pero no se nace asertivo, como tampoco se nace con cierto tipo de carácter, sino que ambos se desarrollan a lo largo de nuestra vida”. (Docplayer, s.f).

Según Sánchez (2003), apunta que “la asertividad es un tipo de habilidad social que se posee en mayor o menor medida”

“Además, una misma persona puede exhibir una respuesta más o menos asertiva según la situación que afronte y el momento en que ésta se produzca. Se puede ver a la falta de asertividad como una ventana, a través de la cual se pueden detectar muchos aspectos negativos de cada individuo, la falta de confianza consigo mismo, su poca astucia para salir librado de X situación, y muchos rasgos de su falta de carácter y personalidad” (Docplayer, s.f).

Puesto que la asertividad, de acuerdo con Valdez (2004):

“Se desarrolla a través de nuestra experiencia diaria (nuestra interacción con las demás personas), y está ligada tanto a nuestra personalidad como al carácter, además puesto que ambos no son estáticos sino que se moldean con la interacción social a lo largo de la vida, entonces puede decirse que la asertividad, crece en función de la propia evolución de nuestro ser social y de nuestros conocimientos, lo cual convierte a la asertividad en un amplio concepto que engloba aspectos propios de cada persona, como lo son la autoestima, la falta de confianza, así como la cultura e intelecto. Puesto que desde la infancia es cuando se empieza a formar un concepto de nosotros, de acuerdo a como nos ven nuestros padres, compañeros, amigos, etc., tomando en consideración cada una de las experiencias que van adquiriendo” (Docplayer, s.f).

“...La asertividad juega el rol de método y guía para abrirnos paso hacia la excelencia en las relaciones con los demás, en el ámbito laboral a través de su práctica genera oportunidades y reduce brechas entre las personas, aumenta la buena percepción que los demás tienen de nosotros, y forma parte de las estrategias para avanzar hasta las metas y objetivos propuestos”.

Robbins (2001, citado en Vanegas, 2003), señala: “La asertividad hace que los estímulos que nos llegan sean los que exactamente nos fueron enviados; y hace que envíen aquellos mensajes que en realidad se quieren mandar y que esencializan nuestro respeto y el de los demás” (Docplayer, s.f).

Según Hernández (2003):

“La conducta asertiva es una capacidad de decir sin miedo lo que se siente teniendo en cuenta cómo hacerlo y por qué, analizando la situación y llevando a cabo la mejor reacción ante el problema la cual dará satisfacción tanto al individuo, como a los que participan en el suceso” (Docplayer, s.f).

El mismo Hernández (2003) indica que:

“la conducta asertiva es una forma de expresar nuestros derechos antes los demás:

El derecho a expresar las ideas y emociones. El derecho a usar el tiempo, cuerpo y dinero como se quiera. El derecho a decidir cuándo si se puede o no ayudar a alguien; el derecho a preguntar y pedir ayuda cuando se considere necesario; derecho a cambiar de ideas, pensamientos y formas de actuar; derecho a dejar de sentirse inferiores y comenzar a lograr el éxito. Estos son algunos de los derechos que se deben mostrar a los semejantes al asumir un comportamiento asertivo, no olvidando ante todo el derecho a elegir los propios caminos” (Docplayer, s.f).

García y Magaz (1994), conceptualizó la asertividad como:

“Una cualidad que define aquella “clase de interacciones sociales” que constituyen un acto de respeto por igual a las cualidades y características personales de uno mismo y aquellas personas con quienes se desarrolla la interacción”.

De acuerdo con Melgosa (1995) la asertividad consiste en: “la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona”. Fensterhein y Bear (1996) citado por Poli (2006), definen al individuo asertivo como: “aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que defiende sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento”.

Riso (2000) “...explica que una persona es asertiva cuando tiene la capacidad de ejercer o defender sus derechos personales; por ejemplo, decir no, expresar opiniones contrarias o desacuerdos y manifestar sentimiento negativos sin permitir que la manipulen, como lo hace la persona sumisa, ni violar los derechos de otras personas, como lo hace la agresiva”. Güell y Muñoz (2000), “lo definen, como la expresión apropiada de las emociones en las relaciones, sin que se produzca ansiedad o agresividad”. Por su parte, de Mézerville (2004) “considera que el concepto de autoafirmación se caracteriza por la capacidad que tiene la persona de expresar abiertamente sus deseos, pensamientos o habilidades y la define como la libertad de ser uno o una misma y poder conducirse con autonomía y madurez. Lo contrario a la autoafirmación implicaría inhibirse o anularse”.

“La asertividad por tanto está ampliamente ligada a la personalidad de cada individuo, pero no se nace asertivo, como tampoco se nace con cierto tipo de carácter, sino que ambos se desarrollan a lo largo de nuestra vida” (Docplayer, s.f).

La asertividad, según Mézerville (2004), “...ayuda a los jóvenes a mejorar su conducta y comportamientos, para que así pueda desarrollar un buen ámbito, tanto personal como social en el transcurso de la adolescencia para que así pueda llegar a ser cada día mejor. Es, también, una manera de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de emocionalidad limitante típica de ansiedad, culpa o rabia” (Docplayer, s.f).

“El adolescente debe tener cierto nivel de asertividad, puesto que la asertividad se desarrolla a través de la experiencia diaria (la relación con las demás personas), y está ligada tanto a la personalidad como al carácter, además puesto que ambos no son estáticos sino que se moldean con la interacción social a lo largo de la vida, entonces puede decirse que la asertividad, crece en función de la propia evolución de nuestro ser social y de los conocimientos, lo cual convierte a la asertividad en un amplio concepto que engloba aspectos propios de cada persona, como lo son la autoestima, la falta de confianza, así como la cultura e intelecto” (Docplayer, s.f).

“A continuación se dan a conocer algunas opiniones de expertos. Santa (2003), en el artículo de la página de Internet, *La asertividad otra gran virtud*, indica que, la forma de interacción con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida, puede conducir a una relación estable y balanceada o ser el camino hacia la soledad. El aprender a comunicarse asertivamente, permite reducir estrés, enseñar a defender los derechos sin ofender ni ser ofendidos. Como resultado de un estilo asertivo de comunicación, se obtendrá una mayor relajación en las relaciones interpersonales” (Docplayer, s.f).

La Red de Soluciones Empresariales (FUNDES, 2002), “en el manual *Mejora de la comunicación, negociación y administración del conflicto* indica, que la asertividad, es la capacidad para expresar adecuadamente emociones y pensamientos. Es una habilidad social de la que no se presume, algo que los demás perciben y reconocen a primera vista. La persona que es asertiva o socialmente hábil tiene una ventaja enorme en toda conversación o transacción” (Docplayer, s.f).

“Por contraste una persona que es confusa al expresarse o que oculta sus sentimientos y convicciones, si bien será aceptada fácilmente por los demás, también será presa fácil de abusos, incluso inconscientes por parte de otras personas. La asertividad es una actitud positiva que se manifiesta no sólo por lo que se dice, sino por el modo visible en que se expresa. Es decir, que no solamente se comunican las cosas con palabras, sino con gestos, con posturas, con todo el ser” (Docplayer, s.f).

Muchas veces los gestos, dicen más que las palabras. Mézerville (2004) “afirma, que la asertividad, forma parte de las habilidades sociales, también es aquella que reúne

las conductas y pensamientos que permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a defender sus creencias u opiniones” (Docplayer, s.f).

“En este sentido, el entrenamiento asertivo no consiste en convertir personas sumisas en quejitas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defenderse ante situaciones que a todas luces son injustas. Hay muchas técnicas para ser asertivos, una de ellas la que mejor funciona es, desarmar antes al otro persona con un cumplido o un reconocimiento de su labor, de su persona o de su tarea, para después pasar a expresar lo que se necesita” (Docplayer, s.f).

Valdez (2004), “en la revista mirada, en el artículo La importancia de ser asertivo afirma, que la asertividad consiste en expresar lo que se siente”. Gómez (2010) “en su artículo La adolescencia: Repercusiones afectivas, indica que El adolescente vive una difícil postura existencial. Ello puede ayudar a comprender las inestabilidades y vaivenes emocionales a los que se ve sometido y que suele expresar con su conducta” (Docplayer, s.f)

“El adolescente suele tener una afectividad muy rica pero inestable; extremista en sus estados de ánimo (grandes alegrías y grandes tristezas), así como también ocurre en el mundo intelectual- quisiera probar de todo y a tope. En efecto, vive todo de forma comprometida: se mete hasta el fondo. Es capaz de grandes depresiones o entusiasmos irreflexivos. Son capaces de lo mejor y de lo peor. A veces, se muestran irreflexivos, se angustian, muestran pánico y salen con bobadas de lo más pueriles” (Docplayer, s.f).

Marin (2009) “...en su ensayo Adolescencia ¿Crisis o duelo? señala que cuando se asume la tarea de pensar acerca de lo que significa la adolescencia, se nos ocurren muchas preguntas, la primera de ellas es ¿para quién debe significar algo, para el adolescente o para el adulto? ¿Para la familia, el sistema educativo, la sociedad? Lo que sucede es que se está en el meollo del asunto, el adolescente que siente, sufre y está expuesto a una serie de situaciones que muchas veces no entiende, su cuerpo le grita, su mente en muchas ocasiones está turbada porque no sabe cómo manejar lo que pasa en el resto de su cuerpo, su familia (especialmente los padres), que según como

hayan vivenciado su propia adolescencia, le entiende o está igual de aterrada que ellos y no son el sostén que deberían ser... lo que lleva a más preguntas y la principal de ellas es la que da fundamento a este escrito ¿qué es la adolescencia, una crisis o un duelo? y para responderla, si esto es posible?; creo que hay que recorrer lo que diversos autores señalan y tomar una posición al respecto” (Docplayer, s.f).

Para Fernández (1998), ante “...la pregunta ¿qué es la adolescencia? seis enfoques o formas de abordaje, le dan posibles respuestas a una pregunta que parece muy simple, pero que en realidad no lo es. El primer enfoque es aquel que aborda la adolescencia como transformación pubertaria, donde ésta se define a partir de la pubertad, en la cual se le da un énfasis a la complejidad de transformaciones endocrinas y morfológicas y a la variabilidad de su aparición la que estaría determinada por factores socioeconómicos e históricos lo que la ha ligado al campo de la biología y la lógica médica” (Docplayer, s.f).

“Dicha postura es la que se ve reflejada y desarrollada en las escuelas ya que se da un énfasis en el desarrollo del púber. Otra posición de abordaje es la que ve a la adolescencia como fenómeno de edad, en el cual la adolescencia es una edad del hombre” (Docplayer, s.f).

“Existen diferencias en los intervalos de edad según se trate de hombres o mujeres, al cabo de los cuales se pasará a la edad adulta, o bien a algún tiempo intermedio: a la juventud adulta, a ser un adulto joven (20-25 años), a la post adolescencia de ahí que desde esta óptica, se emiten las formulaciones legales en las cuales se considerará adolescente a toda persona mayor de doce años y menor de dieciocho” (Docplayer, s.f).

Valdez (2004), “indica que: los jóvenes buscan individualidad e independencia, cuestionan todo lo que sus padres les dicen. Se dan cuenta de que el padre no es su ídolo, el hombre perfecto, y empiezan a descubrir que es un ser humano con virtudes y defectos. Señala que el aprendizaje de una adecuada comunicación de padres hacia hijos puede construir y fortalecer una relación de éxito. Pone en evidencia que una inadecuada comunicación de padres hacia hijos adolescentes puede ser una de las causas principales para la formación de una dañada identidad y una pobre adaptación en los aspectos, individuales, sociales y familiares de adolescente” (Docplayer, s.f).

“Además señala que la formación de valores dentro de la familia favorece al establecimiento de una adecuada comunicación y formación de la personalidad del individuo. Calderón (2000), en el artículo: Juventud. Etapa de la vida que causa confusión e incertidumbre, que aparece en sección Buena Vida de Prensa Libre, apunta que, el ser humano no sólo evoluciona del cuerpo sino también de la mente” (Docplayer, s.f).

“Cuando empieza la pubertad la actitud de los jóvenes se ve afectada debido a que muchas veces los cambios físicos los asustan. Este artículo señala la necesidad de que los padres de familia hablen directamente con sus hijos, que desde pequeños les expliquen con palabras claras y adecuadas lo que ocurrirá en su cuerpo. Esto ayudará a disminuir la ansiedad en el adolescente y a propiciar una adecuada adaptación y ajuste a su medio, elementos claves en el éxito de las buenas relaciones interpersonales sociales y familiares” (Docplayer, s.f).

Niella (2001), “en el artículo Participación de los hermanos en la dinámica familiar, que aparece en boletín Paso a Paso, designa que: Durante la infancia, los hermanos modelan activa y mutuamente las vidas, preparándose para las experiencias posteriores como adultos y en igualdad” (Docplayer, s.f).

El sistema de apoyo mutuo, según Valdez (2004), “que se establece como muy importante puesto que generalmente la relación fraterna dura hasta la muerte, es una relación de por vida y se comparten experiencias que no se compartirán con nadie más. Las experiencias fraternas cambian cuando un hermano o hermana presenta una discapacidad. Son distintas; ni mejores, ni peores” (Docplayer, s.f).

“En esta relación, el subsistema fraterno también expresará emociones, aprenderá habilidades, se traspasarán conocimientos, mantendrá secretos y alianzas. Los contenidos de todas estas acciones serán especiales, propios de este subsistema y con características particulares que los diferenciarán de los demás subsistemas fraternos” (Docplayer, s.f).

La asertividad, de acuerdo con Hernández (2007), “es una aptitud social de comunicación personal y una herramienta profesional aplicable en todos los escenarios de vida de un ser humano que se desarrolla mediante su uso en situaciones particulares. Hernández apunta que una conducta asertiva facilita un flujo adecuado de información

en los grupos de trabajo y potencia la creación de más de una solución a los posibles problemas laborales que vayan surgiendo en el día a día” (Docplayer, s.f).

Caputo (1999), “indica como elementos básicos de la asertividad son los siguientes: Honestidad, objetividad, precisión, respeto de ellos mismos como de los demás, tolerancia razonable y estilo propio. La falta de destrezas de comunicación asertivas, por el contrario, podría contribuir en muchas ocasiones, al incremento de disputas innecesarias y deterioradas relaciones interpersonales en los lugares de trabajo” (Docplayer, s.f).

Elizondo (2010), “menciona al concepto de asertividad con muchas acepciones, además existen diversas creencias de lo que este término implica; por ejemplo, señala que una de las creencias típicas es pensar que el comportamiento asertivo debe cambiarnos a ser buenas personas, aunque por dentro se tenga sentimientos de ira, queja o de rebeldía. O peor aún, menciona que el comportamiento asertivo nos ayuda a convertirnos en calculadores y manipuladores, como estas acepciones, se pueden encontrar muchas más en los textos y en el saber cotidiano compartido a través de las charlas diarias, lo que resulta claro es que hay muchas definiciones de asertividad, en seguida se mencionan algunas significativas” (Docplayer, s.f).

Para Elizondo (2010) “una conducta asertiva envuelve en forma directa la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades u opiniones en la manera en que se dirigen a otras personas, sin forzarlas, ni menospreciarlas” (Docplayer, s.f).

“Adler define asertividad como la habilidad de comunicarse y expresar los pensamientos y emociones con confianza y con máxima capacidad, en el análisis de la definición, el autor reconoce dos elementos: la habilidad para expresarse a sí mismo, lo cual significa que se pueda escoger la manera apropiada para actuar en diversas situaciones, en lugar de estar limitado a una sola forma o nivel de respuesta” (Docplayer, s.f).

“El segundo elemento es el poder comunicarse en el rango o nivel total del mensaje, lo cual desecha la problemática común a la que algunas veces se hace frente, la de poder ser asertivos en algunas situaciones y entre otros no. Un ejemplo clásico es cuando se ha estereotipado a un alumno; ello impide que el maestro se pueda dirigir a él de una manera racional y conciliadora, ya que está condicionada a responder de manera desesperada o crítica, lo cual definitivamente no aporta elementos que

permitan al alumno aprender a enfrentarse a situaciones difíciles de manera honesta y responsable” (Docplayer, s.f).

Componentes de la conducta asertiva

García y Magaz (1994) “identifican la asertividad como un constructo constituido a su vez por otros dos su constructos, estos son:

Autoasertividad: Clase de comportamiento que constituye un acto de expresión sincera y cordial de los sentimientos propios y de defensa de los propios valores, gustos, deseos o preferencias”.

Heteroasertividad: “Clase de comportamiento que constituye un acto de respeto a la expresión sincera y cordial de los sentimientos y de valores, gustos, deseos o preferencias de los demás”.

1.1 Características de la persona asertiva.

Para tener “una idea más clara en que consiste la asertividad, muchos autores han identificado ciertas características que distinguen a las personas con estas habilidades. A continuación se presenta una lista que aun cuando es bastante amplia”, no agota todas las características que describen a las personas asertivas:

- “Usa el lenguaje de sentimientos”
 - “Habla de sí mismo y expresa sus percepciones”
 - “Usa el lenguaje de apertura”
 - “Acepta y da cumplidos”
 - “Utiliza lenguaje claro y apropiado”
 - “Cuando expresa desacuerdo, lo hace con respeto”
 - “Pide clarificación”
 - “Pregunta por qué”
 - “Expresa desacuerdo activo”
 - “Habla por sus derechos”
 - “Es persistente • Evita justificar cada opinión”
 - “Se manifiesta libremente tal como es”
 - “Se comunica fácilmente con todos”
 - “Se siente libre de comunicarse”
-

- “Está orientado positivamente en la vida, Juzga respetable tener limitaciones.”
- “Tiene alta autoestima, Se respeta a si mismo(a)” (Docplayer, s.f)
- “Es dueño(a) de su tiempo y de su vida”
- “Acepta o rechaza libremente el mundo emocional de otras personas”
- “Es emocionalmente libre para expresar sus pensamientos y sentimientos”
- “No dice no cuando quiere decir si, ni dice si cuando quiere decir no”.

“Como se ha señalado, la lista puede ampliarse casi de manera infinita, y es posible que como profesores se posean todas o algunas de las características antes citadas, lo importante de todo es reflexionar sobre el comportamiento personal, no sobre las intenciones que se tenga, y determinar de manera honesta la forma como persona y como profesionales de la educación” (Docplayer, s.f).

1.2 Tipos de conducta

1.2.1 Pasiva no asertiva

“La conducta pasiva consiste en no comunicar lo que se desea o hacerlo de una manera débil, con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad, este tipo de comportamiento puede ser considerado como más fácil de sobrellevar dentro del salón de clases, pero los alumnos pasivos no asertivos tienen más problemas de lo que puede suponer el profesor” (Docplayer, s.f).

“El comportamiento pasivo no asertivo presenta una expresión personal escasa o nula tanto en el salón de clases, como en la asesoría del alumno, lo cual puede ser un obstáculo para el logro exitoso de los objetivos cognoscitivos y de las habilidades y valores” (Docplayer, s.f).

“Existen por lo menos cuatro razones que pueden actuar aisladas o conjuntamente en el debilitamiento de la fuerza de expresión personal”, y son (Docplayer, s.f):

- “Falta de control emocional”.
- “Predominio del temor y la ansiedad”.
- “Falta de habilidad para comunicarse”.
- “Desconocer los derechos como persona”.



Castanyer (1999), “define que la persona no asertiva no defiende los derechos e intereses personales, respeta a los demás, pero no así mismo” (Docplayer, s.f).

- “Comportamiento extremo. Volumen de voz baja, habla poco fluido, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas (estoo...no)” (Docplayer, s.f).

“Huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos. Inseguridad para saber qué y decirlo. Frecuentes quejas a terceros” (Docplayer, s.f).

- “Patrones de pensamiento. Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Lo que yo sienta, piense o desee, no importa, importa lo que el sienta, piense o Desee” (Docplayer, s.f).

“Constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

- Sentimientos y emociones.

Impotencia, mucha energía mental extrema, frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, deshonestidad emocional, estos tipos de conductas tienen repercusiones lógicas en las personas que los rodean, en el ambiente en el que se suelen mover” (Docplayer, s.f).

“Estas son las principales consecuencias que, a la larga, tiene la conducta no asertiva en la persona que la realiza” (Docplayer, s.f).

- “Pérdida de autoestima, perdida del aprecio de las demás personas, falta de respeto de los demás” (Docplayer, s.f).

“La persona no asertiva hace sentir a los demás culpables o superiores: depende de cómo sea la otra persona, tendrá la constante sensación de estar en deuda con la persona no asertiva” (Docplayer, s.f).

1.2.2 Agresiva

“La agresividad es cualquier conducta enfocada a dañar o lastimar a una persona que está motivada a evadir cierto trato, la acción agresiva se manifiesta de muchas maneras y en todos los contextos, como el país, ciudad, colonia, sector. Las manifestaciones agresivas de las que los educadores no pueden sustraerse, y que crean la mayoría de los casos con más problemas de los que se intentan resolver” (Docplayer, s.f).

“En este caso, la temática que le atañe, se refiere principalmente a la agresión verbal, la cual es definida por Infante (2010) como la tendencia de atacar el autoconcepto de

los individuos en lugar de, o además de, la posición o tema de comunicación” (Docplayer, s.f).

Según Barón se debe mencionar algunas de las más comunes manifestaciones:

- No sabe escuchar, Mostrarse rígido e inflexible, Actuar a la defensiva frecuentemente, Sentir la necesidad de tener el control, Juzgar y culpar a los demás, Hacer bromas ridiculizando, Reaccionar exageradamente”. (Docplayer, s.f)

Se debe agregar los puntos que Infante (2009) señala los cuales pueden ser conductas verbales especialmente agresivas:

- Ataques de carácter, Ataques de comportamiento, Ataques de retroalimentación, Ataques de apariencia física” (Docplayer, s.f)

“Las razones que provocan este tipo de conductas son muchas; por ejemplo, falta de control emocional, intolerancia a la frustración, errores en la forma de expresión. Para el control de la conducta agresiva, es importante determinar el nivel de manejo del conflicto ya que conocerlo le permitirá, ejercer un mayor control sobre sí mismo” (Docplayer, s.f).

Castanyer (1999), “indica y defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás a veces, no los tiene realmente en cuenta, otras, carecen de habilidades, para afrontar ciertas situaciones” (Docplayer, s.f).

- Comportamiento externo.

“Volumen de voz elevado, a veces habla poco fluido por ser demasiado precipitado, habla tajante, interrupciones”.

- Patrones de pensamiento (Docplayer, s.f).

“Ahora solo yo importo, lo que tú pienses o sientas no me interesa”. “Piensa que sí, no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables”.

- Emociones y sentimientos (Docplayer, s.f).

“Ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, baja autoestima. Sensación de falta de control” (Docplayer, s.f).

“Como en el caso de las personas no asertivas, las agresivas, sufren una serie de consecuencias en su forma de comportarse” (Docplayer, s.f):

- Generalmente, rechazo o huida por parte de los demás.

“No todas las personas agresivas lo son realmente en su interior, la conducta agresiva y desafiante muchas veces son, una defensa por sentirse excesivamente vulnerables ante los ataques de los demás, o bien es una falta de habilidad para poder afrontar algunas situaciones tensas” (Docplayer, s.f).

“Al no dominar una forma asertiva o agresiva para expresar estos sentimientos, las personas pasiva-agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, Indirectas, esto quiere decir que intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente culpables” (Docplayer, s.f).

1.2.3 Asertiva

“La conducta asertiva es la habilidad de las persona para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de manera honesta, oportuna y respetuosa. Por otro lado Alberti y Emmons señalan que la asertividad implica comunicarse de tal suerte, que se está a favor de los derechos propios, pero no por encima de los derechos de los demás” (Docplayer, s.f).

Castanyer(1999), “afirma las dos conductas que indican la falta de asertividad, se analiza por fin, cómo se comportan, que piensan y sienten las personas que son asertivas. Lógicamente, rara vez se hallará una persona tan maravillosa que reúna todas las características; al igual que ocurre con los tipos descritos de no-asertivo y agresivo” (Docplayer, s.f).

“Las personas asertivas conocen los propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir no van a ganar sino a llegar a un acuerdo” (Docplayer, s.f).

- Comportamiento externo.

Habla de manera fluida? seguridad, “ni bloqueos ni repeticiones, contacto ocular directo, pero no desafiante, relajación corporal, comodidad postural. Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses” (Docplayer, s.f).

- Sentimientos y emociones (Docplayer, s.f).

“Buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, sensación de control emocional.

También en este caso, la conducta asertiva tendrá consecuencias en el entorno y la conducta de los demás” (Docplayer, s.f):

- “Frena o desarma a la persona que les ataque, Aclaran equívocos, Los demás se sienten respetados y valorados, La persona asertiva suele ser considerada buena, pero no tonta” (Docplayer, s.f).



CAPÍTULO II

COMPONENTES DE LA CONDUCTA ASERTIVA

“Siguiendo con el esquema propuesto por Aguilar (2010) en educación, existen nuevos componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva y que todo profesor debe considerar y promover, al hacerlo de manera explícita cuando el contexto lo permita, en toda interacción dentro y fuera del salón de clases” (Docplayer, s.f):

- Respetándose a sí mismo:

“Significa concebirse a sí mismo como un ser humano con energía limitada que necesita abastecerse y cuidarse” (Docplayer, s.f).

- Respetando a los demás:

“Requiere que el prójimo sea concebido como un ser humano tratado con dignidad y respeto.

- Ser directo:

Implica garantizar que los mensajes transmitidos, sean lo suficientemente claros, sencillos y precisos” (Docplayer, s.f).

- Ser honesto:

“Es cuando la capacidad para comunicarnos se ve limitada al minimizar el verdadero deseo o sentimiento recurriendo a la mentira” (Docplayer, s.f).

- Ser apropiado:

“Para lograr una comunicación satisfactoria, es necesario no sólo tomar en cuenta lo que se explica, sino también el tiempo y el contexto donde ocurre” (Docplayer, s.f).

- Control de emociones:

“Lograr un adecuado control emocional no supone olvidar o negar los sentimientos, sino encauzar las emociones para que éstas no lleguen a niveles de intensidad que provoquen reacciones ineficientes” (Docplayer, s.f).

- Saber decir:

“Depende del objetivo que se perciba y del proceso y la estructura del mensaje asertivo” (Docplayer, s.f).

- Ser positivo:

“Quiere decir, reconocer e informar a los demás que cuentan de que ellos, al igual que nosotros, intentan beneficiar y ayudar” (Docplayer, s.f).

2.1 Consecuencias positivas de la conducta asertiva.

Infante (2009) “identifica las consecuencias positivas de la conducta asertiva, que en el contexto educativo se convierten en elementos básicos para un efectivo proceso de enseñanza-aprendizaje” (Docplayer, s.f):

- “Se desarrolla la capacidad de observar con más facilidad las ocasiones en que está, comunicando correctamente. Se controlan más las emociones para no atropellar el diálogo. Se es más positivo y se logra que los demás también lo sean. Se aprende e escuchar a las demás personas. Se respeta a uno mismo” (Docplayer, s.f).

2.2. Elementos de la comunicación asertiva.

Infante (2009) “señala que existen tres componentes básicos involucrados en toda comunicación asertiva: lo visual, vocal, verbal, en seguida se especificará cada uno de ellos:

- Elementos visuales

Para poder establecer una comunicación asertiva, los elementos visuales constituirán la piedra angular, y en ellos se destacan el contacto visual, la proxémica o distancia corporal” (Docplayer, s.f).

- El contacto visual

Por otro lado, Infante (2009), señala que “el contacto con los ojos opera de tres maneras distintas: demostrar que se presta atención e indica inclusión, muestra la intensidad de un sentimiento y finalmente, proporciona retroalimentación” (Docplayer, s.f).

- La proxémica o distancia corporal
-

“Este concepto se refiere a determinar la distancia correcta, que debe existir entre una y otra persona, cada tipo de distancia determina el tipo o nivel de interacción que existe entre ellas” (Docplayer, s.f).

“Es importante señalar que para establecer una comunicación asertiva se debe estar consciente del tipo de espacio recomendable, según sea el caso, y de acuerdo con el tipo de mensaje que se desea expresar” (Docplayer, s.f).

- “La expresión facial y los gestos Es común encontrar situaciones donde un alumno o profesor expresa de manera verbal algo muy distinto a lo expresado, de modo no verbal, en ese mismo instante, lo cual genera de este modo confusión en el interlocutor” (Docplayer, s.f).

“Por otra parte, se sabe que el rostro es la carta de presentación de un individuo, a todas luces es la parte más expresiva del cuerpo; una expresión dura intimidará y bloqueará las posibilidades de acercamiento hacia el otro” (Docplayer, s.f).

- “Postura y movimiento corporal La postura se puede definir como el arreglo y la posición del cuerpo y de las extremidades en conjunto, la postura puede reflejar las motivaciones internas, intenciones es una situación de comunicación, al igual que en la actitud” (Docplayer, s.f).

“Los movimientos y la posición del cuerpo (cinestesia), pueden contribuir con el mensaje transmitido por una persona o afectarlo de inmediato, manos en movimientos, cruzar los pies continuamente y espalda encorvada. Estos son algunos de los factores, que pueden reducir o incluso contradecir el impacto, de un mensaje asertivo, por otra parte, los gestos apropiados y una postura adecuada, pueden sugerir o ayudar” (Docplayer, s.f).

2.3 Derechos asertivos.

Según Aguilar (2010) se tienen los siguientes derechos:

A considerar tus propias necesidades.

Aplicación: “lo que tú necesitas es importante; subestimarlo o sacrificarlo constantemente, provoca después reclamos en, son de víctima, agrediendo a otros, que tal vez no son culpables de la incapacidad para defender los tuyos” (Docplayer, s.f).

Responsabilidad: es, según Aguilar (2010), “conveniente salir al encuentro de nuestras necesidades sin que por ello se descuenta, la de los demás; buscando un plan de igualdad que es legítimo, nosotros y nadie más se tiene, la responsabilidad de satisfacer nuestros propios requerimientos” (Docplayer, s.f).

Comentario: “uno mismo se pone muchas veces condiciones de perdedor, sin embargo no por negar nuestras necesidades los demás dejarán, de satisfacer los suyos, los demás no tienen que olvidar lo que se necesita” (Docplayer, s.f).

A cambiar de opinión.

Aplicación: Para Aguilar (2010) “se tiene derecho a cambiar de opinión, no porque ya hemos entendido un juicio existe el deber de forzosamente apegarnos a él”.

Responsabilidad: “es recomendable no cambiar constantemente de opinión, sobre todo si ésta repercute en consecuencias para los demás, ya que por ello provoca descontrol”.

Comentario: “a veces después de haber emitido un juicio u opinión, se tiene una nueva información, ya sea del exterior o de cómo se sienten por la decisión. •

A ser tratado con respeto y dignidad” (Docplayer, s.f).

Aplicación: “en ningún sentido alguien tiene derecho a ofendernos, menospreciarnos o ridiculizarnos, así se haya cometido errores o actos incompetentes, se piensa diferente o busca las propias fórmulas de vida” (Docplayer, s.f).

“Responsabilidad: es importantísimo practicar el respeto a los demás, a sus formas diferentes de manifestarse, a ejercer trato cortés, y comprende que el tener un derecho no niega el mismo derecho de la otra persona en la situación.

Comentario: las diferencias de los demás no los hacen menos valiosos que nosotros, se tiene el derecho a decir, sentir y actuar” (Docplayer, s.f).

A cometer errores.

Aplicación: “como ser humano puedes equivocarte cientos de veces y no por ello eres un ser poco valioso o despreciable.

Responsabilidad: tienes el deber de tratar honestamente y de no cometer los mismos errores una y otra vez.

Comentario: es mucho mejor aprender del error que condenarte por ello, también es importante respetar a los demás en su dignidad cuando fallan” (Docplayer, s.f).

A tener y expresar tus propios sentimientos y opiniones.

Aplicación: tus sentimientos y opiniones, según Aguilar (2010), “son parte importantísima de ti, y negarlos solo lleva a que explotes después o a que busques formas manipuladas de expresión”.

Responsabilidad: “es conveniente hacer esfuerzos por contralor sentimientos negativos, que provienen de ideas irracionales que alienten tu pensamiento.

Comentario: el hacer respetar lo que es propio no nos desliga de la necesidad de ser oportunos en la comunicación” (Docplayer, s.f).

A rehusar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.

Aplicación: “eres un sistema de energía limitada con necesidad de abastecerse, eso implica que inevitablemente tienes que poner límites a los demás y establecer prioridades.

Responsabilidad: tienes la responsabilidad de respetar también a los demás, tampoco es conveniente que por tu derecho a rehusar se adopten posiciones extremas, que afecten la reciprocidad necesaria en una relación.

Comentario: rehusar no significa rechazar a la persona, sino establecer límites” (Docplayer, s.f).

A establecer tus propias prioridades y tomar tus propias decisiones.

Aplicación: “tienes derecho a decidir por ti y afrontar las consecuencias, de lo que tú eliges o decides.

Responsabilidad: es importante aprender a responsabilizarnos de las consecuencias de nuestros actos, sin culpar a los demás indiscriminadamente.

Comentario: una sobrevaloración de este derecho nos puede orillar a actos irreflexivos, en donde se pierde la capacidad de escuchar o aprender de experiencias ajenas” (Docplayer, s.f).

A sentirte bien contigo mismo.

Aplicación: “procurar tu bienestar, disfrutar lo que haces bien, aceptarte cómo eres, sentirte un individuo con valor, gozar tus logros y comprenderte pero que ellos no justifiquen falsamente errores cometidos.

Responsabilidad: sentirte bien contigo mismo no debe implicar creerte mejor o más valioso que los demás o no considerarlos.

Comentario: muchas veces se crea culpabilidades que no son saludables, es importante entender que son humanos y que al participar en el proceso de vivir se tiene la oportunidad de disfrutar” (Docplayer, s.f).



CAPÍTULO III

TÉCNICAS ASERTIVAS.

“Las técnicas asertivas propuestas por Smith (1980), han sido resumidas y adaptadas al contexto educativo” (Docplayer, s.f).

- Formas de decir No

No natural: es la manera individual y espontanea de decir No.

“Escuchar activamente y después decir No: se repite lo dicho por la otra persona reflejando que sí se entendió la petición y después se responde No. No razonado.

Se dice no y se da una explicación sincera, por ejemplo: gracias por invitarme a su reunión, pero prefiero no ir, en realidad, el sábado lo tenía para otras actividades.

Expresar con mayor libertad de sí mismos, para lograrlo se invita a charlar sobre algún tema de interés que permita a las personas expresar sus opiniones” (Docplayer, s.f).

3.1 Aserción negativa.

“Enseña a aceptar los errores y faltas (sin tener que decirles por ellos) mediante el reconocimiento decidido y comprensivo de las críticas, hostiles y constructivas, que se formulan a propósito de las cualidades negativas” (Docplayer, s.f).

“Efectos clínicos. Le permiten sentir cómodo aun reconociendo los aspectos negativos de los comportamientos o de la personalidad, sin tener que adoptar actitudes defensivas o ansiosas, ni sentirnos obligados a negar un error real, con lo cual se consigue al mismo tiempo reducir la ira o la hostilidad de los críticos” (Docplayer, s.f).

3.2. Interrogación negativa.

“Se deben suscitar las críticas por parte de los demás, con el fin de obtener provecho de la información (si son útiles), o de agotarlas (si son manipulativas), con lo cual se inclina al mismo tiempo a las críticas o mostrarse más asertivos y no hacer uso tan intensivo de los trucos manipulativos” (Docplayer, s.f).

Efectos clínicos. “Le permite provocar con serenidad las críticas, contra uno mismo en el seno de las relaciones íntimas induciendo al mismo tiempo a la otra persona, a expresar honradamente los sentimientos negativos y así mejorar la comunicación” (Docplayer, s.f).

3.3. Autorrevelación.

“Esta técnica enseña a aceptar e iniciar la discusión, de los aspectos positivos y negativos de nuestra personalidad, comportamiento, estilo de vida y nuestra inteligencia, con objeto de fomentar y favorecer la comunicación social, y así como de reducir la manipulación” (Docplayer, s.f).

- No temporal. “Con esta respuesta se dice no por el momento, pero sugiere que se vuelva a pedir en otra ocasión, no se debe dar esta respuesta indefinidamente y dar larga al asunto, se tiene en mente un no definitivo, se debe dar un no temporal, ejemplo: hoy no puedo estar contigo después de clases, pero mañana si puedo ayudarte con la decoración de la escuela”.
- Disco rayado. “Este tipo de respuesta implica utilizar una frase que exprese la negación, y debe repetirse todas la veces que sea necesario sin cambiar u omitir alguna palabra del mensaje original”.

Efectos clínicos. “Esta técnica le permite hacer de menos e ignorar las trampas verbales, manipulativas sin cambiar el punto en el que se desea insistir” (Docplayer, s.f).

3.4 Banco de niebla.

“Se aceptan las críticas manipulativas y se reconoce serenamente ante los críticos, la posibilidad de que haya parte de verdad en lo que dicen, sin que por ello se obligue los derechos a ser únicos jueces” (Docplayer, s.f).

Efectos clínicos. “Nos permite recibir críticas sin tornarnos violentos, ni aportar actitudes ansiosas y defensivas, y sin ceder un ápice frente a los que emplean críticas manipulativas”.

3.5 Libre información.

“Esta técnica les enseña a identificar los simples indicios que les da otra persona, en el curso de la vida cotidiana, y que les permite reconocer qué es lo interesante o importante para esa persona” (Docplayer, s.f).

“Efectos clínicos. Esta técnica les permite vencer, la timidez y entrar en conversación social con los demás, y al mismo tiempo, induce a los demás a expresarse con mayor libertad sobre sí mismo, para lograrlo se invita a charlar algún tema de interés que permita a las personas expresar sus opiniones” (Docplayer, s.f).

3.6 Compromiso viable.

“Cuando se emplean las técnicas asertivas verbales, es muy práctico ofrecer a la otra persona un compromiso viable, siempre que no esté en juego el respeto que se le da a uno mismo. Siempre se tiene que regatearlo cuando se trata de los objetivos materiales, a menos que el compromiso afecte los sentimientos personales de dignidad propia, sin embargo, no caben compromisos de ninguna clase” (Docplayer, s.f).

3.7 Educar para la asertividad.

- Actitudes generales a considerar con nuestros niños. “Hay algunas actitudes generales a tener en cuenta a la hora de educar a un niño para la asertividad, por supuesto son normas que no solamente tienen cabida para el tema de la asertividad, sino que cumplen numerosas, funciones educativas, sobre todo, la de desarrollar

autoestima, incluso puede sonar a orgullo, pero se ha preferido exponerlas antes que pasarlas por alto” (Docplayer, s.f).

Regla No. 1: “Cuidado con las proyecciones. Muchas veces, se tiende a proyectar nuestros propios temores y experiencias negativas en nuestros hijos, el padre del que se han burlado mucho de pequeño, tenderá a querer proteger a su hijo de esta experiencia, insistiéndole en la desconfianza hacia los demás e intentando que se anticipe a los ataques de los otros, atacando él antes, no siempre expresará todo esto con palabras, pero basta que el niño lo vea, fue muy difícil extraer más información se tarda casi un año en profundizar más” (Docplayer, s.f).



CAPÍTULO IV

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE DE LA ASERTIVIDAD.

“Como se ha dicho ya, las conductas asertivas y, en general, todas las conductas, no se heredan sino que se aprenden, como conducta se entiende: hacer, sentir y pensar, también se aprenderán: emociones como el miedo, vergüenza, ira, conductas problemáticas como desobediencia, agresividad, timidez, etc” (Docplayer, s.f).

“Como se aprende todo esto: un niño se va desarrollando en estrecha interrelación con el ambiente que le rodea, dependiendo de cómo sea el ambiente (familia, escuela, sociedad) que rodea al niño, éste aprenderá a comportarse de una manera u otra” (Docplayer, s.f).

“Los seres humanos buscan, por encima de todo, llamar la atención y sentirnos valorados (ser alguien para los demás), desde niños, la principal motivación que nos mueve por la vida es esta, en el niño, ser alguien para los demás es de vital importancia, ya que en eso se basará la autoestima. El niño que se haya sentido adecuadamente querido y respaldado, desarrollará una sana autoestima y una seguridad en sí mismo, más adelante deberá de dejar de estar pendiente de la opinión de los demás para dar paso a los propios criterios. Por desgracia, hay muchos adultos que todavía continúan esperando obtener la recompensa a sus acciones por parte de los demás” (Docplayer, s.f).

Para conseguir “sentirse valorado, el niño (y también el adulto), utilizará todos los métodos que estén a su alcance, independientemente de su valor moral, según como le responda el ambiente, continuará exhibiendo un comportamiento y abandonará otro. Por ejemplo, si un niño consigue llamar la atención portándose bien, atendiendo en clase y siendo buen compañero, y esta conducta es valorada por parte del profesor y padres, compañeros, continuará con ella, ya que les aporta beneficios”.

Si, por el contrario, “otro niño ve que consigue llamar la atención molestando, haciendo reír o mostrando conductas agresivas, también continuará comportándose de esta manera, en este caso, los profesores y padres seguramente no le alabarán, pero él puede sentirse valorado por ellos: es alguien para los demás, los compañeros seguramente se reirán de las gracias y ser regañado es una forma de llamar la atención y ser importante. Seguramente, si nadie le muestra que existen otras conductas con las que puede obtener igual beneficio, este niño continuará con su conducta disruptiva, el mecanismo que están siguiendo los niños es el mismo en ambos casos”.

4.1 De qué depende el aprendizaje de las conductas.

Que “el niño aprenda una conducta u otra, dependerá de concluir cual puede serle más beneficiosa, depende principalmente de tres factores: de lo que ocurre inmediatamente después de exhibir esa conducta (simplificando mucho: si es premiado o castigado), de lo que pase antes (los llamados estímulos discriminativos) y de los modelos que tenga el niño para imitar, se va a describir los dos que más nos interesan: las consecuentes y los modelos a imitar”.

4.2 Consecuentes: lo que ocurre inmediatamente después de una conducta.

Cualquier “comportamiento va siempre seguido de una reacción de exterior, muchas veces las reacciones son tan mínimas que no son dignas de resaltar, pero otras, y sobre todo para un niño que está muy pendiente de lo que le llegue de fuera, son completamente visibles”.

Obviamente, “si se alaba o muestra satisfacción ante una conducta una sola vez, no servirá de nada, el niño llegará a la conclusión de que vale la pena continuar con esa conducta después de que se la haya valorado varias veces y, sí es posible, por varias personas importantes para él”.

- Refuerzo positivo. “El llamado refuerzo positivo es cualquier respuesta agradable que nos llegue del exterior y que nos haga pensar que la conducta que se acaba de emitir es deseable”.

“Los refuerzos pueden ser materiales (premios), sociales (elogios, miradas, atención), simbólicos (dinero, puntos) y, en el adulto, pueden ser los propios pensamientos y auto mensajes lo que le refuercen (autor refuerzos)”.

“El refuerzo social, es decir, la atención y valoración verbal y no verbal que se recibe, es el más poderoso y tiene un efecto mucho mayor que cualquier premio material que se da a la persona”.

Los refuerzos positivos aumentarán la probabilidad de que se “vuelvan a producir a través de la conducta, de esta forma, se puede afirmar que si algo está ocurriendo regularmente, lo más seguro es que esté siendo reforzado, eso vale para la conducta adecuada y las incorrectas”.

Una conducta que no reciba una respuesta “valiosa durante un tiempo prolongado, se irá debilitando hasta desaparecer: si no se alaba nunca al niño por portarse bien, buscará otras formas de llamar la atención; si no se hace caso a un niño que llora, terminará por buscar otras formas de conseguir lo que quiere, cuando se ve, este mecanismo, que se denomina extinción, puede ser beneficioso o perjudicial para la persona”.

- Castigo. “Como castigo se entiende cualquier respuesta no gratificante, desde regaños hasta castigo físico, pasando por el desprecio, burla y agresión verbal”.

En contra de lo que se puede pensar, “este método suele ser muy efectivo en un primer momento, pero a la larga no hace que se cambie la conducta de raíz, puede cambiar la conducta respecto a la persona que dispensa el castigo (la evita o que no se deja atrapar), pero no la actitud de la persona castigada”, suele:

- “Provocar la imitación (un niño golpeado, pegará con mayor frecuencia).
- Distanciar al castigador del castigo”.
- “Crear sentimientos de depresión y baja autoestima en la persona que recibe castigo sistemáticamente”.

Por desgracia, “hay un tipo de castigo que, aplicado regularmente, si tiene efecto a largo plazo: el castigo social (vergüenza, deshonra, burla), igual que ocurre con el esfuerzo, el castigo es subjetivo, unos se sienten castigados por algo que a otros no les significa nada”.



Existen otros tipos de observancias, “aunque el esfuerzo y el castigo sean los principales, para nuestro tema de la asertividad interesa conocer el llamado refuerzo negativo, esto significa que la consecuencia que la persona reciba tras su conducta no es algo positivo ni negativo, sino que es el cese de una situación desagradable”.

Este concepto, algo difícil de entender, es sin embargo, “la explicación a muchas conductas de huida o evitación de situaciones, una actitud callada, apocada, puede ser una búsqueda de este tipo de refuerzo. La persona piensa: si no llamo la atención, si no digo nada, me dejarán en paz, cesará una situación desagradable para mí en la que me siento muy mal porque no sé cómo comportarme”.

De forma mucho más clara, “el niño que no se atreve a enfrentarse a otro y sale huyendo, se está rigiendo por la búsqueda de un refuerzo negativo, este mecanismo habrá que tenerlo muy en cuenta a la hora de ayudar a un niño que tenga algún problema de asertividad”.

A veces, se resistirá a cambiar o aprender otra conducta, “ya que el beneficio que obtienen con su huida es mucho mayor que un posible refuerzo positivo que le esten proponiendo (sentirse bien por haber conseguido enfrentarse adecuadamente a otro), pero que no conoce”.

Por todo lo anterior se observa cómo se puede formar, a partir de lo dicho, conductas agresivas, no-asertivas, problemáticas en general:

- Refuerzo de conductas inadecuadas. “A la persona se le presta atención por una conducta no correcta, que hace que la persona se sienta importante: regañar y no reforzar otra conducta correcta a cambio. Si solo se presta atención a las conductas inadecuadas y se calla adecuadamente, dándoles por hecho, éstas se extinguirán y continuarán las inadecuadas”.
 - Actitud impaciente. “Hacer algo que debería de hacer la otra persona, para acelerar el ritmo, en el caso de la asertividad, se trataría de la madre que va a hablar con los malos compañeros de su hijo para disuadirles de que le maltraten, el niño jamás aprenderá a defenderse por sí solo y tendrá la impresión de que tiene que depender de alguien que le ayude”.
-

- Consecuencias contradictorias. “Si bien nunca se puede dar una regularidad completa, si se puede confundir mucho al niño, por ejemplo, se actúa con él según se esté de humor, o los padres y maestros que no se ponen de acuerdo y cada uno actúa de forma distinta ante las mismas situaciones, o si se pretende que el niño haga una cosa y luego no la hacemos”.

- Los modelos a imitar. “De todos es sabido que los niños imitan constantemente a los adultos, lo que no suele estar tan claro es que esta conducta imitativa puede ser causante tanto de conductas correctas y socialmente deseables como al revés. Se suele prestar más atención en aquello que se ve u oye, que en aquello que dicen o se lee, si se ve a una persona recibir una recompensa por una acción que a nosotros nos parece importante, se tenderá a querer imitarle”.

Es importante saber que “un niño no imita indiscriminadamente a cualquier adulto o compañero, sino que se tiene que dar una serie de requisitos que hagan que, para ese niño, la persona sea digna de ser imitada”, estos son:

- Que la persona a imitar esté recibiendo un refuerzo que sea deseable para el niño.
- Que, por lo que sea, la persona a imitar le llame la atención al niño.
- Que sea un modelo válido para el niño (el tímido de la clase o la cursi no suelen serlo).

Resumiendo todo lo dicho: “los padres y los profesores son importantísimos para el niño como reforzadores y como modelos a imitar, ellos son los que van a hacer que el niño se vea a sí mismo como competente-incompetente, indigno, de cariño, estimable”.



CONCLUSIONES:

PRIMERA: La asertividad como una cualidad que define aquella “clase de interacciones sociales” que constituyen un acto de respeto por igual a las cualidades y características personales de uno mismo y aquellas personas con quienes se desarrolla la interacción; consiste en la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona.

SEGUNDA: Desde niños a los seres humanos les gusta sentirse valorados



REFERENCIAS CITADAS

Dávila, M. (2013). ¿Qué es la asertividad? Revista el Herald, 107831, 6. Diccionario de la lengua española (2001). Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=bienestar>.

Docplayer, (s.f) NIVEL DE ASERTIVIDAD EN ADOLESCENTES (ESTUDIO REALIZADO EN LA FUNDACIÓN FUTURO DE LOS NIÑOS DEL MUNICIPIO DE SALCAJÁ QUETZALTENANGO) TESIS, Docplayer, recuperado de: <https://docplayer.es/amp/32275089-Nivel-de-asertividad-en-adolescentes-estudio-realizado-en-la-fundacion-futuro-de-los-ninos-del-municipio-de-salcaja-quetzaltenango-tesis.html>

Elizondo, M. (2005). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. México, D.F.: Editorial Trillas.

Fernández, S., Cordero, J. y Córdoba, A. (2002). Estadística descriptiva. (2ª. ed.) España: Editorial ESIC. García, A. (2010). Asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de la educación social. Revista de educación. Universidad de Huelva, 12.

Flores M. (2002) Asertividad: Una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Garrido, E., Ortega, N., Escobar, J. y García, R. (2010). Evaluación de la asertividad en estudiantes universitarios, con bajo rendimiento académico. Revista científica electrónica de psicología, 9.

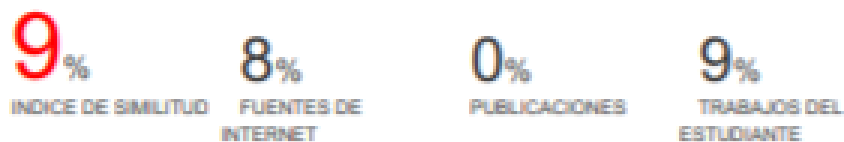
Hare, B. (2003). Sea asertivo: la habilidad directiva clave para comunicar eficazmente, Barcelona, España: Editorial Gestión, S.A.

- Lahey B. (2007) *Introducción a la Psicología*. 9ª Edición. Mexico DF: McGraw-Hill. Interamericana de Mexico; 320(4):228-6
- Martín, D. y Boeck, K. (2004). *EQ Qué es la Inteligencia Emocional, cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*, Madrid, España: Editorial Selección EDAF, S.A.
- Max-Neef M. (2007) *Desarrollo a escala humana*. Montevideo: Nordan Comunidad. CIDE-MINEDUC. Estado del arte de la investigación y desarrollo de la educación en Chile. Santiago de Chile.
- Riso, W. (2009) *Entrenamiento asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención*. Medellín: Rayuela .
- Saldaña M. (2017) *El Lenguaje de la Imagen Personal*: Argentina: Editorial Bebookness; P111.
- Shelton, f. (2006). *Sea asertivo, la habilidad directiva clave para comunicar eficazmente*. Barcelona, España: Editorial Gestiones, S.A.



La asertividad en los estudiantes de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	biblio3.url.edu.gt Fuente de Internet	5%
2	Submitted to Universidad Rafael Landívar Trabajo del estudiante	2%
3	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1%
7	docplayer.es Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words