



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**DISEÑO Y APLICACIÓN DE DOS TALLERES DE ASERTIVIDAD
A NIVEL LICENCIATURA Y BACHILLERATO**

**INFORME PROFESIONAL DEL SERVICIO SOCIAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ANA LILIA RUIZ RAMOS

**DIRECTORA DEL INFORME Y SUPERVISORA EN LA INSTITUCIÓN:
LIC. PSIC. MARÍA DE LA CONCEPCIÓN CONDE ALVAREZ**

**ASESORA DEL SERVICIO SOCIAL:
LIC. PSIC. CRISTINA CONDE ALVAREZ**

**REVISORA:
DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA**

**INSTITUCIÓN RECEPTORA:
UNAM, FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN EL
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR
CLAVE 2006-12/23-2741**

FECHA DE INICIO Y TÉRMINO DEL SERVICIO SOCIAL:

26 JUNIO 2006 - 28 FEBRERO 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A quién puedo agradecer yo en esta vida sino a Dios, por darme la oportunidad de nacer en una familia como la mía, por darme un cuerpo útil y un cerebro que he podido utilizar para bien... porque mi camino nunca ha sido oscuro: Él siempre ha tenido para mí una señal... agradezco a Dios que me haya permitido distinguir de entre tantas, a esas personas maravillosas que se convirtieron en mis amigos y que me dé la oportunidad de ser querida por gente importante para mí... agradezco que me haya dado a mis padres...

Mi padre... cómo te agradezco las incontables noches de desvelo y las mañanas de sueño... y aún así, sales a trabajar para que nada nos falte; porque nunca te has importado tú más de lo que te importamos nosotros, y por haberme dado la oportunidad (y a veces hasta el empujón) para hacer realidad mi sueño y no quedarme en el ya merito... porque tú no sabes ver más que pa' delante, porque para ti lo pasado ya no existe y te olvidas pronto de rencores... por todo eso, ¡¡¡gracias papá!!!

... Y mi mami... cómo no agradecerte si siempre has encontrado la forma de agrandar los recursos para darnos lo necesario —y lo que no era necesario también—, te admiro porque tu solita eres capaz de sacar agua de un desierto, porque aunque a veces tengas ganas, nunca te rindes, inventas, creas, nos haces bolas y además nos sacas del apuro... porque sin ti no sé como hubiera podido terminar este informe, porque siempre has sabido sacar lo mejor de lo peor y por todo eso que no sé cómo expresar con palabras ¡¡¡gracias mamá!!!

A ustedes, mis padres, en este momento quiero agradecerles todo lo que han hecho por mí, y quiero que sepan que las partes buenas de mí —sean muchas o pocas—, existen gracias a su ejemplo, a su amor, a su honestidad y al valor con el que se enfrentan a la vida... por darme a mis hermanos, por quererme tanto que les duele, por desear sólo buenas cosas para mí... por hacer siempre lo posible para hacerme cada vez un poquito más feliz ... por todo ello nunca podré terminar de agradecerles y sólo espero que algún día pueda yo corresponderles como ustedes merecen.

A mis hermanos les agradezco mi niñez... gracias a Héctor he aprendido sobre mí misma, he cambiado gracias a ti y una cosa que siempre me ha quedado clara, es que algún día yo quiero ser como tú cuando pequeño: una persona sonriente y feliz, que encontraba siempre lo positivo de las situaciones más extrañas... uno de mis más grandes deseos es que tú vuelvas a ser esa persona... A ti Rafita, gracias por ser mi hermanito 'chiquito' y aún así ser fuerte para mí cuando te necesito... sé que no te gusta expresar cuánto me quieres, pero también sé la razón de ello: no quieres que el mundo se dé cuenta de que soy tu hermana favorita en todo el mundo ☺. Mil gracias

por palidecer conmigo cuando se descompone la compu, por desvelarte componiéndola, por maldormir unos días para dejarme trabajar... de verdad ¡¡¡muchas gracias!!!

A mis primas y mis primos (en estricto orden alfabético, para que no peleen): Angelo, Azu, Mañuel, Isa, Mire y Viole, les agradezco por ser parte de mi vida, por estar para mí cuando los he necesitado y por que siempre me han dado su apoyo sin pensarlo siquiera una vez... porque entre nosotros no es necesario pensar ni siquiera un instante para apoyarnos unos a otros, porque somos capaces de dar todo lo que tenemos si es por el bien del otro... porque son mis niños y casi mis hermanos... por ser ustedes, ¡¡¡gracias!!!

A mi abuelito Don Lupito, a mis abues Marce y Soco, a mis tías y tíos: Azu, Chabe, Cheque, Genaro, Juana y Martha, por tratarme como a una hija, por preocuparse y ocuparse de mí, por contribuir –directa o indirectamente– a mi crianza, pero sobre todo, por traer a mi vida a mi familia... porque sé que con ustedes puedo contar y que serán siempre un gran apoyo para mí ante cualquier circunstancia... por lo que han hecho por mí y también por lo que sé que algún día harán: ¡¡¡muchas gracias!!!

A mis amigas Angie, Perla y Santa por compartir conmigo dentro y fuera de la facultad muchos momentos de risa, de tristeza, de alegría, de presión, de locura, de desvelo; por ser mis mejores amigas, por estar conmigo cuando las necesito... ¡¡¡mil gracias!!! A mis amigos Alfred, Amparito, Ana, Isra y Octavio por haber sido también mis compañeros de viaje, y un apoyo cuando les necesité... ahora sé que es verdad que los amigos que uno hace en su primer año de carrera son los que se quedan hasta el fin y de ahí pa'l real... porque aunque ya no podemos compartir tanto como antes lo hacíamos, cada vez que los veo, hablo con ustedes o recibo un correo, me doy cuenta de que en ese momento todo es entre nosotros como fue cinco años atrás... y a ti Yoshi, mi mejor –aquí va la palabra que aún no inventas– te agradezco de verdad que hayas estado conmigo en momentos muy duros para mí, por estar orgulloso de mí no importa lo que pase, lo que haga o lo que diga, y por cuidarme... A mis amigos, sin distinción alguna, les agradezco la confianza mutua, su cariño, su presencia... a ustedes les reitero mi amistad incondicional y en verdad ¡¡¡les agradezco el ser parte de mi vida!!!

A todos ustedes, las personas más importantes para mí, les agradezco por creer que soy más de lo que yo creo que soy y con ello hacerme sentir que tal vez algún día pueda convertirme de verdad en la persona que ustedes ven en mí... gracias por creer que puedo llegar hasta donde yo decida y porque sé que apoyada en ustedes, podré lograr lo que me proponga.

No puedo olvidar agradecer a mi segunda casa: la UNAM, esta Institución que es, ha sido y siempre será como el ave fénix; muchos pueden creerla muerta, pero nunca nadie podrá evitar que renazca de sus cenizas... nunca terminaré de agradecer el haber tenido –y espero seguir teniendo– la maravillosa e invaluable oportunidad de estudiar en una de las mejores universidades del mundo... porque dentro de sus instalaciones me brindó no sólo la oportunidad de obtener educación de calidad, sino también la de conocer buenos amigos y excelentes maestros, todos ellos grandiosos seres humanos que promovieron en mi un desarrollo no sólo intelectual, sino también personal, por lo anterior y por lo que aún estoy por descubrir, ¡¡¡mil gracias por la oportunidad!!!

A Conchita y Cristy y a Elvia y Norma, por apoyarme en el desarrollo de este Informe, por las porras, por los jalones de oreja, por intentar hacer más fácil el camino, por la orientación, por la capacitación... ¡¡¡muchas gracias!!!

A Lolita y a Esther por hacer siempre y de manera inmediata lo que estuvo en sus manos para solucionar los problemas administrativos que se presentaron, por ser siempre solícitas y amables, porque siempre buscaron –y encontraron– una solución, porque no se contentan únicamente con ‘hacer su trabajo’... ¡¡¡muchas gracias!!!

A mis maestros en DGOSÉ: Cecilia Crespo, Claudio López, Dora García, Gabriela Cabrera, Gabriela Velásquez, Octavio Angulo, Pilar Romero, Silvia Arjona, Telma Ríos y los que están por venir... gracias por la capacitación recibida, por enseñarme a aprender, por ayudarme a ver la realidad educativa con nuevos ojos, por transmitirme –con su ejemplo y sus palabras– la seguridad de que las cosas siempre pueden mejorar si se trabaja en equipo y con dedicación y convicción.

... A todos ustedes, una vez más y para siempre: ¡¡¡MIL GRACIAS!!!!



H. JURADO

Mtra. Mirna Rocío Valle Gómez

Lic. Concepción Conde Álvarez

Mtra. Milagros Figueroa Campos

Dra. Mariana Gutiérrez Lara

Lic. Gabriela Lugo García

ÍNDICE

Resumen	1
Justificación y contexto	3
Marco teórico de referencia	15
Antecedentes	15
El enfoque centrado en la persona de Carl Rogers	18
Implicaciones del enfoque centrado en la persona en la educación	20
Importancia de la relaciones interpersonales en el enfoque centrado en la persona	26
Importancia de la Asertividad en la Psicología Humanista	32
Objetivos del Humanismo	35
Estrategias metodológicas y/o de intervención	39
1. Taller facilitado a nivel licenciatura: “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”	39
2. Taller facilitado a nivel bachillerato: “Encontrando a m yo asertivo”	50
Resultados y conclusiones	73
1. Taller facilitado a nivel licenciatura: “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”	75
2. Taller facilitado a nivel bachillerato: “Encontrando a mi yo asertivo”	78

Consideraciones finales	89
1. Taller facilitado a nivel licenciatura: “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”	89
2. Taller facilitado a nivel bachillerato: “Encontrando a mi yo asertivo”	93
Referencias	105
Anexos	
A. Taller “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”, facilitado a nivel licenciatura	
A1. Cartas descriptivas originales (sesiones 4 y 5)	113
A2. Manual del alumno	115
A3. Memorama “Formas de la violencia”	171
B. Taller “Encontrando a mi yo asertivo”, facilitado a nivel bachillerato	
B1. Cartas descriptivas originales (sesiones 3 y 9)	177
B2. Manual del Alumno	179
B3. Algunas expresiones personales de los participantes	209
C. El perfil del Psicólogo	215
D. Competencias profesionales desarrolladas	217

RESUMEN

Como consecuencia de la problemática detectada durante la prestación del Servicio Social, se diseñaron y aplicaron dos talleres cuya base teórica es el enfoque Humanista. Estos talleres fueron: “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”, al que asistieron 9 estudiantes (Psicólogas y Pedagogas de la UNAM), y “Encontrando a mi yo asertivo”, con una participación de 17 alumnos del Plantel #5 de la Escuela Nacional Preparatoria de la UNAM; estos talleres se realizaron dentro del Programa de Orientación Vocacional para el Nivel Medio Superior, como una propuesta de intervención para contribuir en la formación profesional de las participantes de licenciatura, y proveer de estrategias asertivas a ambas poblaciones.

Dentro del taller realizado en nivel licenciatura se revisaron los temas de consumo de sustancias, violencia, baja autoestima, embarazo no deseado y asertividad. En el taller realizado en bachillerato se abordaron los temas de conocimiento de sí mismo, el sentido de la vida, establecimiento de metas, relaciones interpersonales y asertividad.

Ambas poblaciones reconocieron que el aprender a ser asertivos les provee de herramientas conductuales para mejorar y promover sus relaciones sociales y les brinda mayor seguridad en cuanto a la toma de decisiones, es decir, ahora se consideran más capaces de tomar la iniciativa para resolver sus problemas personales tomando en cuenta los deseos y derechos del otro sin dejar de lado los suyos –a menos que así lo hayan decidido–. El participar en un taller de corte humanista permite una mayor interacción inter e intrapersonal, lo cual promueve tanto la cohesión grupal como el autoconocimiento, les invita a pensar más en sí mismos y en el sentido de su vida, lo cual les ayuda a proponerse metas realistas y a pensar en soluciones para sortear los obstáculos que se presenten en su camino.

JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTO

En la actual crisis nacional, el egresado de cualquier licenciatura afronta una serie de realidades laborales en las que no ha obtenido experiencia profesional de intervención, de ahí que la Facultad de Psicología de la UNAM sugiera que el Servicio Social, además de ser una obligación constitucional, puede ser la primera experiencia de trabajo grupal para la propuesta de soluciones en la problemática nacional, y que de esta forma, el pasante puede adquirir conocimientos útiles y necesarios para su futura vida laboral.

El Programa de Orientación Vocacional para el Nivel Medio Superior, con su perspectiva multidisciplinaria, permite al prestador de Servicio Social ser tomado en cuenta como un profesional de su área mediante la colaboración en la toma de decisiones con profesionales de otras áreas de conocimiento. Este programa está adscrito a la Facultad de Psicología de la UNAM.

Una de las mayores cualidades de este Programa, es que se trabaja directamente con la sociedad, y en este caso particular, con adolescentes y adultos jóvenes; y esta intervención se realiza enfocando la solución de problemas en el ambiente escolar mediante:

- La identificación, jerarquización, diagnóstico y evaluación de problemas educativos o necesidades de atención escolar en el ámbito grupal e individual.
- Diseño, adaptación, organización e implementación de programas de intervención en diferentes ámbitos educativos.
- Identificación y selección de las técnicas y procedimientos adecuados para la intervención profesional.
- Modificación de la intervención con base en los resultados de la evaluación, a fin de lograr las metas y objetivos programados.

- Colaboración en la organización, integración y funcionamiento de las instituciones.
- Conocimiento y aplicación de herramientas informáticas y administrativas de diversa índole, relacionadas con la Orientación Escolar y Vocacional.
- Evaluación de la eficacia general de la acción profesional.

Con todo ello, se permite al pasante desarrollar competencias profesionales (anexo D) que le permiten integrarse con mayor facilidad y seguridad en un ambiente de trabajo, pues habrá tenido experiencias significativas que puede trasladar a los diferentes ambientes laborales.

De acuerdo con lo anterior, los objetivos académico–profesionales para la realización del Servicio Social en el Programa antes mencionado fueron las siguientes:

- Tener contacto con situaciones de aprendizaje en escenarios reales.
- Aplicar y ampliar los conocimientos adquiridos a lo largo de la educación académica.
- Fomentar e incrementar los valores y actitudes positivas hacia la profesión.
- Lograr una autoestima precisa y desarrollo de asertividad para poder realizar e impartir los talleres.
- Lograr una eficaz toma de decisiones.
- Incrementar las habilidades personales para solucionar los problemas mediante el uso y desarrollo de la creatividad.
- Obtener el título de Licenciado en Psicología mediante la realización de un Informe Profesional de Servicio Social (IPSS).

Así, el objetivo fundamental fue aprender a orientar los aprendizajes obtenidos durante la educación superior en un contexto en el cual se fomentó la solidaridad, fraternidad y compromiso personal en la comunidad universitaria, y se desarrolló la capacidad para reaccionar en situaciones imprevistas mediante la identificación y manejo de nuevas competencias.

Las instituciones donde se aplicaron los programas fueron la Facultad de Psicología de la UNAM y la Escuela Nacional Preparatoria 5, 'José Vasconcelos', las cuales se ocupan de brindar a sus estudiantes espacios dentro de los cuales puedan desarrollarse integralmente, es decir, se propone tanto una formación académica como una personal.

- En la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) la meta perseguida es **educar integralmente** hombres y mujeres para que con ello adquieran un **respeto** por la pluralidad de ideas, que sean **conscientes de su realidad** adquiriendo un compromiso social; **proveerles de conocimientos, destrezas y habilidades para enfrentarse a la vida en forma positiva y responsable**, por lo cual los valores que se persiguen son: ética, **respeto**, conciencia y responsabilidad social, **tolerancia y comprensión ante lo diverso**.
- En cuanto a la Facultad de Psicología, la meta es **incrementar y actualizar los conocimientos y habilidades de los psicólogos y profesionistas de áreas afines mediante una actualización, capacitación y educación permanente**, para que sean capaces de desarrollarse tanto en el ámbito público como en el privado. Así, los valores que se promueven son: prestigio y excelencia universitaria, vanguardia educativa, calidad académica, calidad de atención a usuarios y aprovechamiento de recursos.

Así, podemos notar que en la población adolescente se enfatiza en la formación de su identidad personal, y en la población adulta–joven en la formación de su identidad profesional.

Esta búsqueda de *identidad* fue estudiada principalmente por E. Erikson (1985), quien afirmó que se trataba de una crisis propia de los adolescentes, sin embargo, los humanistas sostienen que esta búsqueda se desarrolla a lo largo de toda la vida (Casares y Siliceo, 1992). Y es por ésta búsqueda que en la juventud han surgido múltiples problemas estrechamente interrelacionados que forman un círculo vicioso:

El hombre convertido en cosa está angustiado, carece de fe y de convicciones y tiene poca capacidad de amar. Y escapa al vano ajetreo, al alcoholismo, a una extremada promiscuidad sexual y a síntomas psicosomáticos de todas clases que explica mejor la teoría de la tensión (estrés) (Fromm, 1998, p.41).

La cuarta Encuesta Nacional de Adicciones en 2002 (Secretaría de Salud [SS], Consejo Nacional Contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría, Dirección General de Epidemiología, Instituto Nacional Estadística, Geografía e Informática) informó sobre el incremento en el abuso de alcohol en los jóvenes de entre 12 y 17 años (0.6% a 2.7% respecto de 1998) y de una creciente participación femenina en el mismo (18% a 25%). El consumo de alcohol lleva al joven la mayoría de las veces a relacionarse con personas que la invitan a consumir otro tipo de sustancias, como la mariguana y los anfetamínicos (5.44% de la población nacional de 12 a 34 años).

Los problemas relacionados con el consumo de drogas, como la baja autoestima, la violencia y el embarazo no planeado han incrementado considerablemente, convirtiéndose en un foco de atención inmediata (Híjar, López y Blanco, 1997).

Por lo tanto, de acuerdo con el objetivo de formación profesional por el que se preocupa y ocupa la Facultad de Psicología, el taller vivencial “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad” se diseñó para que las participantes conocieran y vivenciaran, mediante las dramatizaciones propuestas, el “círculo vicioso” que se forma mediante la interrelación de las problemáticas más comunes en la adolescencia (consumo de sustancias, violencia, embarazo no planeado y baja autoestima), y se propusieron las técnicas asertivas (también vivenciadas mediante dramatizaciones) como herramientas que permiten al adolescente actuar efectivamente en alguno de estos problemas para romper así el “círculo vicioso”.

En cuanto al taller diseñado para el nivel bachillerato, como el propio nombre del programa lo dice: Programa de Orientación Vocacional para el Nivel

Medio Superior, al inicio de la prestación del Servicio Social se planeaba para esta población, diseñar un taller de elección de carrera. Sin embargo, mediante los conocimientos adquiridos en la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos de la UNAM, se llegó a la conclusión de que debido a que el sistema educativo público mexicano, a pesar de las metas anteriormente expuestas, centra sus esfuerzos en que los alumnos aprendan contenidos producto de la ciencia y la cultura, dejando de lado la parte afectiva de la educación, la cual permite que los **aprendizajes** obtenidos se conviertan en **significativos** para el individuo, de forma tal que el aprendiz los lleve siempre con él y pueda aplicarlos en situaciones no solamente de índole escolar, sino en la vida misma, aprendiendo a *ser*.

La falta de creatividad y responsabilidad que promueve este sistema educativo produce individuos que no se comprometen ni social ni civilmente y se contentan con criticar, burlarse, hacer chistes y despotricar en ambientes no comprometedores, en contra de todo aquello que los oprime y les impide el desarrollo, pero sin comprometerse ni enfrentarse en formas directas (González, 1987, p.57).

Es entonces que surge la pregunta: ¿cómo puede un estudiante elegir su carrera en forma adecuada si la educación que ha recibido no ha estado en función de su desarrollo como persona, si no se conoce bien a sí mismo, si no sabe cuál es su proyecto de vida, sus metas personales, si está 'indeciso' porque sus familiares/amigos/compañeros le dicen que lo que quiere no es lo mejor, si no se siente suficientemente apto como para estudiar lo que realmente desea?, es decir, ¿cómo podemos pedirle a estos jóvenes que elijan una carrera si no se les ha permitido siquiera hacerse responsables de sí mismos, de sus deseos y/o comportamientos? (Rogers, 1992).

Pedro Hernández (2004) menciona que la capacidad de elegir implica ejercer la libertad, y enfrentarse al autoconocimiento a fin de hacer elecciones acertadas que conduzcan a la persona a vivir la vida en una forma creativa y plena; Casares y Siliceo (1992, p.124) le apoyan diciendo

... uno de los requerimientos más importantes para la elaboración de un plan de vida y carrera es un autoanálisis respecto de la claridad y conocimiento consciente de los objetivos que pretendo lograr y la motivación que tengo para el logro de los mismos.

No obstante, a pesar de que cuando somos muy niños –por no decir bebés–, podemos expresar nuestros sentimientos y deseos de una forma natural, conforme vamos creciendo, a través de la educación se nos reprime constantemente, y así, lo que aprendemos además de a ‘controlar’ nuestro comportamiento, es a sentirnos ansiosos, ignorantes y culpables por querer ser nosotros mismos (Flores y Bustos 2001). Se nos enseña que somos buenos si complacemos a los demás, que el exigir nuestros derechos es propio de una persona mal educada (Casares y Siliceo, 1992), por eso tenemos que ser como la mayoría, buscar los valores apreciados por la sociedad (dinero, estatus, confort) antes que los propios, y decir e incluso sentir lo que nos dicen que es correcto.

¿Qué pasa si no queremos comportarnos como se espera de nosotros? La sociedad nos reprime fuertemente, nos tacha de inadaptados e incluso puede decir que estamos locos, ¿pero es en verdad esto un signo de enfermedad?

Entonces, ¿cómo lograr una decisión propia y acertada sobre la carrera que quiero elegir, si la educación recibida no me informa sobre los problemas propios de la etapa del desarrollo que estoy viviendo, si no se me ha enseñado a **defenderme a mí mismo**, si no sé quien soy?

“La incapacidad de rechazar o excluir algo sólo puede llevar (o ser resultado del) excesivo autorrechazo y, por así decirlo, de la autoexclusión” (Erikson, 1985, p.91), pues como sabemos, el **autoconcepto** está formado por lo que creemos que los otros piensan sobre nosotros, de lo cual depende nuestra **autoestima**, por ello, cuando en la adolescencia se quiere ser diferente de los grupos sociales a los que se pertenece, la mayoría de las veces se sufre de una baja de autoestima,

sobre todo cuando para la construcción de la misma el individuo se ha desinteresado por lo que piensa y opina sobre sí mismo.

Respecto a lo anterior, Rogers habla del *afecto positivo condicional* al que somos expuestos, es decir, que los otros nos aman o aprueban sólo si nos sujetamos a las normas sociales, y cuando no lo hacemos, se nos critica, rechaza o castiga, con lo cual desarrollamos una baja autoestima, devaluamos el valor de nuestro yo real y comenzamos a perder de vista a la persona que realmente somos. Si una persona recibe *afecto positivo incondicional*, dice Rogers, tendrá una autoestima saludable y con ello más habilidad para alcanzar a su yo ideal (Rice, 1997).

Es por lo arriba mencionado, que los teóricos humanistas han hablado desde la década de 1950 sobre la urgencia de una educación en la que se promueva que los jóvenes –próximos adultos–, sean capaces de decidir inteligentemente y sepan comunicarse y negociar antes de entrar en enfrentamientos.

Uno de los principales objetivos de la corriente humanista es lograr que un individuo sea saludable y pleno, es decir, que haya logrado *congruencia* entre lo que se es y lo que se quiere llegar a ser, pues la *congruencia* se da cuando “hay una fusión entre lo que la gente percibe que es y lo que se desea ser, es capaz de aceptarse, ser ella misma y vivir sin conflicto” (Rice, 1997, p.43).

Al revisar lo anterior, podemos darnos cuenta de la importancia que tiene para el individuo el conocerse a sí mismo en cualquier situación, sobre todo en cuanto al tema de la elección de carrera, sobre lo cual Casares y Siliceo (1992, p.74) nos dicen: “La conciencia de sí mismo hace posible el auténtico crecimiento y realización personal. Sólo de aquí nace la posibilidad de la verdadera libertad y la posibilidad de la planeación de vida y carrera.” Estos mismos autores mencionan que lo que “ayuda a la persona para apartarse de este torbellino ... es un **autoanálisis** y autocuestionamiento sobre quién es y qué necesita para ser o seguir siendo.” (Íbid. p.422)

Para estos autores, la planeación de vida y carrera depende de una buena comunicación consigo mismo y con las personas importantes para el adolescente, del conocimiento y respeto de los propios intereses, habilidades, fuerzas, debilidades, atributos personales, metas, etc.; lo cual solo puede surgir de un constante diálogo interior y autoconocimiento para poder tomar una decisión tan importante como esta y así poder planificar el camino: “La reflexión profunda sobre mi historia personal de éxitos y fracasos, así como el diálogo constante con el medio que me rodea, son los pilares sólidos sobre los que puedo planificar mi futuro.” (Íbid. p.78)

El problema es que la sociedad espera que todos los jóvenes se comporten más o menos de la misma forma, y cuando esto sucede, son considerados ‘dignos de confianza’, pero si no es así, estos jóvenes son rechazados, pues no se ‘preocupan’ por ser ‘aceptables’ (Erikson, 1985). Es por lo anterior que se sufre la crisis que Erikson llamó de *identidad contra confusión de identidad*, la cual, de acuerdo con él se da en la adolescencia, sin embargo, los humanistas sostienen que se presenta a lo largo de toda la vida del individuo (Rogers, 1990; Rogers, 1992; González, 1987; Casares y Siliceo, 1992, y López, 2005).

De acuerdo con E. Erikson, es en la adolescencia cuando el joven comienza a preguntarse quién es e intenta darle un sentido a su yo, pero para ello se requiere tener un gran conocimiento de sí mismo, mediante el cual se puedan tomar modelos a seguir que sean coherentes con uno mismo; y así se puedan modificar las identificaciones anteriores y determinar y organizar las propias capacidades, necesidades, intereses y deseos para expresarlos luego en un contexto social.

El **logro de la *identidad***, según Erik Erikson, James Marcia (en Papalia, Wendkos y Duskin, 2001) y la corriente humanista, se logra únicamente si se ha realizado un gran esfuerzo emocional y se ha dedicado buena parte del tiempo a **pensar sobre los principales aspectos de la propia vida**, si se es capaz de tener **relaciones personales cercanas e íntimas**, y se tienen bien **claros los**

objetivos personales, cuando se **es tolerante** con los demás a causa de la madurez alcanzada.

Sin embargo, no todas las personas tienen un sentido de identidad, debido a que no todos se hacen responsables de la construcción de la misma. Elkind (en Papalia, et al., 2001), propone que esto puede deberse a la elaboración de un *yo fragmentado*, un yo construido por *sustitución*: reemplazar –como hace el niño– un conjunto de ideas y sentimientos acerca del yo por otro, simplemente adoptando como propias las actitudes, las creencias y los compromisos de otras personas.

Este autor menciona que los jóvenes con un yo fragmentado tienden a tener baja autoestima; pueden estar constantemente ansiosos, enojados o asustados; son bastante susceptibles a influencias externas y muy vulnerables al estrés al no tener metas o un proyecto de vida propio que seguir, lo cual puede llevarles a desarrollar comportamientos que a la larga pueden acarrearles consecuencias negativas graves, como las adicciones, conductas violentas o el embarazo no planeado (Op. cit.).

A pesar de que los autores no son siquiera latinos, los problemas que mencionan sí son propios de la juventud mexicana, pues el origen de problemas como la drogadicción, el embarazo no planeado y la violencia juvenil se relaciona con las características propias de la adolescencia (rebeldía, rechazo a las normas y búsqueda de identidad) y que se extienden a la juventud temprana, así, en México, podemos hablar de los siguientes datos estadísticos que apoyan lo anterior:

- De acuerdo con la tercera Encuesta Nacional de Adicciones (SS, 2002), aproximadamente 5 de cada 100 personas admitieron haber consumido algún tipo de drogas alguna vez en su vida, esto sin tomar en cuenta el tabaco y el alcohol. Y en el caso de jóvenes menores de edad, el inicio del consumo se encuentra alrededor de los 19 años en varones y los 23 en mujeres, siendo los amigos la principal fuente de obtención de la sustancia (56%)

- En la población total del país, el 8.59% de los hombres, y el 2.11% de las mujeres han consumido drogas, y más de un tercio de personas entre 12 y 25 años han usado drogas. Las personas que las consumen son mayormente hombres jóvenes; esto es, por cada mujer que ha consumido, 8 hombres lo han hecho, sin embargo, cada año la participación de las mujeres en estas conductas ha ido incrementándose (Moreno, 2002). Estos datos nos indican que el problema puede ser mayor con las generaciones entrantes, por ello es importante realizar acciones que disminuyan o impidan que el problema crezca.
- La Secretaría de Salud (SS), a través de la cuarta Encuesta Nacional de Adicciones (SS et al., 2002), informa que de 1998 al 2002, el abuso del alcohol ha incrementado del 0.6% al 2.7% en la población mexicana de 12 a 17 años; y el consumo del mismo ha incrementado del 27% al 35% en hombres y del 18% al 25% en mujeres con una disminución en la edad de inicio; con lo cual, el alcoholismo es el principal problema de salud pública del país en lo que se refiere al abuso de sustancias.
- Los consumidores de alcohol (46% de la población total del país), con frecuencia se convierten en consumidores de otro tipo de drogas, por ejemplo la marihuana, la cocaína y los anfetamínicos: 1.52% y 5.44% de mujeres y hombres del total de la población nacional de 12 a 34 años respectivamente (Íbid.).
- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones (Íbid.), en México, la droga ilegal que más se usa es la marihuana, pues 5 de cada 100 habitantes la ha probado y su uso va en aumento. Además, en nuestro país, más de la mitad de los consumidores usan más de un tipo de droga.
- La Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres (Olaiz, Rico, y Del Río [coords.], 2003), menciona que en una pareja en la que se presenta la violencia, los hombres consumen alcohol en mayor proporción comparado con las mujeres (85% y 48% respectivamente), y cuando la mujer agredida es la consumidora de alcohol, 19% y 3% respectivamente.

- Con mucha frecuencia, el embarazo no deseado o no planeado es consecuencia de sexo riesgoso, o de una violación sexual (cuando se fuerza a una persona a realizar un acto sexual contra su voluntad) (Híjar, et al.,1997).

Al revisar estos datos, podemos claramente darnos cuenta del incremento considerable que han tenido el consumo de drogas, la baja autoestima, la violencia y el embarazo no planeado, con lo cual se han convertido en un foco de atención inmediata (Íbid.), mostrándonos un escenario francamente desalentador, en el que los jóvenes, mediante presión social, y al no tener una educación adecuada para aprender a *ser*, difícilmente lograrán desarrollar una **identidad** en el pleno sentido del término, y con ello, cualquier elección estará tomada dentro de un contexto de *yo fragmentado*.

Sin embargo, Julia Cano Valero (2006), psiquiatra y profesora de la Universidad de Cádiz, durante su participación en uno de los cursos de verano de la Universidad de Cádiz, nos propone medidas para prevenir este tipo de comportamiento en los jóvenes: educar al adolescente en la autoestima, preparar a los padres, tutores y profesores para que sepan cómo educarlos y echar mano de profesionales cualificados (psicólogos y psiquiatras) para que atiendan al joven o adolescente cuando lo necesite.

Sobre esta línea de pensamiento, Papalia, et al. (2001), mencionan que las intervenciones enseñando habilidades sociales y en las que se debate entre pares sobre las decisiones acerca de la vida y su futuro, promueven en los jóvenes una mejor autoestima, con lo que tienen menos probabilidades de caer en riesgos como tener conductas violentas, consumir bebidas alcohólicas, o sufrir un embarazo no planeado; suelen tener una mejor toma de decisiones y manejo de sus emociones, aspiraciones más claras para su futuro, son más capaces de relacionarse tanto con sus pares como con los adultos, pues aprenden a resolver sus problemas sin recurrir a la agresión o la sumisión; es decir, las intervenciones enseñando habilidades sociales, promueven [sic] “actitudes psicosociales en el

grupo de pares que pueden convertirse por accidente en un bumerán al ofrecerles oportunidades mejoradas de entrenamiento para el descarrío.” (Op. cit. p.478)

Es por lo anteriormente expuesto, que en el taller vivencial diseñado para el nivel bachillerato: “Encontrando a mi yo asertivo” se buscó proveer a los participantes tanto de un espacio y tiempo de reflexión y libre expresión, como de herramientas útiles para facilitar en ellos el logro de la propia identidad. Para ello, se trataron los temas de conocimiento de sí mismo; el sentido de la propia vida; establecimiento de metas y objetivos; autoconcepto y asertividad como medio de protección del sí mismo.

En resumen, lo que ambos talleres buscan es promover la comunicación asertiva, la cual permitirá al participante:

- Elevar su autoestima al defender su posición ante cualquier tema (sin pasar sobre otros) –por ejemplo cuando no se quiere consumir bebidas alcohólicas o cualquier otro tipo de droga– y poder tomar sus propias decisiones haciéndose responsable de ellas.
- Gracias a esta autoestima saludable que produce el defenderse a uno mismo en forma eficaz, se espera que les sea posible evitar, en la forma más útil para ellos, la violencia, ya sea verbal, patrimonial, emocional, de género, física o sexual.
- Al no permitirse la violencia de género y la sexual, pueden evitarse embarazos no planeados, que traen consecuencias no sólo para las mujeres, sino también al bebé y al padre del mismo.
- Y finalmente, pero no menos importante, una toma de decisiones asertiva.

De este modo, los talleres planteados dentro del marco humanista, constituyen una propuesta para lograr que los estudiantes, mediante comportamientos asertivos puedan relacionarse mejor con otras personas, sean más realistas en el establecimiento de sus metas personales y tomen plena responsabilidad de sus elecciones.

MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA

El humanismo “se centra en el humano como un ser social influido y guiado por los significados que le da a sus vivencias. ... se propone entender al ser humano por medio del estudio de éste.” (Hamachek, 1981, p.48) Considera que todas las personas pueden elegir en forma responsable e inteligente, y son capaces de responsabilizarse de sus acciones y realizar todo su potencial como persona autorrealizada (Rice, 1997).

Antecedentes

La psicología humanista surge en Estados Unidos en la década de 1950 caracterizándose por el interés que puso en el estudio psicológico del ser humano y su propuesta del *desarrollo pleno*, además de su preocupación por rescatar aspectos humanos que fueron menospreciados y/o ignorados por las escuelas psicológicas dominantes de la época: el psicoanálisis y el conductismo, los cuales se centraron básicamente en las perturbaciones mentales y conductuales del ser humano, sin tomar en cuenta que muy probablemente el aspecto afectivo (enfanzado en el humanismo) podría ser tanto el origen como la solución de los mismos.

Es decir, el humanismo se caracteriza por una forma positiva y optimista de ver al ser humano como una totalidad dinámica en relación con su contexto interpersonal, y centra sus esfuerzos en el estudio integral del ser humano: su conducta, funcionamiento, experiencia, autoconocimiento, autodeterminación, autorrealización; la libertad, las relaciones interpersonales, los valores y las actitudes que de estos se desprenden (López, 2005).

Esta corriente psicológica no se ha limitado a estudiar los problemas y desajustes emocionales y/o conductuales, por el contrario, ha enfocado sus estudios en personas que funcionan ‘óptimamente’, y esto aunado a que este enfoque es más bien un cuerpo de teorías y sistemas psicoterapéuticos que comparten principios antropofilosóficos, propician el que en el humanismo se

hayan creado sistemas, metodologías y técnicas educativas con la única finalidad de promover el desarrollo humano en su totalidad.

El enfoque humanista es fundamentalmente una orientación hacia la totalidad de la psicología más que una rama o escuela específica. Se fundamenta en el respeto por la valoración de las personas, respeto por los distintos enfoques, apertura hacia métodos aceptables e interés por la exploración de nuevos aspectos de la conducta humana. ... Se encarga de temas que tienen poca relevancia en las teorías y sistemas existentes, ... [como] amor, creatividad, self, desarrollo, organismo, gratificación de necesidades básicas, autoactualización, valores superiores, ser, espontaneidad, autonomía, responsabilidad, significado, experiencias trascendentales, experiencias cumbre, valor, así como conceptos relacionados (González, citado en López, 2005, p.69).

La corriente existencial humanista, es una síntesis del existencialismo de Heidegger, Kierkegaard, Buber y Jaspers y la fenomenología de Husserl, y propone ver a la existencia humana como una gestalt, es decir, como un todo que es más que la suma de sus características personales (González, 1987; Hamachek, 1981; Hernández, 2004; López, 2005; entre otros).

La fenomenología afirma que la realidad es subjetiva, pues reside en la forma en la que la persona percibe los acontecimientos del mundo, y estas percepciones, a su vez provienen de sus experiencias personales anteriores. Esto es, cada individuo crea su propia naturaleza y define sus valores. La filosofía fenomenológica propone que "... una persona no responde a un ambiente objetivo, sino al ambiente como es percibido y entendido por ella." (López, 2005, p.66) Es decir, la realidad es una percepción individual de cada evento, es lo que podemos conocer a través de la experiencia de los sentidos, haciendo de cualquier experiencia algo subjetivo y por tanto personal.

El existencialismo pone de relieve la responsabilidad que el individuo tiene para llegar a ser lo que desea, enfatiza la intensa conciencia que tiene el ser humano sobre su existencia y libertad para escoger. De acuerdo con esta corriente filosófica, el ser humano puede pensar, reflexionar, criticar y corregir su pensamiento, expresar y apreciar sus sentimientos; es decir, una persona no sólo tiene conciencia, sino que es consciente de *sí mismo*; por lo tanto, está condenado a ejercer su libertad de elección y a responsabilizarse de su conducta, pues la libertad y la responsabilidad van de la mano.

Así, para el humanismo–existencial, la libertad responsable, es decir, elegir asumiendo las consecuencias de tal decisión, es una de las fuerzas psicológicas determinantes del comportamiento humano, junto con la intencionalidad, la creatividad y los valores. Son estas cuatro fuerzas las que hacen al humanismo diferente de otras corrientes de pensamiento psicológico (Hamachek, 1981; González, 1987 y López, 2005).

Uno de los primeros humanistas fue Gordon Allport, quien creyó importante estudiar la conducta humana, pero no sólo en personas con problemas mentales/emocionales, sino el comportamiento humano en situaciones ‘normales’, es decir, en las personas cuya conducta está encaminada a vivir una ‘vida digna’ (Hernández, 2004). Por ello, de acuerdo con Bugental (en Hamachek, 1981), la psicología humanista se ocupa de:

- ‡ El ser humano como un todo que es algo más que las funciones de sus partes.
- ‡ La capacidad del individuo para interrelacionarse.
- ‡ La conciencia de la persona respecto al pasado, las esperanzas y la conciencia actual de sí mismo.
- ‡ Cómo la propia experiencia del sujeto lo convierte en participante de una nueva situación, más que en espectador de la misma.
- ‡ La intencionalidad de la conducta del ser humano en cuanto a las elecciones y establecimiento de metas, pues es sobre esta intencionalidad que el individuo construye su identidad.

De ahí que el objetivo del humanismo sea una búsqueda constante del sentido de la propia vida, para lo cual se requiere que la persona se responsabilice de sí misma y pueda reconocer que a pesar de las limitaciones ambientales, físicas o sociales, tiene un gran potencial que tiende siempre a su autorrealización, y sea consciente de que para desarrollarlo necesita abrirse a nuevas experiencias que le traerán aprendizaje y por lo tanto, un cambio.

El humanismo sostiene que el desarrollo humano tiende a la autorrealización individual, sin embargo, cuando hay fallas o bloqueos en el desarrollo, se provocan desviaciones tanto en la personalidad como en el comportamiento del individuo.

Se suele valorar negativamente su falta de rigor científico [del humanismo], pues lo que propugna tiene mucho de sentido común y poco de ciencia; y se afirma que los conceptos usados son ambiguos, no verificables y no acumulables de forma científica, por no ser repetibles y replicables. (Hernández, 2004, p.366)

Pero, ¿qué ser humano no es ambiguo, qué ser humano es replicable?, por eso es de gran importancia valorar de la psicología humanista todo lo que oriente y ayude a comprender y a desarrollar plenamente al ser humano, aunque ésta corriente psicológica no sea estrictamente científica.

El Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers

La corriente humanista propuesta por Carl Rogers –y la que se siguió para la realización de los talleres mencionados en el capítulo anterior–, es la terapia centrada en la persona, la cual es una síntesis del pensamiento de Combs, Sing, Mead, Cooley y Sullivan, quienes, en síntesis, se caracterizaron por el interés en las interacciones del individuo con su medio social, y cómo estas determinan la forma en la que el ser humano reacciona al ambiente en el que se encuentre (Hamachek, 1981), así:

- ‡ Harry Stack Sullivan, en su teoría interpersonal del desarrollo de la personalidad, afirma que todo ser humano, desde su nacimiento recibe apreciaciones sociales que con el tiempo le hacen adquirir expectativas y actitudes positivas y negativas ante su persona como individuo.
- ‡ George H. Mead sugiere que el yo –y por tanto el autoconcepto– depende del grupo social en el que se esté desarrollando el individuo.
- ‡ Charles H. Cooley nos advierte sobre el construir nuestro autoconcepto únicamente sobre nuestro desempeño dentro de estos grupos sociales, mencionando que cuando hacemos algo que no va de acuerdo con lo que se espera de nosotros, "con un escalofrío de terror, nos enteramos de que ... la autoestimación, la confianza en nosotros mismo y las esperanzas se derrumban estrepitosamente por haberlas basado ante todo en las opiniones de la gente" (Cooley citado en Hamachek, 1981, p.51).

Por lo tanto, las proposiciones de la teoría humanista–existencial: Enfoque Centrado en la Persona (ECP), de Carl Rogers son:

- ‡ En toda persona existe la tendencia a intensificar y preservar su capacidad de experimentar.
- ‡ A través de la interacción con el ambiente –incluidas otras personas–, se forma la imagen del sí mismo.
- ‡ Las conductas que adopta el individuo son las que coinciden con su autoconcepto.
- ‡ La percepción es selectiva, y el criterio principal de selección es la congruencia de la experiencia con el concepto que de sí mismo tiene un individuo en un momento determinado.
- ‡ La mejor fuente de información acerca de sí mismo es el propio individuo.
- ‡ Para predecir la conducta es necesario conocer las vivencias del sujeto y cómo las percibe, qué *significan* para él.
- ‡ Si una persona percibe y admite todas las experiencias emocionales, tiene más capacidad para aceptar a las personas diferentes a él y puede mostrarse más benevolente y comprensiva hacia ellos. (Op. cit. p.55)

Implicaciones del ECP en la Educación

Los humanistas consideran que tanto la ‘terapia’ como la educación son en esencia un trabajo de formación personal, de ‘reaprendizaje’, y por lo tanto tienen mucho en común, por ello, manifiestan que es posible aplicar métodos y técnicas terapéuticas a la educación (López, 2005).

El aprendizaje de corte humanista–existencial funciona como una terapia, “Y al decir terapia no estoy pensando en enfermedad, sino en algo que podría caracterizarse por un cambio saludable en la persona, un aumento de su flexibilidad, su apertura, su voluntad de atender.” (Dr. Samuel Tenenbaum, 1958, en Rogers, 1992, p.267)

“Creo que su importancia se extiende más allá del aula hasta abarcar todos los ámbitos donde los seres humanos tratan de comunicarse y convivir.” (Íbid., p.271)

Por lo anterior, los orígenes del humanismo en la educación los podemos encontrar en Carl Rogers, quien ofrece una nueva metodología y técnicas que expanden el horizonte de la psicoterapia a la educación, originándose el ECP aplicado a la educación (López, 2005), gracias a lo cual hoy en día contamos con alternativas educativas que permiten llenar el vacío imperante en el escenario académico en cuanto a aspectos socio–afectivos y de relaciones interpersonales, así como el de los valores contribuyendo tanto al desarrollo de la personalidad como el de la adaptación del alumno.

Las hipótesis sobre las cuales Rogers sustenta su ECP son:

- ‡ No se puede enseñar algo a alguien, sólo se puede *facilitar* su aprendizaje.
- ‡ Sólo se puede aprender *significativamente* cuando el material está vinculado a los problemas que el individuo considera importantes para él. (Rogers, 1990, p.333)

El humanismo persigue que por medio del proceso educativo el alumno pueda conocerse a sí mismo y a los otros y pueda relacionarse en forma inter e

intrapersonal con ellos, comunicarse y enriquecerse, esta relación incluye no sólo a los pares, sino al facilitador del aprendizaje mismo, para que por medio de esta interacción se logren aprendizajes significativos, tanto de contenidos escolares, como culturales y sociales, para de esta forma, lograr una educación integral.

De este modo, el enfoque de Rogers se destaca por la gran importancia que asigna a la relación interpersonal en los procesos educativos, pues para él, son un medio de lograr que el aprendizaje escolar no se reduzca a la educación intelectual y cultural, y pueda lograrse un conocimiento de sí mismo que permite el desarrollo del aprendiz como persona total. Para este autor, la educación debe abarcar todos los aspectos y etapas de la vida del ser humano, fomentar la responsabilidad propia de desarrollar el potencial humano existente dentro de sí con la finalidad de lograr el desarrollo armónico e integral del individuo.

Grupos de encuentro

La facilitación del aprendizaje se produce en una comunidad de aprendizaje, en la cual se permite la curiosidad y se propicie un ambiente idóneo para la evolución de los estudiantes de acuerdo a sus propios intereses, y dónde se reconozca que todo lo que conocemos está en proceso de cambio (Rogers y Freiberg citados en López, 2005).

Para ello, Rogers usa a los *grupos de encuentro*, cuyo fin es obtener aprendizajes tanto cognoscitivos como experienciales, en ellos se presta una atención real a la persona, a su individualidad, y a su propio proceso y desarrollo, y los participantes son corresponsables tanto de su proceso individual, como del grupal (González, 1987).

Aprendizaje significativo

Una de las principales características del ECP, es la hipótesis de Rogers de que sólo se aprenden verdaderamente aquellas cosas que la persona percibe como vinculadas a su propia supervivencia y desarrollo, es decir, para realmente aprender, el ser humano requiere de un *aprendizaje significativo*, un aprendizaje

en el que se pueda hacer propio lo aprendido, lograr que se relacione con cada aspecto de la persona y por tanto ésta quiera participar, opinar y aplicar a la vida diaria lo aprendido.

Al decir aprendizaje significativo pienso en una forma de aprendizaje que es más que una mera acumulación de hechos. Es una manera de aprender que señala una diferencia –en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad–; es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de su existencia. (Rogers, 1992, p.247)

El AS implica siempre un contenido afectivo, pues el aprendizaje “que no involucra sentimiento o significación personal no tiene relevancia para la persona total.” (Rogers citado en Hernández, 2004) Este tipo de aprendizaje “... se combina con la profunda necesidad de encontrarle sentido a la vida y crear una filosofía propia que explique y dé congruencia a ... [la vida misma]” (Casares y Siliceo, 1992, p.24).

Por lo tanto, la mejor forma de facilitar un aprendizaje significativo es proponiendo al individuo contenidos motivadores que perciba como problemas importantes para sí, y que piense que este aprendizaje le ayudará a resolver problemas que le preocupan o interesan: “... cuando los estudiantes tienen un contacto real con problemas importantes para ellos, quieren aprender, evolucionar y descubrir, se esfuerzan por dominar, desean crear y desarrollar autodisciplina” (Rogers citado en López, 2005, p.79).

De acuerdo con Rogers, el aprendizaje significativo se facilita principalmente mediante una relación interpersonal en la que se facilite la comunicación humana.

Por lo tanto, facilitar el aprendizaje es valorar la comunicación auténtica, la expresión del ser, las relaciones interpersonales, el compromiso. Facilitar, el aprendizaje implica comprender sensible y profundamente los sentimientos tanto positivos como negativos del otro; ser realmente uno mismo, y aceptar y permitir al otro ser auténtico en la relación tú–yo al apreciar y mostrar cariño sincero, promover la libertad, así como aceptar y ofrecer retroalimentación constructiva. (González, 1987, p.114)

En resumen, los factores más importantes del aprendizaje significativo son:

- ‡ El estudiante no debe sentirse amenazado en su dignidad humana al encontrar un clima de confianza y seguridad en su grupo.
- ‡ La participación activa del estudiante en su proceso (incluye sus ideas, sentimientos, acciones y experiencias).
- ‡ Los contenidos (conductas y habilidades por aprender).
- ‡ Las necesidades actuales del individuo, los problemas que está confrontando en ese momento de su vida.
- ‡ La relación interpersonal.
- ‡ El ambiente de aprendizaje. (López, 2005 y González, 1987)

”En la medida en que los educadores se interesen en aprendizajes funcionales, innovadores, que impregnen a la persona en su totalidad y modifiquen sus actos, harán bien en recurrir a... [el humanismo/ECP]”. (Rogers, 1992, p.248)

Ambiente educativo

El ambiente del aula, para permitir el aprendizaje significativo, debe ser cálido y aceptante de modo que se facilite el desarrollo de la personalidad, el autodescubrimiento, el fomento de una buena autoestima y la aparición de las tendencias autorrealizantes del individuo que habían sido obstaculizadas (López,

2005). Esta tarea pertenece al facilitador del aprendizaje, quien de acuerdo a Rogers (1990 y 1992) y López (2005) debe:

- ‡ Mostrarse como es ante los demás.
- ‡ Evitar imponer sus sentimientos o creencias.
- ‡ Permitir la expresión del ser (de los otros y el propio).
- ‡ Hacer sentir a los aprendices que es capaz de aceptarlos y empatizar con ellos tal y como son, con sus sentimientos aunque estos sean 'negativos'
- ‡ Promover un ambiente en el que el estudiante participe activamente y logre descubrirse como un ser libre, estimulando sus deseos por aprender.
- ‡ Proveer de los conocimientos, técnicas, teorías y materiales de que se dispone e intentar conseguir los que se le solicitan.
- ‡ Proponerse a sí mismo (experiencia y conocimiento adquiridos y por adquirir) como un recurso más que puede ser aprovechado por los alumnos.
- ‡ Tener siempre en cuenta que es más importante el sentimiento, actitudes y propósito del grupo que el interés personal por 'exponer' cierto tema, pues si los contenidos no son atractivos para los estudiantes, no habrá aprendizaje significativo.
- ‡ Hacer saber a los aprendices que la evaluación de su aprendizaje radica en la aplicación de sus conocimientos en la vida real.
- ‡ Propiciar la integración grupal permitiendo las relaciones e interacciones personales cargadas emotivamente.
- ‡ Facilitar y promover la colaboración, participación y el trabajo en equipo, la observación y análisis, la creatividad, responsabilidad, compromiso y comunicación.

Pero lo anterior por sí solo no basta, pues son importantes también algunas cualidades del facilitador del aprendizaje, entre las cuales González (1987) y López (2005) destacan las siguientes:

a) Autenticidad o genuinidad

- ‡ Se acepta y reconoce como una persona real, que puede mostrarse ante los alumnos tal cual es.

- ‡ Conoce, acepta y expresa sus propios sentimientos cuando lo juzga apropiado.
- ‡ Llega a un encuentro personal con sus estudiantes.
- ‡ Respeta a sus educandos como personas iguales.
- ‡ Tiene buen sentido del humor.
- ‡ Es confiable, perceptivo y sensible.

b) Aprecio, aceptación y confianza

- ‡ Confía en el ser humano, en su tendencia innata al desarrollo y la autorrealización.
- ‡ Confía en la curiosidad natural y en el deseo de aprender que tienen los seres humanos.
- ‡ Acepta al otro como individuo, como persona independiente que tiene derecho a ser valiosa.
- ‡ La aceptación es incondicional, esto es, a pesar de que se esté en desacuerdo con él.
- ‡ Aprecia al otro por lo que es, a pesar de que no esté de acuerdo o se desaprobren ciertas conductas (*afecto positivo incondicional*).
- ‡ Confía en sus habilidades, sus destrezas, su potencial humano y facilita su desarrollo.
- ‡ Se interesa, confía y aprecia a cada persona por sus propias características –no masifica al grupo, respeta y valora la individualidad–.

c) Comprensión empática

- ‡ Tiene la habilidad para ‘ponerse en los zapatos del otro’ y así comprenderlo profundamente.
- ‡ Hace saber al otro que comprende sus sentimientos y que no le va a juzgar por ellos.
- ‡ Es auténtico, afectuoso, decidido y congruente.

Pero sobre todo, Rogers enfatiza en el *afecto positivo incondicional*, el cual permite a la persona desarrollar una autoestima saludable y con ello más habilidad para alcanzar a su yo ideal (Rice, 1997).

Cuando un facilitador crea, aún en grado modesto, un clima de clase caracterizado por todo lo que pueda lograr de autenticidad, aprecio y empatía, cuando confía en la tendencia constructiva del individuo y del grupo, descubre que ha inaugurado una revolución educativa y tiene lugar el aprendizaje de una calidad distinta, que se sucede a un paso diferente y con un grado mayor de extensión. Los sentimientos –positivos, negativos y confusos– se vuelven partes de las experiencias de clase. El aprendizaje se vuelve vida, una vida vital. El estudiante, a veces emocionado y a veces resistente, está en camino de convertirse en un ser que aprende y que cambia. (Rogers citado en González, 1987, p.123)

Por ello, Rogers menciona lo valioso que puede ser la enseñanza centrada en la persona, señalando que para él, la aplicación de la misma le permitió desarrollar “... una profunda *confianza* en mí mismo, en los individuos y en los grupos, siempre que exista este clima impulsor del crecimiento.” (Rogers y Rosenberg, 1989, p.226)

Importancia de las relaciones interpersonales en el ECP

Como ha podido notarse, el aprendizaje promovido por el ECP destaca muy especialmente a las relaciones interpersonales como el medio que permite a los aprendices participar en la elaboración de su propio conocimiento mediante un aprendizaje cooperativo, con lo cual se promueve la responsabilidad y participación del alumno así como una mayor y mejor comunicación y relación personal entre el facilitador y los aprendices y los aprendices entre sí.

Para Rogers, la relación interpersonal es “la misteriosa empresa de comunicarse y relacionarse con otros seres humanos” (Rogers citado en López, 2005, p.83), y es de trascendental importancia, pues es mediante ella que logra establecerse este ambiente propicio que facilitará que el aprendizaje sea realmente significativo.

“Por comunicación se entiende el conjunto de procesos físicos y psicológicos mediante los cuales se efectúa la operación de relacionar una o varias personas (emisor) con una o varias personas (receptor) a fin de alcanzar determinados objetivos.” (González, 1987, p.108) En este proceso comunicativo, el individuo se convierte en persona en el momento en el que puede romper su egocentrismo al relacionarse con los otros y entablar entonces, relaciones interpersonales con ellos.

El proceso comunicativo es el más importante de la interacción humana. Más que un proceso, es una actitud ante la vida, pues no se trata solamente de transmitir y recibir mensajes entre dos o más personas, “es el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias que han ido moldeando las actitudes, conocimientos, sentimientos y conductas ante la vida.” (Casares y Siliceo, 1992, p.75)

Una comunicación tanto verbal como corporal no verbal, y emocional, son una proyección de nuestro verdadero Yo, pues incluso cuando guardamos silencio se da lo que podemos llamar *silencio significativo*, el cual también comunica información no verbal de gran valor para el ‘oyente’.

La comunicación pueden darse en diferentes niveles, dependiendo del nivel de compromiso que se establece con los demás al comunicarse. En el nivel neutro prácticamente desconocemos a las personas con las que tratamos, por lo cual la comunicación es superficial, mientras que en el nivel interior, las relaciones son más íntimas, más profundas; en este tipo de comunicación permitimos a los otros saber nuestros sentimientos, vivencias, deseos, experiencias, valores y actitudes ante la vida. (González, 1987)

Es común experimentar dificultad personal al entrar en niveles de comunicación más profundos e íntimos con otros, sin embargo, no es necesario tener una comunicación asertiva con todas las personas que tratamos, es decir, podemos aprender a comunicarnos en un nivel neutro con personas que no son importantes para nosotros, y en un nivel interior con aquellos que sí lo son.

En un proceso de comunicación, –ya sea neutra o íntima–, existen dos tipos de transacciones:

- a) Complementarias: en las que el emisor recibe una respuesta ‘esperada’ del receptor
- b) Cruzada: cuando el transmisor no recibe la respuesta que espera del receptor, eso quiere decir que no hay sintonía, con lo cual la comunicación se interrumpe. (Berne citado en González, 1987)

A pesar de lo propuesto por Berne, las transacciones cruzadas pueden fomentar una relación en niveles interiores, es decir, si se tiene una comunicación asertiva, es posible, mediante una transacción cruzada, promover la manifestación de la verdadera intimidad en ambas personas que desean comunicarse, pues a través de esta transacción podemos comenzar a expresar nuestros verdaderos sentimientos y emociones (hacia nosotros y los demás), nuestros valores, deseos, esperanzas y actitudes ante la vida. Es decir, las transacciones cruzadas no solamente interrumpen el flujo de información, sino que pueden cambiarlo en una dirección mucho más constructiva para los comunicantes.

Lo anterior es de suma importancia, pues al pretender comunicarnos en forma asertiva, frecuentemente surgen transacciones cruzadas, lo cual puede ser malinterpretado como una mala comunicación, produciendo sentimientos de inseguridad y desconfianza, lo cual lejos de favorecer, dificulta el acercamiento entre las personas, lo que es considerado una de las principales causas de cuadros patológicos tanto individuales como familiares y sociales (Casares y Siliceo, 1992). Es decir, usualmente se piensa que

Cuando el comportamiento que emite el individuo (derivado de su personalidad) es generalmente adecuado a sus propósitos o a las expectativas de los demás, se habla de adaptación. En consecuencia, el criterio de inadaptación lo marca la desviación del comportamiento en relación con las expectativas dominantes en el ambiente en que dicho individuo se desenvuelve. (Hernández, 2004, p.367)

Entonces, si nuestra conducta no se ajusta al nivel de expectativas de los otros, somos inadaptados ... pero ¿qué pasa si este 'desajuste' es producto de un deseo deliberado, es decir, si no queremos comportarnos como se espera de nosotros?, ¿es esto signo de enfermedad?

Siguiendo un pensamiento humanista y asertivo que propugna por los derechos individuales, el no responder al ambiente en la forma en la que se espera, puede también ser un signo de un individuo sano y adaptado, si esta respuesta 'inadaptada' está motivada por sus reflexiones y/o deseos personales y no viola los derechos de los demás.

Lo arriba expuesto es de suma importancia, pues, como ya se había mencionado, el sentirnos o no 'adaptados' afecta directamente a nuestro **autoconcepto** y **autoestima**, por ello, para 'mejorarlos', algunas personas recurren a la complacencia y uniformidad, lo cual los lleva tanto a un autoconcepto equivocado formado a través de engaños, como a aun *yo fragmentado*, con todas las consecuencias que esto conlleva.

Desafortunadamente, a través de la educación se nos enseña a 'dejar de ser egoístas', sin embargo, lo que se logra es enseñarnos a complacer a los demás dejando a un lado lo que nosotros queremos. Por esto, es bastante común que las personas se comporten en una forma pasiva para ser 'buenos', 'respetuosos', 'delicados' o 'sensibles', pero lo que en realidad logran es ser víctimas, explotados por personas agresivas, que pisotean sus derechos, lo que

–contrario a lo que se buscaba–, contribuye a que su autoestima y autoconfianza disminuyan (Casares y Siliceo, 1992).

Por ello, Casares y Siliceo (1992) nos previenen sobre este tipo de comportamiento, pues “el evitar la confrontación o las situaciones difíciles o tensas frecuentemente se hace en detrimento de mí mismo, de mi propio valer y de mi satisfacción vital y paradójicamente invita a otros a pasar sobre mis derechos con más frecuencia.” (Op. cit., p.84)

“El negar mi propio respeto, mis derechos y necesidades, lo que legítimamente deseo es deshonesto y en el fondo manipulatorio de mí y de los otros.” (Íbid. p.84) Por ello, la asertividad apoya al ser humano en el desarrollo su identidad aceptando que en ocasiones no queremos ser lo que se espera de nosotros, y ello no implica la disminución de nuestro valor personal.

“El individuo necesita comprender que no forzosamente debe hacer lo que otros desean que él haga, sino que puede elegir lo que él desee, dentro de los límites de las condiciones impuestas” (González, 1987, p.35), pues la verdadera salud se manifiesta cuando no necesitamos negar lo que verdaderamente sentimos, pensamos y deseamos.

Esto es, Un individuo saludable, una persona plena es la que ha logrado la congruencia: “una fusión entre lo que la gente percibe que es y lo que se desea ser, es capaz de aceptarse, ser ella misma y vivir sin conflicto (Rice, 1997, p.43).

Una vez revisado lo anterior, es sencillo deducir que uno de los fines que persigue el humanismo es la *coherencia*, es decir, el que una persona diga lo que piensa y/o siente francamente, sin ofender a los demás, sin embargo, lo que en la sociedad actual hemos aprendido desde niños es a no expresarle al otro nuestros ‘sentimientos malos’ (enojo, tristeza, incertidumbre).

De este modo, generamos una forma incoherente de comportamiento en la que aunque psicológicamente ‘reprimamos’ nuestro sentimiento, físicamente no podemos controlar bien la expresión del mismo, un ejemplo de ello es el siguiente: “... una persona que por ejemplo físicamente se percibe que manifiesta ira, porque

se sonroja, sube el tono de voz, agita sus manos frente al 'oponente'. En cuanto el otro le dice 'no nos enojemos por esto', la persona con sorpresa responde, '¡no estoy enojado!'.” (López, 2005, p.84)

Con el ejemplo anterior, podemos notar un claro ejemplo de la incoherencia entre vivencia y conciencia, y vivencia y comunicación, pues aunque a nivel fisiológico la persona experimenta ira, éste sentimiento no se hace consciente, por tanto no lo expresa en forma intencional.

Así, al no poder expresar congruente y asertivamente nuestros sentimientos, lo más probable es que se deteriore la calidad de las relaciones interpersonales y por lo tanto nuestro autoconcepto, pues como menciona López (Op. cit.), el desarrollo de la persona depende de la calidad de sus relaciones interpersonales.

Es a través de la comunicación que hemos aprendido a entendernos, tratarnos y valorarnos, por ello es importante reeducarnos en una comunicación asertiva (Casares y Siliceo, 1992), con lo cual se promueve también el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias para el desarrollo escolar y sobre todo personal, pues si se logra el aprendizaje significativo de la misma –objetivo del humanismo–, la asertividad será una herramienta de suma utilidad, pues provee de técnicas comunicativas conductuales que permiten tanto expresar como defender y comprender los sentimientos, pensamientos y deseos propios y de los demás.

Queda entonces clara la necesidad de establecer una buena comunicación para el logro de los objetivos tanto académicos como de las relaciones personales. Casares y Siliceo (1992) afirman que para que haya una buena comunicación, no es necesario fijarse en la cantidad, sino en la calidad de la misma, es decir, que tan sincera, profunda, congruente y honestamente puedo comunicar a los otros y a mí mismo lo que realmente pienso y siento. Esta forma de comunicarse produce una apertura al contacto humanista y asertivo con el mundo.

Según González (1987), y López (2005), los elementos que favorecen la comunicación –y que fomenta el humanismo– son:

- ‡ Escuchar a otra persona usando todos nuestros sentidos, entrar en contacto con ella tanto a nivel verbal como no verbal.
- ‡ Ser escuchado, lo que promueve una relación interpersonal más profunda.
- ‡ Autenticidad, esto es, escucharse a sí mismo, aceptarse como es sin miedo, esto deja de lado la defensividad.
- ‡ Amor y aceptación del otro por lo que es, entenderlo, valorarlo y apreciarlo.
- ‡ Confianza en sí mismo y en el otro.
- ‡ Retroalimentar al otro respecto a cómo nos afectan sus conductas y actitudes en forma abierta, clara, oportuna, prudente y cariñosa. La retroalimentación promueve el autoconocimiento y por lo tanto el desarrollo personal. Estar abierto a la misma.

Importancia de la Asertividad en la Psicología Humanista

Rogers propone una educación en la que se permita y fomente la expresión de toda la gama de sentimientos, el autoconocimiento y el logro de relaciones significativas, profundas y duraderas:

... las lecciones que aprendí y ... por las que me gustaría regir mi vida ... [son:] conservar los sentimientos de rabia, ternura, vergüenza, dolor, amor, ansiedad, entrega y miedo, todas las reacciones positivas y negativas que afloran. Me gustaría también incorporar las ideas que surgen –bobas, creativas, generosas, profundas, triviales– como una parte de mí mismo. Valoro los impulsos del comportamiento –adecuados, insensatos, orientados hacia la realización, sexuales, asesinos–. Deseo aceptarlos –sentimientos, ideas e impulsos– como una porción enriquecedora de mí mismo. No espero concretizarlos todos, pero a partir del momento en que

los acepto puedo ser más auténtico. (Rogers y Rosenberg, 1989, pp. 225-226)

¿Pero, es bueno propiciar un ambiente educativo en el que se permita que los aprendices externen abiertamente estos 'sentimientos malos'?

En mi opinión efectivamente lo es. Puesto que se vinculan con el llegar a ser de la persona y con su aprendizaje y funcionamiento adecuados, el manejo comprensivo que permite la aceptación de esos sentimientos guarda una indudable relación con el aprendizaje de una operación aritmética complicada o de la geografía de Pakistán. (Rogers, 1992, p.254)

De este modo, Rogers nos habla de la importancia de expresar toda gama de sentimientos y deseos, pues propician relaciones en niveles interiores:

Aprendí que en toda relación significativa y duradera, lo mejor es expresar los sentimientos que son persistentes. Si se expresan en cuanto *sentimientos* que me pertenecen *a mi*, el resultado puede ser temporalmente desagradable, pero en último análisis, mucho más satisfactorio que cualquier intento de negarlos o esconderlos. (Rogers y Rosenberg, 1989, p.226)

Con lo anterior, Rogers nos lleva de la mano hacia el modelo de asertividad, pues a pesar de que este modelo proviene de las teorías conductuales, es relevante al humanismo por el énfasis que pone en la comunicación inter e intrapersonal eficaz de pensamientos y sentimientos personales mediante la aceptación de los mismos.

La asertividad "Es la expresión congruente de nuestros pensamientos, deseos, derechos, sentimientos, necesidades y decisiones, aprendiendo a actuar

responsablemente de acuerdo a nuestra vivencia personal y única, respetando la vivencia de los demás.” (Casares y Siliceo, 1992, pp.81-82)

Esta teoría se basa en los derechos humano básicos que cada persona tiene, lo cual implica una responsabilidad de autoconocimiento para poder tomar las decisiones adecuadas de acuerdo a las propias necesidades, pues incluye la responsabilidad de tratarse a uno mismo con respeto y dignidad, de aceptarse y amarse a sí mismo como se es.

Una comunicación asertiva permite enfrentar algunos obstáculos de la comunicación, los cuales impiden que la comunicación sea efectiva y/o que llegue a niveles interiores. Estos obstáculos se presentan tanto en el emisor como en el receptor de la comunicación, y de acuerdo con López (2005) son:

- ‡ Deformación del mensaje debido a factores situacionales (el momento y lugar en el que se da la comunicación), emocionales (estado de ánimo tanto del emisor como del receptor) o grupales (grupo social/cultural al que se pertenece: adolescentes, mexicanos, yucatecos, ciudadanos, zapateros, etc.).
- ‡ Prejuicios.
- ‡ Actitud ante la comunicación.

La comunicación asertiva es humanista en tanto es un proceso que incluye dos yo: el propio y el del otro, lo cual implica un profundo respeto y comprensión de los deseos, pensamientos y necesidades de ambos, por ello también podemos definirla como la comunicación ideal.

Hernández y Jiménez, 1983 (en Hernández, 2004), encontraron que el entrenamiento en asertividad puede propiciar en el ser humano una mayor adaptación personal, escolar, social y familiar, lo cual afectará positivamente el rendimiento académico, “promueve y desarrolla conceptos y habilidades muy importantes en la consecución de las metas, deseos y necesidades personales tanto para la vida personal como de trabajo.” (Casares y Siliceo, 1992, p.81)

Así, con un método humanista y un entrenamiento en asertividad, se propicia el desarrollo de “una persona que no sólo está mejor informada con respecto a sí misma, sino que es más capaz de orientarse inteligentemente en situaciones nuevas” (Rogers, C. 1990, p.329).

“De acuerdo con Rogers, el organismo funciona como una totalidad organizada ante su campo de experiencias. El cambio de una de sus partes afecta y produce cambios en otra; por ejemplo, ... un cambio psicológico afecta el elemento fisiológico del ser.” (González, 1987, p.144)

En conclusión, al brindar un afecto positivo incondicional y tratar problemas vinculados al propio desarrollo, y al mostrar cómo la asertividad puede ser de utilidad en múltiples situaciones sociales, es posible lograr un aprendizaje significativo que permita el cambio no sólo en el ámbito educativo del participante, sino también en su autoconcepto y autoestima, lo cual, le permitirá desenvolverse como ser humano pleno en todos los aspectos de su vida.

Además, como mencionan Papalia, et al. (2001), las amistades generalmente se desarrollan entre personas con intereses y valores comunes, con lo cual, en personas con dicho tratamiento, se disminuirán las posibilidades de conductas de riesgo a causa de complacencia social.

Objetivos del Humanismo

Los resultados que se esperan de una exposición a un ambiente educativo centrado en la persona son:

a) De acuerdo a González (1987), la persona:

- ‡ Comienza a verse a sí misma de otra manera.
- ‡ Se acepta a sí misma y a sus sentimientos más plenamente.
- ‡ Siente mayor confianza en sí y se impone a sus propias orientaciones.
- ‡ Se vuelve más parecido a lo que quisiera ser.
- ‡ Sus percepciones se tornan más flexibles, menos rígidas.
- ‡ Adopta objetivos más realistas.

- ‡ Se comporta de manera más madura.
- ‡ Sus conductas inadaptadas cambian, incluso las muy antiguas.
- ‡ Se vuelve más capaz de aceptar a los demás.
- ‡ Recibe mejor las pruebas de lo que está sucediendo fuera y dentro de sí.
- ‡ Las características básicas de su personalidad cambian en sentido constructivo.
- ‡ Es capaz de tener iniciativas propias para la acción.
- ‡ Puede elegir y autodirigirse en forma inteligente.
- ‡ Aprende críticamente y logra desarrollar su capacidad evaluativa ante las contribuciones de otros.
- ‡ Adquiere los conocimientos necesarios para la resolución de sus conflictos y es capaz de adaptarse con flexibilidad e inteligencia a situaciones problemáticas nuevas.
- ‡ Sabe utilizar sus experiencias en forma libre y creadora.
- ‡ Es capaz de cooperar eficazmente con los demás en las diversas actividades que emprenden.

b) De acuerdo a Rogers (1990, p.332), son personas que:

- ‡ Son capaces de tener iniciativas propias para la acción, y de ser responsables de sus acciones.
- ‡ Han adquirido conocimientos relevantes para la resolución de problemas.
- ‡ Pueden adaptarse flexible e inteligentemente a situaciones problemáticas nuevas.
- ‡ Trabajan, no para obtener aprobación de los demás, sino en términos de sus propios objetivos socializados.

c) De acuerdo a González (1987), Hamachek (1981) y Rogers (1992), el objetivo es lograr que la persona funcione plenamente, lo cual implica que la persona tiene:

- ‡ Adaptabilidad a los acontecimientos.

- ‡ Autorresponsabilidad y Asertividad: La responsabilidad de reconocer y asumir las consecuencias de cada una de sus acciones y corregirlas si no son satisfactorias.
- ‡ *Apertura a la experiencia*: cuando una persona es "... libre de experimentar sus sentimientos y actitudes, no se siente amenazada y sus defensas psicológicas no son necesarias" (González, 1987, p.144), significa usar las experiencias de aprendizaje para aplicarlas en nuevas formas de percepción y expresión.
- ‡ No siente la necesidad de suprimir siempre sus pensamientos, sentimientos percepciones y recuerdos que lo hacen sentir mal.
- ‡ *Sensibilidad*: es una persona 'más emocional', es decir, "... experimenta la más amplia gama de emociones positivas y negativas con mayor intensidad que la persona defensiva, gracias a que acepta sus sentimientos y encuentra la forma de expresarlos" (Op. cit., pp.144-145).
- ‡ *Adaptabilidad*: "... es adaptable porque la estructura de su sí mismo está abierta a las nuevas experiencias." (Íbid., p.145)
- ‡ *Aceptación de sí mismo*: la persona se siente con más confianza de ser auténtica, conoce tanto las partes 'positivas' como las 'negativas' de sí misma.
- ‡ *Aceptación del otro*: "... acepta a los demás, es capaz de comprenderlos como personas únicas y diferenciadas, porque tiene menos necesidad de defenderse y es capaz de escuchar y empatizar." (Íbid., p.145)
- ‡ *Sistema de valores flexibles*: es capaz de cambiar sus valores personales si así lo cree adecuado, y se adapta a su nueva escala de valores.
- ‡ *Relaciones interpersonales*: "... se comprende, acepta y ama a sí misma, lo cual le permite autenticidad, la libertad de ser realmente y de poder comunicarse con otros seres humanos, así como expresar sentimientos más que opiniones o juicios" (Íbid., p.145).
- ‡ Renuncia a las apariencias para dirigirse hacia un *yo auténtico*.
- ‡ No guía su conducta por lo que 'debe' hacer.
- ‡ Deja de cumplir las expectativas ajenas para cumplir las propias.

- ‡ Deja de actuar para agradar a los otros, pues se preocupa más por su propia persona.
- ‡ Se acepta mejor y se ve a sí misma como una persona en proceso de cambio.
- ‡ Muestra mayor aceptación hacia los demás, con lo que aumenta su capacidad de aceptar las experiencias de los otros.

d) Y desde el punto de vista del desarrollo de la identidad mediante el conocimiento de sí mismo, John Wohl y Susan Erikson (1999) nos mencionan que el logro de la identidad se manifiesta en madurez personal, esto es, la persona:

- ‡ No puede sentirse feliz a costa de los demás.
- ‡ Niega a otros el derecho de controlar su vida.
- ‡ Está a cargo de su propia vida, la vive.
- ‡ Acepta que hay conflictos que no pueden ser resueltos.
- ‡ Planea soluciones efectivas para los problemas que sabe puede resolver.
- ‡ Siente profundo respeto y consideración por sí mismo: sus sentimientos, pensamientos, preferencias y aversiones.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS Y/O DE INTERVENCIÓN

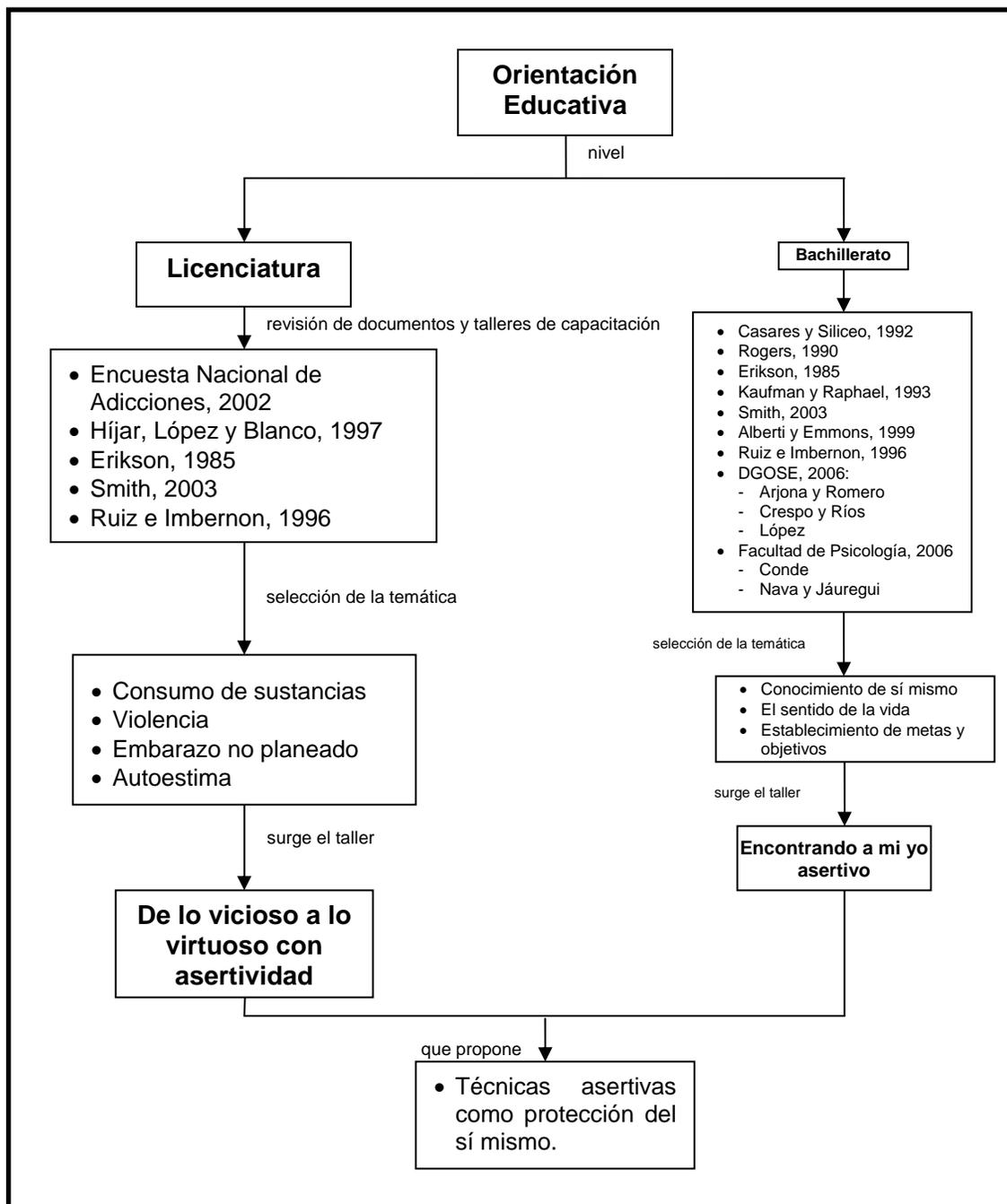
Durante la prestación del Servicio Social hubo múltiples ocasiones en las que debieron **tomarse decisiones**, por lo que el taller de '*Toma de decisiones*' impartido por la Lic. María de la Concepción Conde fue de gran utilidad durante la prestación del mismo. La primera decisión tomada, fue la población que se atendería: licenciatura y bachillerato; la segunda, las acciones a realizar: aplicar talleres vivenciales en la Facultad de Psicología y en una Escuela Nacional Preparatoria (ENP) de la UNAM, para ello fue necesario diseñar tanto los talleres, como los manuales del alumno (anexos A2 y B2).

1. Taller facilitado a nivel licenciatura: “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”

Al encontrarme con la oportunidad de aplicar un taller dentro del marco de los talleres intersemestrales 2006 en la Facultad de Psicología, se diseñó un taller de 5 sesiones de cuatro horas cada una. El nombre del taller fue “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad” (figura 1), al que asistieron siete psicólogas y dos pedagogas, estudiantes y pasantes de la UNAM. Debido a que me encontraba durante el primer mes de prestación de Servicio Social, aún no había elegido el marco teórico que sustentaría mis actividades, y no tuve oportunidad de asistir a cursos de capacitación, por lo tanto, la temática del mismo fue en torno a contribuir a la formación profesional de las participantes brindándoles información que consideré útil respecto a los principales problemas que se presentan en la etapa del desarrollo denominada adolescencia.

La planeación original del taller contemplaba la participación de una persona que daría un testimonio, dentro del cual se vería claramente reflejada la interacción de los temas propuestos, y comentaría sobre la utilidad de las técnicas asertivas como un factor de prevención de los temas tratados durante las sesiones, sin embargo, durante la presentación de los contenidos del taller, se pidió opinión a las participantes respecto de la temática del curso y, a través de un consenso, se llegó a la decisión de modificar las actividades planeadas dentro de

las dos últimas sesiones (anexo A1) de tal forma que se dedicara más tiempo al tema de asertividad. Las cartas descriptivas finales son las que se muestran a continuación, junto con una breve descripción de las actividades realizadas.



Esquema 1. Representación gráfica de los documentos, cuya lectura dio origen al diseño del taller para licenciatura.

- **Objetivo general:** Al concluir el taller, las participantes conocerán los conceptos de consumo de sustancias, violencia, embarazo no planeado y autoestima y su interrelación. Habrán vivenciado –mediante dramatizaciones– la problemática abordada, y por tanto, se habrán sensibilizado ante ella; serán capaces tanto de aplicar como de transmitir las técnicas asertivas como un factor de protección ante cualquier situación que implique entre otros, los problemas anteriormente mencionados.

Sesión 1

Objetivo específico: Inaugurar el taller, establecer las reglas del mismo, obtener información sobre los conocimientos previos de los participantes; negociar la estructura de las sesiones. Al finalizar la sesión, las participantes conocerán la definición de ‘droga’ y los efectos físicos tanto objetivos como subjetivos derivados de su consumo.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
10	ELABORACIÓN DE GAFETE		Tarjetas blancas; plumones, seguros.
30	INAUGURACIÓN DEL TALLER Y PRESENTACIÓN DEL FACILITADOR	• Expositiva verbal	Tarjetas blancas, plumones, seguros, manual del alumno (MA, anexo A2)
30	PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES	• Participación grupal	
10	PRESENTACIÓN DEL TALLER	• Lluvia de ideas	Portada del MA
5	ENCUADRE	• Expositiva	
20	CONOCIMIENTOS PREVIOS	• Actividad individual guiada	MA p.1
10	INTRODUCCIÓN	• Exposición apoyada en la proyección de acetatos	MA 1; pizarrón, gises, acetato (At.) de tipos de drogas
15		R E C E S O	

(continúa)

Sesión 1 (continuación)

Minutos	Actividad	Técnica	Material
20	NEGOCIACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Participación grupal	
20	¿QUÉ ES UNA DROGA?	<ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas• Exposición apoyada en la proyección de acetatos	Pizarrón, gis
70	TIPOS DE DROGAS Y SUS EFECTOS	<ul style="list-style-type: none">• Exposición apoyada en la proyección de acetatos	Acetatos (At.) de tipos de drogas y sus efectos; MA

Al inicio de la sesión se solicitó a las participantes que en una tarjeta blanca elaboraran un gafete (identificación personal) y lo colocaran en una parte visible del pecho con un segurito; durante la *Inauguración del taller* se informó a las participantes la temática del mismo con la ayuda de la portada del manual del alumno, y se realizó la *presentación de cada una de las participantes*, así como de las expectativas que tenían sobre el taller.

En la *Presentación del taller* se habló sobre el círculo vicioso formado por la relación bidireccional que se establece entre el consumo de sustancias, la violencia, el embarazo no planeado y la autoestima, y como es que las técnicas asertivas son una herramienta útil para comenzar a romperlo. Al momento del *Encuadre* se establecieron las reglas del taller, entre las que destaca la absoluta discreción. Posteriormente se realizó la detección de *conocimientos previos* con la finalidad de establecer el punto de partida de la información planeada.

En la *Introducción*, se mencionaron las expectativas que se cubrirían en el transcurso del taller. Después de esta actividad se pidió a las participantes que emitieran su opinión sobre la pertinencia o no de los contenidos del mismo, después de esta discusión grupal, se llegó a la decisión de realizar una *negociación* para decidir que contenidos debían modificarse.

Después del receso se realizó la *negociación* con las participantes, dando como resultado la modificación de las cartas descriptivas de las dos últimas sesiones (las cartas originales se encuentran en el anexo A1).

Durante la lluvia de ideas que permitió llegar a la conclusión de *¿Qué es una droga?*, se establecieron las características y algunos ejemplos de drogas lícitas e ilícitas con la finalidad de entrar en el tema de los *Tipos de drogas*, en la cual se expusieron los efectos físicos tanto objetivos y subjetivos, como “positivos” y negativos, a corto y largo plazo, que se presentan en el momento de consumir alguna droga. Se ahondó un poco más en cuanto al consumo de alcohol y de tabaco, pues son las drogas de mayor consumo en México (SS, 2002).

Sesión 2

Objetivo específico: Las participantes aprenderán significativamente los efectos que produce el alcohol en el organismo humano cuando su consumo es moderado y cuando es exagerado. Se propiciará que colectivamente se busquen alternativas de solución para favorecer el desarrollo y culminación de una ‘fiesta feliz’.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
10	ELABORACIÓN DE GAFETE		Tarjetas blancas; plumones, seguros.
30	ACTIVIDAD 1	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de corrillos • Actividad grupal guiada 	MA, p. 12
20	ALCOHOLISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Causas y consecuencias del alcoholismo; MA, p. 7
30	EL PROCESO DIGESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de relajación progresiva mediante relajación diafragmática 	Técnica de relajación mediante respiración diafragmática
20	EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. El aparato digestivo; MA.
20	EL CONSUMO MODERADO Y SUS BENEFICIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Consumo moderado; MA.
10	¿A QUÉ EQUIVALE UN TRAGO?	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición apoyada en la proyección de acetatos • Participación grupal 	
15	R E C E S O		

(continúa)

Sesión 2 (continuación)

Minutos	Actividad	Técnica	Material
25	¿CÓMO ACTÚA EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO?	<ul style="list-style-type: none">• Exposición apoyada en la proyección de acetatos	At. Daños físicos provocados por el alcohol; MA.
20	EPISODIO DE INTOXICACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Exposición apoyada en la proyección de acetatos• Participación grupal	At. Episodio de intoxicación; MA.
40	ACTIVIDAD 2	<ul style="list-style-type: none">• Exposición• Técnica de corrillos• Actividad grupal guiada• Participación grupal	MA, p.18

Las participantes que olvidaron su gafete volvieron a realizarlo, mientras tanto, se esperó a las demás integrantes del grupo. Al inicio de la sesión se realizó en corrillos la *Actividad 1*. A continuación se realizó una exposición sobre el *Alcoholismo*, sus consecuencias físicas y morales, y las características de una persona alcohólica.

Mediante una técnica de relajación (sentadas en una silla) se pidió a las participantes que visualizaran el camino que sigue un alimento durante *El proceso digestivo*, con esta actividad se realizó una lluvia de ideas respecto de la actividad del *Alcohol en el organismo*, así como de las consecuencias subjetivas y objetivas de beber alcohol en exceso; también se menciona *El consumo moderado y sus beneficios* al organismo humano.

Además de exponer *¿A qué equivale un trago?*, se habló de la razón por la cual las cantidades de un trago varían según la bebida, y el por qué uno se embriaga más fácilmente con bebidas preparadas, así como los peligros de consumir bebidas energéticas con alcohol, principalmente en cuanto a *¿Cómo actúa el alcohol en el organismo?*, actividad durante la cual se puso principal atención en la acción del alcohol sobre los órganos y sistemas del cuerpo humano.

Al explicar el *Episodio de intoxicación*, se analizó tanto el proceso, como los síntomas y consecuencias del mismo. Para evitar lo anterior, se propuso la *Actividad 2* para generar algunos ‘tips para una fiesta feliz’, es decir, acciones que permitan a la persona protegerse para no ser ella la persona –o una de las personas– ebria(s) en la fiesta.

Sesión 3

Objetivo específico: Al final de la sesión, las participantes conocerán las causas y consecuencias del alcoholismo en la mujer, se darán cuenta cómo el consumo de sustancias está estrechamente interrelacionado con la violencia, el embarazo no planeado y la baja autoestima. Entenderán la utilidad del comportamiento asertivo en la resolución de problemas de comunicación.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
15	¿QUÉ TIPO DE BEBEDOR ERES?	<ul style="list-style-type: none"> Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Tipo de bebedores; MA.
15	ALCOHOLISMO EN LA MUJER	<ul style="list-style-type: none"> Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Alcoholismo en la mujer
35	ACTIVIDAD 3	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de corrillos Actividad grupal guiada Discusión grupal 	MA, p. 18
10	DEFINICIÓN DE VIOLENCIA	<ul style="list-style-type: none"> Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Violencia; MA.
30	MEMORAMA FORMAS DE LA VIOLENCIA	<ul style="list-style-type: none"> Actividad grupal guiada Participación grupal 	Memorama de Violencia (anexo A3), At. Tipos de violencia.
10	CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA	<ul style="list-style-type: none"> Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	MA
10	DEFINICIÓN DE EMBARAZO NO PLANEADO	<ul style="list-style-type: none"> Participación grupal Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Embarazo no planeado.
10	R E C E S O		
40	ACTIVIDAD 4	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de corrillos Actividad grupal guiada Participación grupal 	MA, p. 23
20	MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Exposición apoyada en la proyección de acetatos Participación grupal 	Anexo 1 del MA.
20	AUTOESTIMA	<ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas 	At. Autoestima
15	CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA	<ul style="list-style-type: none"> Exposición apoyada en la proyección de acetatos Participación grupal 	
10	INTRODUCCIÓN A LA ASERTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> Exposición oral 	
Solicitar una manta para la siguiente sesión			

En la actividad *¿Qué tipo de bebedor eres?* las participantes se dieron cuenta de si ellas, o alguien a quien conocen están en riesgo de contraer

alcoholismo. En el tema de *Alcoholismo en la mujer*, se comentaron las razones por las cuales el “aguante” es distinto entre hombres y mujeres, y las razones por las cuales las consecuencias del consumo de alcohol son más graves en las mujeres que en los hombres. Lo anterior dio pie a la *Actividad 3*, en la que se discutieron tanto las razones como los retos y las consecuencias del alcoholismo en la mujer, la cual se realizó en corrillos y posteriormente en grupo.

Al finalizar, se recordó el tema de “Cómo beber alcohol” para recordar que el estar alcoholizado puede “convertir” a una persona tranquila en violenta, con ello se introdujo a la *definición de violencia*, y posteriormente a jugar un *Memorama de formas de la violencia* (anexo A3), cuyas reglas fueron: si se encuentra el par, únicamente puede ser ‘ganado’ si se da un ejemplo “de la vida real” sobre este tipo de violencia. Así, se da cabida al tema: *Consecuencias de la violencia*, en el que se habla de la población en riesgo así como de los alcances que tiene el que una persona ejerza violencia sobre otra.

Al proporcionar la definición de *Embarazo no planeado*, se enlazan los temas de consumo de sustancias como acompañante de conductas violentas, entre ellas la violencia sexual cuyo exponente más representativo es la violación sexual, lo cual tiene una relación bastante estrecha con el embarazo no planeado. Se abrió una discusión por corrillos, cada uno de los cuales representó a una de las personas involucradas en una situación de embarazo no planeado (la mujer, el hombre y el bebé). Posteriormente se realizó una breve discusión introductoria al tema de los *métodos anticonceptivos* como medio de protección contra el embarazo no planeado.

En el tema de *Autoestima*, se habló de cómo afecta a una persona el tener una autoestima muy alta o muy baja y cómo puede ayudarnos el tener una autoestima precisa; en *Cómo mejorar la autoestima* se brindaron algunos consejos de conductas a realizar para lograr una autoestima precisa, dando pie a la *Introducción a la asertividad*, en la cual se realizó un breve repaso del “círculo vicioso” y sus interrelaciones bidireccionales; en este momento se propusieron las

técnicas asertivas de Smith (2003) como herramientas eficaces para romper este ‘círculo’.

Sesión 4

Objetivo específico: Las participantes conocerán la definición conceptual del término Asertividad y aprenderán significativamente la importancia de una comunicación asertiva; podrán distinguir entre las conductas pasiva, agresiva y asertiva.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
45	RELAJACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de relajación progresiva basada en la respiración diafragmática. • Caldeamiento 	Mantas
60	LABORATORIO VIVENCIAL DE LA CONDUCTA HUMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de corrillos • Técnica grupal • Sharing • Actividad grupal guiada 	Anexo 2 de MA
15	R E C E S O		
30	LA COMUNICACIÓN ASERTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parte de la facilitadora • Participación grupal 	At. El proceso de comunicación.
15	¿QUÉ ES ASERTIVIDAD?	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Definición de asertividad; MA.
75	ACTIVIDAD 5: CÓMO SER ASERTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Sociodrama • Actividad grupal • Participación grupal 	At. ‘Ejercicio A’; MA, p. 29
Solicitar una manta para la siguiente sesión			

Al iniciar la sesión se realizó el caldeamiento (Winkler y Bello, 1999) del grupo por medio de una técnica de *Relajación* (acostadas en el suelo, sobre una manta) durante la cual se les pidió identificar una situación en la cual su hubieran sentido frustradas o mal consigo mismas por no haberse defendido o no haber sabido que hacer; también se les pidió que tomaran una ‘fotografía’ del momento e identificaran claramente las sensaciones corporales y los pensamientos. Posteriormente, cada persona explicó brevemente al grupo la imagen de su fotografía y a partir de ello se organizaron dos grupos, de acuerdo a la problemática comentada.

Una vez organizados los grupos, y con ‘fotografía’ en mano, se realizó una dinámica adaptada de Acevedo (1996): *Laboratorio vivencial de la conducta humana* (anexo 2 del manual del alumno), en la cual se obtiene el emergente grupal (Winkler y Bello, 1999), quien narró con mayor detalle la situación de la cual obtuvo la ‘fotografía’. Al concluir la dinámica y hacer el ‘sharing’, se introdujo al tema de *La comunicación asertiva* en la cual mediante dramatizaciones se hizo énfasis en los aspectos no verbales de la comunicación humana.

Al finalizar, se dio respuesta a la pregunta *¿Qué es asertividad?*, y para que quedara más claro el concepto, se realizó la *Actividad 5: Cómo ser asertivo*, sociodrama dentro del cual se identificaron los tres principales tipos de respuesta ante una situación: pasivo, agresivo y asertivo (Alberti y Emmons, 1999), y a manera de conclusión se comentaron las consecuencias sociales que pueden presentarse al practicar frecuentemente estos estilos de respuesta. Finalmente, se les invitó a revisar el anexo 3 de su manual, en el que encontrarán ejemplos de distintas situaciones y los tres estilos de respuesta que pueden expresarse.

Sesión 5

Objetivo específico: Las jóvenes conocerán algunas técnicas conductuales útiles en la disminución del estrés y pensamientos negativos (el principal obstáculo de la comunicación asertiva). Aprenderán significativamente las técnicas asertivas propuestas por Smith (2003), Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (2001) y su aplicación ante distintas situaciones sociales. Conocerán la ‘carta de derechos asertivos’. Brindarán su opinión respecto a la temática y realización del taller. Cierre.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
20	ACTIVIDAD 6	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad grupal guiada • Participación grupal 	MA, p. 31
60	PENSAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Participación grupal • Dramatización por parte de la facilitadora 	MA.

(continúa)

Sesión 5 (continuación)

Minutos	Actividad	Técnica	Material
	PENSAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura dirigida • Actividad individual • Lluvia de ejemplos 	
40	TÉCNICAS ASERTIVAS PARA HACER AMIGOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parejas 	
10	R E C E S O		
40	TÉCNICAS ASERTIVAS PARA HACER VALER NUESTROS DERECHOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parejas 	
40	TÉCNICAS ASERTIVAS CONTRA LAS MANIPULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parejas 	
10	MIS DERECHOS ASERTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura comentada 	At. Derechos asertivos; MA pp. 38 y 39
20	ENCUESTA Y CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad individual guiada • Participación grupal 	MA p.52

Al inicio de la sesión, se dividió al grupo en corrillos y se les pidió que resolvieran la *Actividad 6* del manual del alumno. Posteriormente, se habló de la importancia que tiene el *Pensamiento* en la manera en la que reaccionamos ante las distintas situaciones de la vida, y se explicaron y propusieron las técnicas de “Detención del pensamiento”, “Pensamientos positivos”, “¡Deja de imaginarte lo peor!”, y “Vacuna antiestrés” propuestas por Meichenbaum y Ellis (citados en Alberti y Emmons 1999).

Durante la siguiente actividad, se solicitó a los participantes que se agruparan en parejas, de esta forma, se realizaron dramatizaciones para vivenciar las técnicas asertivas de Disco rayado, Compromiso viable, Banco de niebla, Aserción negativa, Interrogación negativa y Transmisión activa (Fundación de Investigaciones Sociales A.C., 2001). Se indicó al grupo que si la situación recordada durante la relajación del día anterior pudo haberse solucionado con alguna de las técnicas propuestas, sería conveniente ‘resolverla’ durante la dramatización. También se explicó el modelo DEPA de Ruiz e Imbernon (1996).

Durante las dramatizaciones se hizo notar al grupo las bondades de cada una de las técnicas así como las situaciones en las que su utilidad es mayor. Se llegó a la conclusión grupal de que el objetivo del aprendizaje de estas técnicas es en última instancia el sentirse bien consigo mismo por expresar y hacer valer los sentimientos o deseos propios al tiempo que incita a otros a comportarse asertivamente con nosotros.

Al realizar la lectura de *Mis derechos asertivos*, se les mencionó que dicha ‘carta de derechos’ es de utilidad para comportarse asertivamente, sin embargo, hay situaciones en las que tendremos que comportarnos pasivamente, en otras agresivamente, pero lo más importante, es saber que en algunas ocasiones el comportarnos asertivamente puede traernos graves problemas, por ejemplo, en el caso de un arresto, en el cual puede ser inútil, e incluso contraproducente el intentar establecer una comunicación asertiva con un agente de policía; o en el caso de un asalto, momento durante el cual el intentar hacer valer nuestros derechos asertivos puede llegar a ser un asunto de vida o muerte.

Antes de concluir el taller, se les solicitó a las participantes que respondieran a la *Encuesta*, y emitieran sus comentarios tanto hacia los contenidos como hacia la conducción del taller. Finalmente, se les solicitó que en una palabra comunicaran al grupo como se habían sentido con la experiencia. Se cerró el taller agradeciendo a cada una de las participantes tanto su cooperación como su participación dentro del grupo y se les informó que podrían recoger su constancia en la División de Estudios Profesionales.

2. Taller facilitado a nivel bachillerato: “Encontrando a mi yo asertivo”

Después de impartir el taller en la facultad de psicología, me di cuenta de que, para ser una facilitadora eficiente, debía incrementar mis competencias profesionales (anexo D), para lo era indispensable capacitarme, sobre todo en cuanto a estrategias de enseñanza. La situación se tornó más urgente cuando me di cuenta de que sabía muy poco –prácticamente nada– del tema sobre el cual yo deseaba diseñar el taller para bachillerato: elección de carrera.

Al cursar los talleres impartidos en la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos de la UNAM, se constató que el proceso de elección de carrera no es un tema que pueda tomarse a la ligera, pues para lograr tomar una decisión asertiva, los jóvenes deben conocerse bien a sí mismos.

En los talleres de '*Elección de carrera*' –impartidos por las Maestras Cecilia Crespo y Telma Ríos; y Pilar Romero y Silvia Arjona– me di cuenta de la relevancia que tiene el que el individuo le de un **sentido a su vida**, que **conozca bien todas las áreas de sí mismo**, y es sólo mediante este autoconocimiento que se **logra la identidad** personal y por supuesto, la profesional; todo lo anterior sin dejar de lado el hecho de que las claves del éxito educativo son: las interacciones sociales, **autoestima**, **autoconcepto**, recursos económicos, y el aspecto emocional del estudiante. Es de esta forma que una persona puede estar en mejores condiciones de **tomar una decisión** en cualquier ámbito, en este caso, en cuanto a la elección de carrera.

Con mi participación en el taller de '*Estrategias de aprendizaje*' facilitado por las Psicólogas Elvia Nava y Norma Jáuregui –también inscritas en esta modalidad de titulación–, me di cuenta de que no es suficiente con tomar en cuenta el aspecto cognitivo del aprendizaje, debe trabajarse también la parte social, la afectiva y la ambiental, pero sobre todo, me di cuenta de cómo las **relaciones cooperativas** entre los miembros de un grupo facilitan el **aprendizaje significativo** y cómo estas mismas relaciones favorecen un proceso de **metacognición**, la cual es de suma importancia en cuanto al conocimiento de sí mismo se refiere.

El taller de '*Estrategias de asesoría psicopedagógica para la tutoría*' –impartido por la Mtra. Gabriela Velásquez Orrostieta– me dio la pauta para reflexionar respecto a la atención que debe prestarse en el ambiente educativo tanto a los **aspectos afectivos** como a los **cognoscitivos** en el **ambiente educativo**. Mediante este taller se reafirmó la idea de que para propiciar un aprendizaje significativo es necesario que el tutor –en mi caso el facilitador–

promueva las **relaciones significativas** tanto entre el grupo de pares como entre el grupo y el tutor, lo que **disminuirá los niveles de ansiedad y estrés**.

Durante el taller de '*Formación de instructores*', impartido por el Mtro. Claudio López Segura, aprendí las ventajas de la utilización de las **técnicas instructivas** (expositiva, narrativa, demostrativa, de corrillos y dramatización) según la temática y la población a la cual se va uno a dirigir. Algo que me pareció muy importante de este taller fue el énfasis que se dio al aspecto **motivacional en el aprendizaje** –definiendo motivación como una necesidad no satisfecha– como uno de los aspectos que más debe ser tomado en cuenta para que el aprendiz tenga interés y por lo tanto atención a los contenidos y de esta forma logre un aprendizaje significativo.

En conclusión, en los talleres de capacitación cursados y a través de la lectura realizada sobre el **Humanismo**, aprendí que para facilitar un taller y lograr un aprendizaje significativo debe inspirarse **confianza** mediante el **apoyo, escucha y aceptación total** de cada persona en particular; con ello se **promueve el desarrollo** personal y social del individuo.

Importante es también el que 'el maestro' sea más bien un **facilitador de aprendizaje** que propicie una **comunicación asertiva** que permita las **relaciones humanas** cercanas y afectivas para lograr tanto una **integración grupal** como **aprendizaje significativo** de los contenidos escolares y el desarrollo de un buen **autoconcepto**, que haga saber a sus aprendices que los acepta como son aunque no le agraden algunas de sus conductas. El facilitador debe también realizar **metaintervenciones**, es decir, hacerlos conscientes de sus propios deseos; esto, –junto con la **asertividad**– facilitará y mejorará las **relaciones interpersonales** y familiares, lo cual disminuirá en el alumno la 'necesidad' de sacrificar sus deseos por el de sus padres, compañeros, pareja, familia, etc.

El facilitar a los jóvenes el espacio físico y temporal para reflexionar sobre sí mismo y la forma en la que reacciona ante el mundo harán menos pesada la tarea de la planeación de un **proyecto de vida** en el que sean fácilmente identificables las **metas y objetivos** personales, y la **búsqueda de soluciones** para los

problemas que se presenten entre sus planes y la meta. Es decir, el **conocimiento de sí mismo** (mediante la constante reflexión sobre su vida), le permite al joven comenzar a desarrollar sus cualidades, pensar por sí mismo y con ello tomar decisiones más acertadas.

Es así como se llegó al diseño del taller “Encontrando a mi yo asertivo” (esquema 2), con una duración de 10 sesiones de 50 minutos cada una. Este taller se llevó a cabo en una sección de un grupo de sexto año perteneciente a la ENP plantel 5 José Vasconcelos, previo acuerdo con el profesor Enrique Rodríguez, quien imparte la clase de inglés.

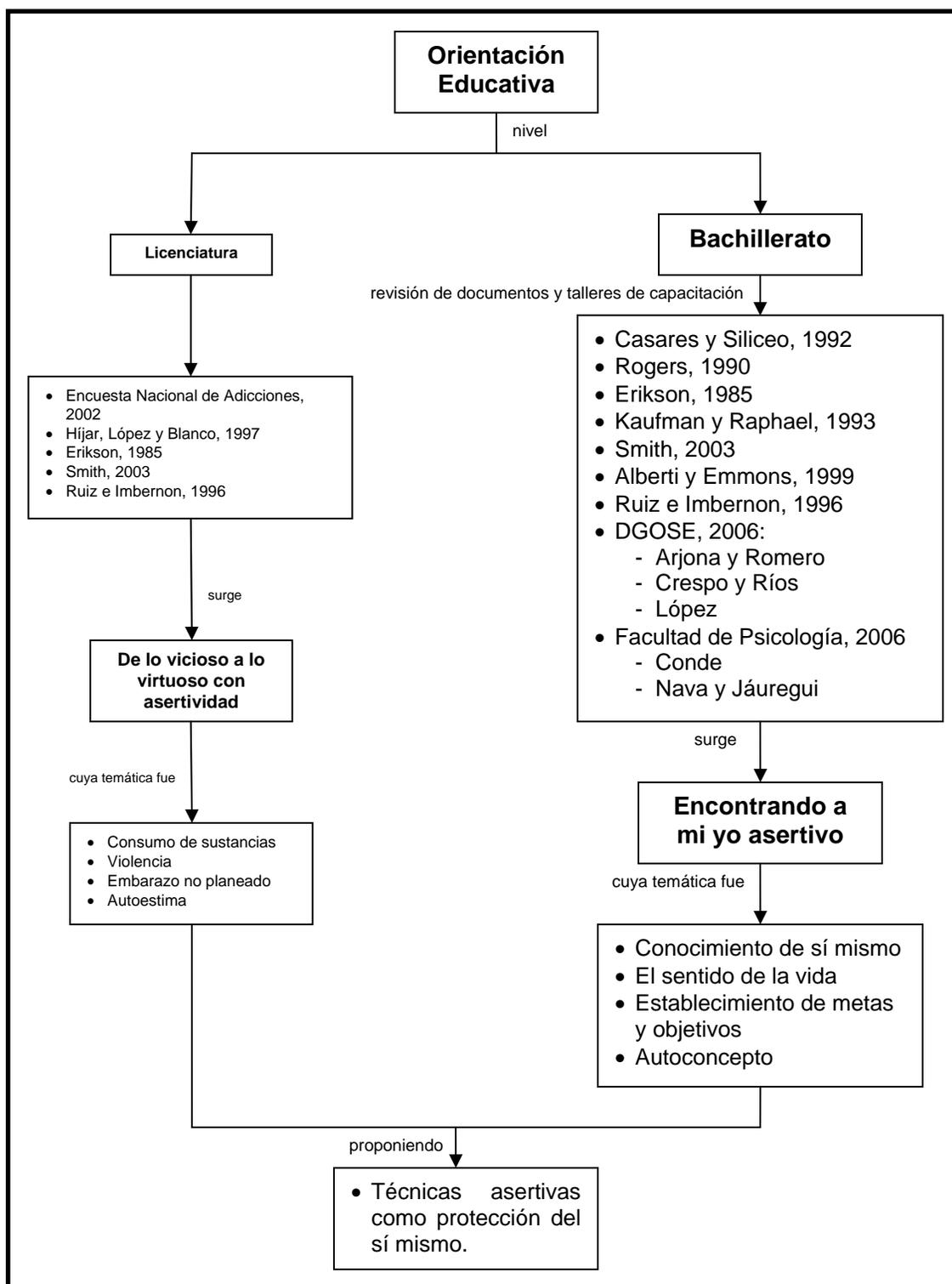
Durante el taller se trataron principalmente los temas de conocimiento de sí mismo, el sentido de la vida, establecimiento de metas y objetivos personales, autoconcepto, y se propusieron las técnicas asertivas como una herramienta de protección social, es decir, como una forma de poder expresar tanto verbalmente, como en acciones concretas, lo que queremos realmente en cualquier ámbito de nuestra vida.

Durante el transcurso del taller, las cartas descriptivas de las sesiones 3 y 9 debieron modificarse respecto de las originales (anexo B1), si embargo, en esta ocasión se sabía, de acuerdo a la revisión del marco teórico, que durante cualquiera de las sesiones surgirían preguntas inesperadas, y que lo más importante era resolverlas, aún cuando al hacerlo se utilizara el tiempo destinado a la realización de otra actividad.

Es decir, el hecho de que se haya elegido la temática antes mencionada no impidió que también se orientara a los jóvenes sobre los temas que en ese momento manifestaban eran de su interés, ya sea a nivel grupal o individual.

Al presentarme ante el grupo, antes de la primera sesión, me di cuenta de que uno de los miembros del grupo es invidente, situación que, según yo, me llevaría nuevamente a la modificación de las actividades previstas para que el chico no se sintiera fuera de las actividades grupales. Sin embargo, al llevar a cabo la primera sesión, comprendí que el que él no pudiera ver, era prácticamente

intrascendente, pues este joven tiene la inteligencia y habilidad suficiente como para adaptar los ejercicios a sus propias necesidades.



Esquema 2. Representación gráfica de los talleres y documentos, que dieron origen al diseño del taller para bachillerato.

Esta situación me aportó un aprendizaje que posteriormente compartí al grupo: los ejercicios no deben en ninguna forma ser rígidos, por lo cual es conveniente que cada persona siga los lineamientos generales de los ejercicios propuestos y realizarlos pensando en su propia situación, es decir, adaptándolos a sus propias necesidades.

A continuación se presentan las cartas descriptivas del taller así como una breve descripción de las actividades realizadas durante la sesión.

- **Objetivo general:** Al finalizar el taller, los participantes se conocerán mejor a sí mismos, habrán reflexionado sobre el sentido de su vida y sabrán como establecer metas y objetivos personales; tendrán un autoconcepto positivo que les permitirá desarrollar una autoestima precisa; conocerán y serán capaces de aplicar distintas técnicas asertivas en diversas situaciones de la vida cotidiana.

Sesión 1

Objetivo específico: Presentación y encuadre del taller. Establecer las expectativas y conocimientos previos de los participantes. Que los participantes logren darse cuenta de la importancia que tiene el autoconocimiento para cualquier decisión que deban tomar.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	PRESENTACIÓN Y ENCUADRE	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición 	
15	CUESTIONARIO INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad individual guiada 	MA (anexo B2), p.1
30	PASADO, PRESENTE Y FUTURO	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad individual • Técnica de corrillos • Actividad grupal guiada 	Tarjetas blancas, plumones, seguros; MA p.2

Durante una de las clases del Prof. Enrique Rodríguez se había comunicado a los participantes la temática del taller, por lo tanto, durante la *Presentación* del taller y el *encuadre* del mismo, se dejó claro que todos los comentarios serían admitidos y agradecidos, enfatizando el carácter confidencial de los comentarios que cada compañero expresaría dentro del taller.

Posteriormente, se realizaron algunas *Preguntas iniciales* (por ejemplo: ¿cuáles son las áreas de tí mismo que te gustaría conocer mejor?) para conocer tanto las expectativas como los conocimientos previos de los participantes, y también como una forma de introducirlos a los contenidos del taller. Estas preguntas se realizaron a manera de entrevista con el chico invidente (ME). Al finalizar la actividad, se le dio a cada participante una tarjeta blanca, un seguro y un plumón para que hiciera su gafete.

En la dinámica *Pasado presente y futuro* se les pidió que escribieran sobre su pasado presente y futuro en relación al propio cuerpo, personalidad, familia y escuela, es decir: ‘cómo fuiste, cómo eres y cómo quieres ser’. A ME se le dio la instrucción de recordar, pensar e imaginar la actividad. En este momento algunos de los integrantes del grupo preguntaron si ‘a fuerza tiene que ser escrito’, a lo cual se les dijo que de preferencia sí, pero que no era indispensable. Fue entonces que aprendí la valiosa lección que mencionaba hace algunos párrafos, pues M, al escuchar que podía realizar la actividad según su propia expresión personal, realizó una breve reflexión y sacó entonces de su mochila una hoja blanca y una tabla forrada de terciopelo, sobre las cuales comenzó a dibujar con una pluma. Ahí, mientras lo observaba dibujar, me di cuenta de que, como mencioné anteriormente, no habría mayor problema en cuanto a la realización de las actividades programadas.

Al terminar la actividad, se dividió al grupo en corrillos, dentro de los cuales se comentaron los trabajos y se eligió un secretario de ‘equipo’, quien compartió las conclusiones del corrillo al grupo.

Durante esta dinámica se establecieron los roles de secretario de ‘equipo’ y secretario de grupo, roles que cambiarían de persona en el transcurso del taller. Las funciones del secretario de equipo fueron tomar nota de las coincidencias y/o diferencias de los miembros del corrillo, y posteriormente compartirlas al grupo, mientras que las del secretario de grupo, tomar nota de lo que yo como facilitadora anotaba en el pizarrón (estas notas fueron de suma utilidad para planear los ejemplos que se dieron en las sesiones subsecuentes). Ambas anotaciones me

fueron entregadas al concluir cada sesión junto con la ‘expresión personal’ de cada participante.

En esta sesión se observó la asistencia de 3 personas (‘visitantes’) que no pertenecían al grupo, es decir, fueron invitados por los miembros del mismo. Esto me hizo pensar que al parecer los contenidos si eran atractivos para los participantes, pues incluso los habían comentado con sus amigos y los habían invitado a asistir. Estas ‘visitas’ por parte de personas ajenas al grupo ocurrió con cierta regularidad.

Al concluir cada sesión, revisé las expresiones de los participantes. En esta ocasión pude darme cuenta de que cada persona realizó algo diferente (mapas conceptuales, resúmenes, cuadros comparativos, dibujos y combinaciones de los anteriores), por lo cual tomé la decisión de que en las siguientes actividades de lápiz y papel se daría la instrucción de realizar una ‘expresión personal’.

Sesión 2

Objetivo específico: Los participantes se darán cuenta de la importancia de tener un proyecto de vida y de la utilidad de este en el planteamiento de metas y objetivos personales.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición 	
45	EL SENTIDO DE MI VIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad individual • Técnica de corrillos • Actividad grupal guiada 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas y MA, p.3

Antes de iniciar esta sesión, algunos alumnos se acercaron a mi para hacer preguntas sobre la universidad –particularmente la carrera de psicología– y sobre los contenidos del taller. Considero que el responder estas preguntas con la mayor honestidad posible comencé a lograr la confianza de los jóvenes.

A partir de esta sesión, todas las demás se iniciaron con una *Retroalimentación* sobre la dinámica del grupo y la temática revisada la sesión

anterior, así como con un comentario general e impersonal sobre la lectura realizada a las expresiones personales de cada uno, pues debido al tiempo reducido, no fue posible recuperar los conocimientos previos de cada uno de los participantes.

Posteriormente, con la finalidad de que los jóvenes se dieran cuenta de la importancia de tener un proyecto de vida para el planteamiento de metas y objetivos personales, se dieron las instrucciones generales del llenado del formato de *El sentido de mi vida*. Al concluir la actividad, se dividió al grupo en corrillos y se compartió la información al ‘equipo’ y posteriormente al grupo.

Al finalizar la sesión, se tomó la decisión de indicar a los participantes que dejaran su gafete sobre el escritorio, esto con el fin de evitar pérdida de tiempo en la elaboración de otro gafete cada sesión, pues los jóvenes son descuidados en ese aspecto y, o se les olvida, o lo pierden.

Al analizar los productos de la clase, las coincidencias grupales giraron en torno a los deseos de trascendencia personal tanto en el área familiar, como en la económica, social y laboral.

Sesión 3

Objetivo específico: Los jóvenes desarrollarán un esbozo general de su ‘plan de vida’, se darán cuenta de qué es lo que realmente desean para su vida futura, y cuáles son los obstáculos que tienen para conseguirlo; establecerán acciones para sortearlos. Al escribir las acciones para vencerlos, comenzarán a darse cuenta de la forma en la que suelen reaccionar ante los problemas.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Exposición 	
30	MIS METAS	<ul style="list-style-type: none"> Actividad individual guiada Actividad grupal guiada 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas y MA, p.3

(continúa)

Sesión 3 (continuación)

Minutos	Actividad	Técnica	Material
15	AUTOCONCEPTO CONSUMO DE ALCOHOL	• Participación grupal	Pizarrón, gises
TAREA	Elaborar un cuadro de metas personales		

Al comenzar la sesión, intencionalmente no usé mi gafete, pues consideré que ya no era necesario, sin embargo, los jóvenes me hicieron notar que yo también era parte del grupo al hacer comentarios como:

- Pregunta directa: “¿Y tú cómo te llamas?”
- Un susurro: “Ella no se puso el suyo”
- Un grito a lo lejos: “¿Qué tú no te vas a poner?”

Fue por esta razón que a partir de esta sesión y hasta el final de la misma, decidí usar siempre mi gafete, y que ellos también lo harían. Esto fue de utilidad también para notar la asistencia o no de los miembros del grupo, es decir, los gafetes que quedaban sobre el escritorio eran siempre los que pertenecían a las personas que no asistieron a la sesión.

Una vez finalizada la retroalimentación, se solicitó a los participantes que llenaran el formato de *Mis metas*, para lo cual se dieron las instrucciones generales; debido a que la actividad les tomó más tiempo del esperado, pues dentro del grupo surgieron varias dudas respecto a lo que era una meta, un objetivo, y los obstáculos que podrían presentarse, se dio preferencia –de acuerdo con la corriente humanista– a las inquietudes manifiestas del grupo y se omitió la actividad de compartir al equipo y al grupo.

Durante el desarrollo de esta actividad también surgieron dudas respecto a otros temas, como la formación de la autoestima, y el consumo de alcohol. En cuanto al concepto de autoestima, se les explicó como es que cada uno de nosotros formamos nuestro autoconcepto a través de nuestra interacción con nuestro medio, y cómo es que este autoconcepto tiene una relación muy estrecha con el concepto de autoestima (explicando los tipos de autoestima que existen).

Se mencionó que más adelante trataríamos en una sesión este tema del autoconcepto y su relación con el desarrollo de la identidad personal.

Respecto al tema del consumo de alcohol, se les informó sobre la necesidad que tiene cada persona de conocerse y cuidarse a sí misma y que por ello es importante que si se ha decidido comenzar a beber, esto se haga en un lugar donde sepan que están a salvo de peligro. Se comentó la importancia de hacerlo con moderación, para lo cual se mencionaron las cantidades adecuadas y el tiempo que debe transcurrir entre ‘copa y copa’ de acuerdo a su sexo y edad, dando una breve explicación de las razones por las cuales estas cantidades varían. Finalmente, se enfatizó que cada persona es la única responsable de sus actos, por lo tanto es importante que cualquier decisión que se tome sea siempre con la plena consciencia de la propia responsabilidad respecto a las consecuencias.

Parece concluir la sesión, se hizo notar a los participantes como, a pesar de ser tan diferentes comparten metas a corto y largo plazo: terminar con un buen promedio la Preparatoria para poder ingresar a la carrera de su agrado en CU, y se explicó brevemente por qué sus ‘problemas’, metas y objetivos son similares aunque sean tan diferentes de los demás.

Sesión 4

Objetivo específico: Cada uno de los participantes se dará cuenta de cuáles son las influencias más importantes en su propia vida y se hará consciente de las identificaciones que elige para el logro de su identidad.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Exposición 	
45	YO Y LOS QUE ME RODEAN	<ul style="list-style-type: none"> Actividad individual Técnica de corrillos Actividad grupal guiada 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas y MA, p.5

Al inicio de la sesión se observó la ausencia de la mitad del grupo, y al preguntar la razón, los participantes comentaron que habían tenido dos horas libres, y que esta era la última hora del día. No obstante, en el transcurso de 10 minutos, se observó la presencia de casi todo el grupo (excepto cuatro personas) y de dos ‘visitantes’. Respecto a estas personas, noté que el grupo no se sentía incómodo con su presencia y que incluso los ‘protegía’, es decir, estaban en medio del grupo, rodeados por los participantes. Por esta razón decidí darles la bienvenida a la sesión y les comenté la importancia de la confidencialidad en cuanto a lo que ocurría en el transcurso de la misma.

Una vez hecho esto, los jóvenes realizaron su expresión personal en el formato de *Yo y los que me rodean*, compartieron en corrillos y posteriormente al grupo. Durante esta actividad, los jóvenes pudieron darse cuenta de cómo todo lo que les rodea tiene una gran influencia sobre el desarrollo de su personalidad, ya sea porque tomamos o porque rechazamos algo de estos factores y personas.

Sesión 5

Objetivo específico: Los jóvenes integrarán los autoconocimientos obtenidos en las sesiones 3 y 4 y lograrán darse cuenta de las personas que influyen en la formación de su autoconcepto y cómo este autoconcepto está estrechamente ligado con su autoestima. Harán consciente la forma en la que reaccionan ante situaciones que están fuera de su control.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición 	
45	YO Y LOS OTROS	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de relajación progresiva mediante respiración diafragmática • Técnica de corrillos • Actividad grupal guiada 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas, acordeón de la técnica de relajación, y MA, p.6

Al entrar al salón, se observó la presencia de un ‘visitante’, quien se notaba un poco tenso, pues sonreía nerviosamente al fondo del salón como esperando no

ser notado. Como en esta ocasión no se notó la misma 'protección grupal' que se percibió la sesión anterior, indagué si el grupo lo conocía o no. Al hacer la pregunta, los participantes voltearon a verlo y se escuchó una carcajada general mezclada con comentarios como

- "¡Es el V!"
- "¡Mírale su cara, jajaja!"

Pregunté al grupo: "¿lo admitimos en nuestro club?", a lo cual la mayoría contestó afirmativamente, y el resto no objetó ni hizo algún gesto de desagrado. Por lo tanto, se le mencionaron las reglas del taller así como la importancia de la confidencialidad. Una vez que aceptó las reglas, se dio inicio a la sesión.

Para llevar a cabo la actividad *Yo y los otros*, los participantes realizaron una técnica de relajación sentados en sus sillas. Durante esta, se les pidió que recordaran alguna situación en la cual no pudieron hacer nada para defenderse a sí mismos o sus deseos, cuando alguien los ofendió y/o fue injusto con ellos. Se les pidió que antes de abrir los ojos seleccionaran la escena más representativa de la situación y le sacaran una fotografía que incluyera el sentimiento y pensamiento detectado en ese momento y la reacción que tuvieron ante tal situación. Se dividió al grupo en corrillos y se le pidió al secretario del 'equipo' que anotara lo siguiente de cada uno de los miembros del 'equipo': con quién fue el 'problema', que situación fue, que sentimiento se detectó, en que parte del cuerpo se sintió y cuál fue la reacción de la persona ante la situación.

Al compartir en plenaria los sentimientos detectados, el lugar donde fueron sentidos, y la reacción ante la situación, surgió la preocupación grupal por saber detectar sus sentimientos, pues comentaron que a veces no sabían ni lo que sentían; es decir, si era coraje, enojo o desilusión; si era tristeza o decepción. Ante esta situación, GD mencionó que lo que debía hacerse era sentarse a pensar sobre lo que sentimos, sin embargo, algunas personas comentaron que eso no les servía y que además a veces la emoción era tan 'grande' que no se iban a sentar a pensar que es lo que sienten.

Al respecto se les mencionó que esta sensación de querer explotar, muchas veces se debe a que no expresamos nuestros sentimientos ante los demás y cuando estos sentimientos son del tipo de los que erróneamente solemos llamar ‘negativos’, nos convertimos en una olla express de sentimientos que poco a poco tiene más probabilidad de explotar incluso al menor toque. Se les mencionó que durante las sesiones dedicadas a la asertividad se les brindarían estrategias conductuales para poder expresar sus sentimientos y defender sus derechos, pero que por el momento la ‘meditación burbuja’ (Kaufman y Raphael, 2006) podía serles de utilidad. Respecto a esta técnica, se les mencionó más o menos lo siguiente:

“En un sitio cómodo y tranquilo, uno se sienta hace las respiraciones como las realizadas en la meditación de hoy. Cuando se sientan relajados, con su imaginación deben tomar un aro de los que sirven para hacer burbujas y mientras soplan para hacer la burbuja, van metiendo en ella ese sentimiento que no los deja tranquilos. Es importante no evitar el sentimiento, saber qué es lo que sentimos y en que parte de nuestro cuerpo, pero en ocasiones, cuando la sensación es demasiado fuerte, es bueno dejarla ir envuelta en una burbuja de jabón imaginaria que explotará lejos de nosotros y sin hacerle daño a nadie.”

En cuanto a la identificación de sentimientos, se les mencionó que al tratarse de un tema que les interesaba mucho, en una sesión próxima se buscaría el tiempo para que ellos supieran más acerca del mismo.

Sesión 6

Objetivo específico: Los participantes aprenderán significativamente el uso de las *Técnicas del pensamiento* y su utilidad para controlar o disminuir los pensamientos negativos que les impiden lograr la comunicación interpersonal y el logro de sus metas personales.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	• Exposición	

(continúa)

Sesión 6 (continuación)

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Exposición	
15	PENSAMIENTOS NEGATIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Participación grupal	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas.
30	TÉCNICAS DEL PENSAMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Exposición• Dramatización• Actividad grupal guiada	
TAREA	Lectura del manual, pp. 7-9. realización del ejercicio de la página 9		

Para realizar la actividad de *Pensamientos negativos* se realizó una discusión grupal en la que algunos participantes mencionaron la situación recordada, el pensamiento y sentimiento detectado, así como la acción realizada. En esta actividad se enfatizó la importancia que tienen los pensamientos en cuanto a las acciones que ellos realizan y se introdujo al tema de *Técnicas del pensamiento*, dentro del cual, para que éstas quedaran más claras, realicé una dramatizaron sobre la técnica de pensamientos positivos y detención del pensamiento; se elaboró una vacuna antiestrés en forma grupal y se hablo sobre las Ganancias personales que menciona Emery (citado en Alberti y Emmons, 1999).

Al finalizar la sesión, se dejó como tarea la elaboración de una vacuna antiestrés que les fuera útil en alguna situación de la vida real.

Sesión 7

Objetivo específico: Los jóvenes identificarán los componentes del proceso de comunicación asertiva (especialmente los elementos de la comunicación no verbal) y su influencia en la forma en la que nos comunicamos con los otros. Aprenderán significativamente las técnicas asertivas de Libre información y Autorrevelación (propuestas por Smith, 2003) y su aplicabilidad en diversos ámbitos de la vida cotidiana, por ejemplo, en el momento de hacer nuevos amigos.

Sesión 7 (carta descriptiva)

Minutos	Actividad	Descripción	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Exposición	
20	COMUNICACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Actividad grupal guiada• Lluvia de ideas	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas, 'Rompecabezas de comunicación'.
25	TÉCNICAS DE LA COMUNICACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Dramatización• Exposición	
TAREA	Lectura del Manual, pp. 10-13 y 16		

Antes de dar inicio a la sesión, se observó la presencia de dos 'visitantes'. Debido a que en esta sesión se trataría el tema de 'hacer nuevos amigos', se les dio la bienvenida a la sesión y se tuvo cuidado de que al momento de realizar la actividad planeada, no estuvieran juntas, ni con el grupo de participantes con el que se encontraban en ese momento.

Al iniciar la sesión se habló de la importancia de la comunicación en la relación que establecemos con el mundo. Mediante una lluvia de ideas se construyó en el pizarrón (uniendo unas tarjetas previamente preparadas) a manera de rompecabezas, un esquema del proceso de comunicación humana y se explicó y/o dramatizó ante el grupo cada uno de los elementos del proceso, enfatizando los elementos no verbales, incluyendo los pensamientos propios, los del interlocutor y la situación en la que se esté llevando a cabo la comunicación.

En esta sesión se solicitó a M que explicara al grupo la forma en la que percibe la actitud de la gente con la que platica. Él explicó más o menos lo siguiente: me doy cuenta de la forma en las personas se mueven, la fluidez con la que hablan, si su voz es fuerte o suave, el 'tonito' que usan al hablar ... eso es lo que hace que me de cuenta de cómo se siente la persona, si está enojada o algo así, o sea ... es como si pudiera 'ver' su voz, así me doy cuenta si la persona está tensa, triste, enojada, etc.

Con esta información, se introdujo a la actividad llamada *Técnicas de la comunicación*, la cual se llevó a cabo en parejas para dramatizar el uso de las técnicas de Libre información y Autorrevelación en una situación en la que se está

‘solo’ en una fiesta, es decir, sin amigos. Por turnos, uno de ellos se acerca a platicar con el otro, que simula ser una persona desconocida.

De este modo, los jóvenes aprendieron una técnica efectiva para hacer nuevos amigos, una preocupación manifiesta en sus escritos, expresiones y comentarios realizados en clase.

Sesión 8

Objetivo específico: Los participantes reconocerán los tres estilos de respuesta y aprenderán significativamente la utilidad que tienen las técnicas asertivas de Disco rayado y Compromiso viable (propuestas por Smith, 2003) en situaciones típicas de la vida adolescente, como el lograr hacer valer los derechos propios.

Minutos	Actividad	Descripción	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Exposición 	
17	LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Dramatización 	Escritorio, silla, libro
28	TÉCNICAS ASERTIVAS PARA DEFENDER NUESTROS DERECHOS	<ul style="list-style-type: none"> Dramatización Exposición 	Gafetes, tarjetas blancas, gis, pizarrón.
TAREA	Lectura del Manual, pp. 13-18		

Para explicar al grupo *Los estilos de comunicación* propuestos por Casares y Siliceo (1992): estilo pasivo, agresivo y asertivo, seis participantes del grupo, por parejas, realizaron la devolución del libro “Todo lo que siempre quiso saber acerca de la asertividad, pero temía preguntar”, al cual le faltan las páginas que explican cómo ser asertivo –justamente la parte que más nos interesaba–. Para realizar la dramatización era necesario que uno de los participantes asumiera el rol del dependiente y el otro el de el comprador.

A modo de que pudieran ser representados los tres estilos de respuesta, se eligió intencionalmente a los participantes de acuerdo a las características de personalidad observadas en las sesiones anteriores.

Como introducción al tema de las *Técnicas asertivas para defender nuestros derechos*, se mencionó que la asertividad no se trata de salirse con la suya, pues es importante tomar en cuenta los derechos del otro, por ello, en ocasiones es útil llegar a un Compromiso viable. Una de las parejas realizó la dramatización ante el grupo.

Se explicó que una forma efectiva para lograr que nos devolvieran el libro, era repetir en todo momento lo que necesitamos del otro, es decir, aplicar la técnica de 'Disco rayado'.

Para realizar la dramatización por parejas, se eligió –también intencionalmente– el tema de consumo de alcohol. La dramatización consistió en que, por turnos, uno de los miembros de la pareja intentara convencer al otro de 'tomarse una chela' y el otro debía suponer que en ese momento no deseaba hacerlo y para defender su deseo, usar la técnica del Disco rayado.

Con la finalidad de que al comenzar la última sesión, los participantes contaran con los conocimientos previos necesarios, se pidió a GD que en la siguiente sesión realizara una breve exposición al grupo sobre el tema de "los sentimientos". Para ello, se le dio un juego de copias de Kaufman y Raphael (1993, pp. 41–51). Se eligió a este joven a partir de las observaciones sobre su participación y comentarios dentro del grupo y las expresiones personales entregadas, dentro de las cuales se fue observando un cambio gradual en cuanto a su forma de pensar–de: "no me importa pasar sobre otros", a: "estoy logrando ablandar esta piedra que soy"–, y además, se observó un interés personal por conocer el tema.

Sesión 9

Objetivo específico: Los jóvenes conocerán la diferencia entre distintos tipos de sentimientos según la intensidad de la sensación; aprenderán significativamente la utilidad que tienen las técnicas asertivas de Banco de niebla y Aserción negativa (propuestas por Smith, 2003) como herramienta para lograr evitar ser lastimados por las críticas de personas no cercanas a ellos. Se brindarán estrategias

conductuales que facilitarán a los participantes la interiorización de los *derechos asertivos* con la finalidad de mejorar el comportamiento asertivo y por ende, el autoconcepto y la autoestima.

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Exposición 	
10	LOS SENTIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> Exposición oral apoyada en una lámina 	Lámina de sentimientos
25	TÉCNICAS ASERTIVAS CONTRA LA MANIPULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Dramatización Exposición 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas, lámina de Derechos asertivos.
10	MIS DERECHOS ASERTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Lectura comentada 	
TAREA	Lectura del Manual, pp. 18-23		

La primera actividad realizada en esta sesión fue la exposición de GD sobre *Los sentimientos*. Para apoyar su exposición, este joven diseñó el siguiente cuadro comparativo:

De baja intensidad	De alta intensidad
Interesado	Emocionado
Contento	Alegre
Sorprendido	Asustado
Apenado	Angustiado
Temeroso	Aterrorizado
Enojado	Furioso
[sic] Avergonzado	Humillado
Desdeñoso	Disgustado

Visiblemente nervioso y con el juego de copias en la mano, él explicó a sus compañeros sobre un investigador que clasificó a los sentimientos en ocho principales, y que cada uno tenía sus extremos y básicamente se limitó a leer la lámina, sin embargo, sus compañeros comenzaron a hacerle preguntas como: “¿Qué significa estar desdeñoso?”, para contestar las preguntas, él recurría a las

copias y leía el significado a sus compañeros. Con el fin de agilizar la exposición, y de que la información fuera más significativa, se le pidió que en vez de leer las copias diera ejemplos a sus compañeros y así lo hizo. Al finalizar su exposición, se le pidió dar un comentario sobre la exposición realizada, a lo cual él contestó más o menos lo siguiente: “estas copias me sirvieron para darme cuenta de que sí siento y de que hay muchas emociones y ninguna es mala, sino que sólo existe y todos la podemos sentir”. Al concluir, se le agradeció su participación y sus compañeros le brindaron un aplauso y varios de ellos le solicitaron las copias para reproducirlas.

La siguiente actividad fue *Técnicas asertivas contra la manipulación*. Para ello, los miembros del grupo se organizaron por parejas en dos ocasiones; en una de ellas la pareja se conformó por personas que casi no ‘se llevaran’ y la otra, formada por personas que se ‘llevaban bien’.

Durante la primera dramatización y por turnos, uno de los miembros de la pareja criticó a la persona desde su forma de vestir hasta su forma de ser, es decir, todos los aspectos que pudo y el miembro criticado, para no sentirse atacado, aplicaba la técnica de Banco de niebla; evitando así entrar al juego manipulativo. En la segunda dramatización, se realizó la misma dinámica, pero esta vez se aplicó la técnica de *Aserción negativa* para propiciar una comunicación asertiva.

Para cerrar la sesión, se realizó una lectura comentada de la lámina de los *Derechos asertivos* brindando algunos ejemplos útiles a los participantes. Se comentó que estos derechos podían ser usados también como pensamientos positivos que nos van a permitir mejorar nuestro comportamiento asertivo.

Sesión 10

Objetivo específico: Los jóvenes aprenderán significativamente el uso que tienen las técnicas asertivas de Interrogación negativa (Smith, 2003), Transmisión activa (Fundación de Investigaciones Sociales A.C., 2001) y el modelo DEPA (Ruiz e

Imbernon, 1996) como herramienta para propiciar una comunicación asertiva, y su utilidad para propiciar la comunicación asertiva con su interlocutor.

Sesión 10 (carta descriptiva)

Minutos	Actividad	DESCRIPCIÓN	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición 	
25	TÉCNICAS ASERTIVAS PARA GENERAR COMUNICACIÓN ASERTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización • Exposición 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas. Lámina de derechos asertivos y de los sentimientos.
5	CUESTIONARIO FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad individual guiada 	MA p.27
15	CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición 	Constancias

En esta ocasión participaron dos ‘visitantes’, una de las cuales había participado en la séptima sesión. Debido a que la actividad programada se realizaría con parejas de personas que se conocieran, se decidió que estas dos personas realizaran el ejercicio juntas.

Se inició la sesión hablando de la técnica de Aserción negativa, que permite propiciar una comunicación asertiva. Para incrementar el repertorio asertivo de los participantes, se presentaron las *Técnicas asertivas para generar comunicación asertiva*. La primera de ellas fue la Interrogación negativa, que consiste en nunca negar ni aceptar los errores que el otro encuentre en nosotros y responder con la preguntas del estilo: ¿Qué hay de malo con ____?; la segunda fue la transmisión activa, que es básicamente la expresión abierta del conflicto; la tercera fue El modelo DEPA, que consiste en: **D**escribir de manera clara la situación que nos desagrada o que deseamos cambiar; **E**xpresar los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro; **P**edir un cambio concreto de conducta, y **A**gradecer la atención del otro a nuestra petición.

Las primeras dos técnicas se realizaron mediante dramatizaciones en parejas, mientras que la tercera se modeló en una de las parejas quien posteriormente explicó al grupo en que consistió el modelo.

Al final de la sesión se dio al grupo una breve retroalimentación respecto a lo sucedido durante el taller, se agradeció la asistencia, participación y disposición del grupo, así como los conocimientos que fueron generados a partir de la experiencia en el grupo. Finalmente se realizó la entrega de constancias tanto al profesor como a cada uno de los participantes del grupo, agradeciéndoles tanto el apoyo recibido como la participación y asistencia de los participantes

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En la escuela tradicional, la educación está orientada "... a producir un alumno que pueda reproducir cierto material informativo, que tenga habilidad para realizar ciertas operaciones intelectuales prescriptas, y que pueda reproducir el pensamiento de sus maestros." (Rogers, 1990, p.332) Por ello, la evaluación del conocimiento adquirido por el estudiante es de gran importancia para 'medir' hasta dónde se han logrado los objetivos propuestos.

Sin embargo, en el modelo humanista no existe una evaluación cuantitativa como en la 'escuela tradicional', en la cual los profesores "pretenden evaluar el aprendizaje, cuando en realidad lo único que pueden evaluar es la memorización y la capacidad de retención del alumno" (González, 1987, p.149); así, en la educación tradicional, lo más importante ha sido la forma en la que se evalúa al estudiante, ya sea que esta tarea la realice el instructor o mediante una prueba estandarizada y por tanto impersonal, provocando que

Las calificaciones que se dan a los estudiantes están basadas, generalmente, en el criterio del maestro que califica de acuerdo con los propios parámetros, sin tomar en cuenta la situación, el estado anímico del estudiante, la comprensión clara de lo estudiado y las capacidades de análisis, síntesis y aplicación práctica que el alumno haya podido desarrollar durante el curso. (Íbid. p.149)

En cuanto a lo anterior, el modelo humanista no deja de lado la importancia de los conocimientos culturales y de hechos en los que se enfoca la escuela tradicional, sin embargo, en cuanto al tema de evaluación, no puede basarse en este tipo de exámenes como único recurso, sino que propugna por una evaluación de las actitudes del alumno, pues considera que es sólo la persona misma quien puede en realidad afirmar si aprendió o no los contenidos. Es por ello que Rogers propone como solución a la **autoevaluación**.

Esto no significa que debamos deshacernos de todo tipo de evaluación. Si elijo una persona entre diez participantes, los evalúo a todos ellos. Si un hombre se dispone a trabajar como médico, psicólogo, abogado o arquitecto, probablemente el bienestar de la sociedad pueda requerir que se lo evalúe en términos de ciertos criterios accesibles a público, de manera que la sociedad pueda saber si es competente o no para su tarea. Pero debemos reconocer que tales evaluaciones se realizan en nombre del bienestar de la sociedad, o del bienestar de la organización. Hasta donde lo podemos determinar, no promueven el crecimiento o bienestar del individuo. (Rogers, 1990, p.356)

Por lo anterior, Rogers (Íbid.) menciona que la única persona capaz de realizar la evaluación del individuo es "... el individuo responsable que ha experimentado los propósitos, que ha observado íntimamente sus esfuerzos por lograrlos: el alumno que se encontraba en el centro del proceso." (Op. cit. p.354)

Es decir, en los términos de Rogers, cualquier tipo de educación, y principalmente un taller (como es el caso del presente Informe) debe ser vivencial por definición y la evaluación de sus participantes debe consistir en la expresión personal de cada participante respecto de su propio aprendizaje de los contenidos propuestos, sobre si le han sido útiles o no al afrontar su vida cotidiana. Así, la única forma satisfactoria de evaluar la efectividad de los talleres impartidos está, como dice Rogers, en la vida, esto es, en la capacidad de cada participante para aplicar los contenidos revisados en su vida.

Rogers menciona que pasó por varias formas de evaluación para llegar a la que él considera la más conveniente: "nuestro procedimiento [de evaluación] ha consistido en pedir a los alumnos que entreguen al final del curso algún tipo de expresión personal, una autoevaluación, un comentario ante la experiencia del curso." (Op. cit. p.357)

**1. Taller facilitado a nivel licenciatura:
“De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”**

Éste, el primer taller facilitado, se llevó a cabo en el edificio ‘A’ de la Facultad de Psicología de la UNAM, del 7 al 11 de agosto de 2006, y contó con la asistencia de 9 personas: siete provenientes de la facultad de Psicología –desde 7º semestre hasta pasantes– y dos pasantes de la carrera de Pedagogía (de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM).

A pesar de lo revisado en la introducción a este apartado, durante la facilitación del taller en nivel licenciatura (‘De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad’) aún no se había decidido la orientación teórica que guiaría el presente Informe, por lo cual no se solicitó a las participantes una expresión personal del estilo propuesto por Rogers y lo anterior aunado a que éstas pertenecían no sólo a distintos grados escolares, sino a distintas licenciaturas, su localización se tornó prácticamente imposible.

Por lo tanto, la evaluación de este taller se realizó con la encuesta anónima (manual del alumno, p.52) realizada al final del taller, en la cual las asistentes brindaron su opinión sobre la pertinencia o no de los contenidos temáticos, de las dinámicas realizadas, del espacio en el que se desarrolló el taller y de mi desempeño como facilitadora. También se cuenta con el registro de una conversación y correo electrónicos de dos de las participantes.

Los comentarios que aparecen después de cada inciso corresponden a lo expresado por las participantes en la encuesta anónima, salvo que se especifique lo contrario.

a) Los contenidos temáticos

En este aspecto, las participantes coincidieron en que la información fue interesante, sin embargo consideraron que les habría agradado dedicar menos tiempo al tema de consumo de sustancias y más tiempo al de asertividad, y propusieron como alternativa aumentar el número de horas necesarias para la realización del mismo.

“Respecto a la parte [inicial del curso] ... me parece que la información está muy bien, pero creo que son temas que pueden dar para mucho más y que el curso realmente es muy corto.”

“ ... lo único que cambiaría sería dedicar un poco más de tiempo a asertividad ...”

“... a mi me parece que se podrían dar dos días para ellas [las técnicas asertivas], y no sólo uno ”

“Creo que no debemos cambiar nada aunque creo que se podría extender este taller un poco más para que se vieran mejor los temas y más a detalle.”

b) Las dinámicas realizadas

Respecto a este rubro, las participantes expresaron su agrado por las actividades de sociodrama usadas para identificar los estilos de respuesta y para vivenciar las técnicas asertivas.

“Sí podría pedir más dinámicas, más interacción desde el principio, pero hoy [la última sesión] y de la mitad al fin fue para mí más activo, vivo y dinámico.”

“Me gustaron más los últimos días en los que hubo más dinámicas en la clase. Suelo desesperarme muy fácilmente cuando permanezco mucho tiempo sentada y aunque en esta ocasión no me sentí así, si me gustaron más los momentos que fueron más activos.”

c) Los materiales didácticos

Todas las participantes coincidieron en su agrado por los materiales didácticos utilizados.

“Me gustó el manual, y el uso del mismo.”

“Me gustaron los acetatos utilizados y el manual impreso”

“Me gustó el uso de los acetatos y la dinámica del memorama de la violencia.”

d) El desempeño de la facilitadora

En general la evaluación hacia la facilitación del taller fue positiva, salvo algunos aspectos que debieron mejorarse, como el ser más estricta en cuanto a los retardos, o el acercarse a los corrillos durante algunas dinámicas; se observó un consenso en cuanto a la recomendación de programar más dinámicas y que estas se lleven a cabo desde la primera sesión.

“Me causó buena impresión desde un principio el ver que los temas estaban bien preparados.”

“No me gustó que el curso empezara tarde”

“Me gustó el uso de la técnica expositiva, dramatización, lectura comentada.”

“Me gustó la forma de exponer que aplicaste, la presentación en acetatos y que fomentaras la participación en el grupo.”

“No me gustó que te acercaras a las participantes cuando estaban hablando [en la dinámica *laboratorio vivencia*].”

“Aprendí mucho de este taller porque había ciertas dudas que yo tenía con respecto a los temas que se dieron y mis dudas fueron aclaradas.”

“... la forma de explicar y el interés que presentabas en todas y cada una de nosotras fue realmente importante, puesto que además de poder contestar dudas de una forma respetuosa y amable, a la vez tu grado de responsabilidad se manifestaba en tu puntualidad.” (ER, facultad de Psicología, correo recibido en noviembre de 2006)

e) El espacio

En este aspecto, las asistentes del taller comentaron su gusto por realizar las actividades grupales sentadas en el suelo, por lo que les agradó realizar las actividades en un salón en el que los participantes puedan moverse con libertad.

“El convivir en el espacio amplio propicia un ambiente agradable en el grupo”

“Que el taller sea en un espacio grande, como el del salón (12) y no en uno pequeño. Me parece que hay más confianza de participación cuando estamos en el suelo.”

Como comenté al inicio de este análisis de resultados, al no haber realizado una evaluación final del taller no permite proporcionar resultados sobre el cumplimiento o no del objetivo general del taller facilitado en Licenciatura, sin embargo, se cuenta con un correo y una conversación electrónicos que permiten mostrar dos comentarios respecto al logro del mismo:

- **Objetivo general:** Al concluir el taller, las participantes conocerán los conceptos de consumo de sustancias, violencia, embarazo no planeado y autoestima y su interrelación. Habrán vivenciado –mediante dramatizaciones– la problemática abordada y por tanto, se habrán sensibilizado ante ella; serán capaces tanto de aplicar como de transmitir las técnicas asertivas como un factor de protección ante cualquier situación que implique entre otros, los problemas anteriormente mencionados.

[sic] “A pesar de que los temas revisados en el curso ya los he venido retomando desde hace mucho tiempo, nunca había tenido la oportunidad de considerar que estuviesen directamente relacionados con la asertividad. Esto creo que se debe a que el tener el conocimiento aislado de los temas no es suficiente sino por el contrario, se necesita hacer una integración de tal modo que se permita ver su relación recíproca. Lo cual, creo que se logró en el curso de Asertividad” (ER, facultad de Psicología, correo recibido en noviembre de 2006)

“B y yo nos acordamos mucho de lo que aprendimos en tu curso y lo ponemos en práctica ☺, fue de mucha utilidad.” (PS, facultad de Psicología, conversación sostenida en octubre de 2006)

2. Taller facilitado a nivel bachillerato: 'Encontrando a mi yo asertivo'

Este taller se llevó a cabo en las instalaciones del edificio 'A' de la ENP #5 'José Vasconcelos' del 27 de septiembre al 8 de noviembre de 2006, en una sección de Inglés de un grupo de sexto año que cursa el área 3 –de las Ciencias Sociales– en el turno matutino en el espacio destinado a su clase de inglés (previo acuerdo con el profesor de la asignatura). El grupo se integró de jóvenes –6 mujeres y 11 varones, así como visitantes ocasionales– de entre 17 y 19 años.

Debido a que al facilitar este taller ya se contaba con un marco teórico de referencia, se decidió realizar la evaluación del taller de acuerdo a los objetivos de las sesiones, poniendo bajo cada uno de ellos, algunos fragmentos de los comentarios de los participantes –realizados según su expresión personal (anexo B3)–.

Sesión 1

Objetivo específico: Presentación y encuadre del taller. Establecer las expectativas y conocimientos previos de los participantes. Que los participantes logren darse cuenta de la importancia que tiene el autoconocimiento para cualquier decisión que deban tomar.

Al realizar el ejercicio, los jóvenes iniciaron el camino hacia la autorreflexión, pues a partir de este momento, en sus escritos aparece constantemente la importancia que otorgaron al conocerse a sí mismos. Es decir, relacionaron la importancia del autoconocimiento con los posteriores contenidos del taller.

“[El taller me ayudó a] Conocer cosas de mi que no sabía que existían. Lo que me gusta, lo que no, mis miedos, etc.”

“Me va a servir [el taller] para pensar las cosas con más calma y tomar decisiones más acertadas y poder convivir con más gente.”

“Yo pienso que por medio de nuestro conocimiento propio nos ayudamos a conocer hasta donde podemos y queremos llegar, y sobre todo plantearnos metas realistas.”

Sesión 2

Objetivo específico: Los jóvenes se darán cuenta de la importancia de tener un proyecto de vida y de la utilidad de este en el planteamiento de metas y objetivos personales.

Durante la realización del ejercicio *El sentido de mi vida*, los participantes se dieron cuenta de qué persona es la que realmente quieren ser, de cuáles son sus metas más preciadas y si éstas son susceptibles de cumplirse. Esta sesión les fue de gran utilidad para realizar el ejercicio de *Mis metas*, pues en este momento

comenzaron a pensar con mayor claridad sobre lo que podían o no realizar en un futuro no muy lejano.

[sic] “[El taller me ayudó a] ... saber cuales son mis prioridades, en que es en lo que me debo enfocar y conocer cuales son mis gustos e intereses. Saber cual es el ‘yo’ que de verdad llevo dentro y porque.”

“[El sentido de mi vida es] ... tratar de ser mejor día a día hasta alcanzar mis metas y sueños.”

“Es importante porque al conocerte, sabes bien que quieres para ti, además de que ayuda a la toma de decisiones y por tanto puedes cumplir tus metas.”

Sesión 3

Objetivo específico: Los jóvenes desarrollarán un esbozo general de su ‘plan de vida’, se darán cuenta de qué es lo que realmente desean para su vida futura, y cuáles son los obstáculos que tienen para conseguirlo; establecerán acciones para sortearlos. Al escribir/representar las acciones para vencerlos, comenzarán a darse cuenta de la forma en la que suelen reaccionar ante los problemas.

Los jóvenes establecieron algunas metas a corto, mediano y largo plazo que les permitirán alcanzar la meta más alta (establecida en el ejercicio *El sentido de mi vida*); lograron darse cuenta de que entre su meta y ellos hay numerosos obstáculos, algunos de los cuales pueden prevenir y desde ahora establecer algún plan de acción en caso de que este obstáculo se presente en realidad.

También durante esta sesión, los jóvenes manifestaron algunas de las inquietudes típicas de la edad: consumo de alcohol, embarazo no planeado y autoestima. Esto fue provechoso para el grupo, pues en sus expresiones personales posteriores a la sesión mencionaban algunas acciones a realizar para evitar que estos problemas se convirtieran en un obstáculo que les impidiera el logro de sus metas.

M en primera sesión: “Yo seré feliz, exitosa, viviré en Japón trabajaré en la Kioo/records, y tendré cuerpo de modelo, una familia, dos gatos.”

M en tercera sesión: Mi meta a largo plazo es terminar la carrera y tener un buen trabajo. Como no tenemos mucho dinero, tal vez tenga que conseguir una beca o un trabajo de medio tiempo pero primero tengo que investigar si la carrera que quiero es de tiempo completo.

	METAS	OBSTÁCULOS	¿CÓMO VENCERLOS?
CORTO PLAZO	Terminar la prepa Empezar la carrera (Ciencias de la Comunicación)	La economía en mi familia Que me de cuenta que no quería estudiar eso Reprobar	Estudiar
MEDIANO PLAZO	Terminar la carrera Empezar a ser independiente	Dejar la carrera Embarazar a una novia	Terminar mi carrera Usar condón No tomar tanto
LARGO PLAZO	Ser alguien reconocido Tener familia, casa, poder	Fracaso en el trabajo Morir de alguna enfermedad o accidente	Cuidar mi cuerpo, mantenerme saludable, ser mejor persona.

Sesión 4

Objetivo específico: Cada uno de los participantes se dará cuenta de cuáles son las influencias más importantes en su propia vida y se hará consciente de las identificaciones que elige para el logro de su identidad.

Los jóvenes reflexionaron sobre las razones por las cuales –lo quieran o no– realizan o no alguna acción y por las cuales se llevan tan bien o mal con alguien, admiran a algunas personas famosas o les encanta leer cierto libro o ver X película y lo que quieren o no tomar para su ‘personalidad futura’.

Es decir, comenzaron a hacerse conscientes de la formación de su autoconcepto y acerca de cuáles son las identificaciones que realmente les serán provechosas para llegar a convertirse en el YO que desean.

“... he descubierto actitudes que no sabía de donde venían y el porque de ellas.”

[sic] “En lo personal creo que estoy en una etapa de autoconocimiento y formación con ayuda de mi familia, escuela y amigos podré lograrlo.”

Sesión 5

Objetivo específico: Los jóvenes integrarán los autoconocimientos obtenidos en las sesiones 3 y 4 y lograrán darse cuenta de las personas que influyen en la formación de su autoconcepto y cómo este autoconcepto está estrechamente ligado con su autoestima. Harán consciente la forma en la que reaccionan ante situaciones que están fuera de su control.

A partir de esta actividad, los jóvenes se dieron cuenta de que en ocasiones hacen algunas cosas, o toman decisiones en base a lo que las personas que les importan esperan de ellos, también comenzaron a hacerse conscientes de la forma en la que suelen reaccionar ante una situación inesperada y/o frustrante; empezaron a darse cuenta de cómo es que lo que piensan de la situación les lleva a reaccionar de tal o cual manera hacia sí mismos y/o hacia los demás.

“... toda nuestra familia representa un factor muy importante en nuestra vida, tanto los amigos, exnovios(as), y mejores amigos, música, pero más predominó los amigos que la familia.”

“En una situación con unos vándalos, me sentí asustado y con impotencia, sentí desde el estómago a la garganta, y me quedé en shock.”

“Cuando peleé por una chava con un chavo de secu, me sentí enojado, lo sentí en la cabeza y reaccioné a golpes.”

Sesión 6

Objetivo específico: Los participantes aprenderán significativamente el uso de las *Técnicas del pensamiento* y su utilidad para controlar o disminuir los

pensamientos negativos que les impiden lograr la comunicación interpersonal y el logro de sus metas personales.

Al finalizar la sesión, los participantes conocieron la relación tan estrecha que guardan los pensamientos y las acciones personales y cómo el tener pensamientos positivos puede serles útil tanto en el logro de metas como en la comunicación interpersonal. Aprendieron a utilizar las *Técnicas del pensamiento* tanto para mejorar su autoestima, como para disminuir su estrés en situaciones de su vida cotidiana.

- Ejemplo de técnica de pensamientos positivos:

[sic] “A veces mi familia me dice cosas feas como: tonto, fracasado, así como siempre me hacen, con lo cual me deprimó y siento enojo, ira, tristeza y yo lo contra resto diciéndome que soy bueno para todo, que soy inteligente y poderoso.”

- Ejemplo de una vacuna antiestrés:

“Sabes que es un nuevo día y quizá el último, ¿Por qué enojarte, por qué odiar? lo que haces en vida resuena en la eternidad. No hagas las cosas si no son bien. Hay gente que te quiere y es eso suficiente para corresponder bien y de la mejor forma posible. Sentirte mal no ayudará a nadie.”

Sesión 7

Objetivo específico: Los jóvenes identificarán los componentes del proceso de comunicación asertiva (especialmente los elementos de la comunicación no verbal) y su influencia en la forma en la que nos comunicamos con los otros. Aprenderán significativamente las técnicas asertivas de Libre información y Autorrevelación (propuestas por Smith, 2003) y su aplicabilidad en diversos ámbitos de la vida cotidiana, por ejemplo, en el momento de hacer nuevos amigos.

Durante esta sesión los jóvenes comprendieron lo importante que es ‘observar’ el contenido no verbal del mensaje y cómo es que esto puede serles de provecho tanto en sus relaciones interpersonales actuales, como en las nuevas que pueden hacer al utilizar las técnicas asertivas vivenciadas. El haber aprendido estas técnicas fue de provecho para ellos, pues ya previamente en sus escritos,

expresiones y comentarios realizados en clase habían expresado la importancia que para ellos tiene el ampliar sus redes sociales haciendo nuevos amigos.

“Lo que hemos visto me ha servido para conocer un poco de los demás y sobre todo de nosotros mismos.”

“Un ejemplo es cuando hay presiones en mi casa y cuando todos estamos alterados me concentro y escucho a los demás para tratar de averiguar que es lo que sienten y el por que de su sentir y si funciona.”

“También aprendí que puedo descubrir cosas en mis amigos que no estaban en mi conciencia y que cuenta mucho su y mi actitud, postura, voz, imagen etc.”

“Me sirve [para] ... saber comunicarme con otra persona con todo mi cuerpo, expresiones etc.”

Sesión 8

Objetivo específico: Los participantes reconocerán los tres estilos de respuesta y aprenderán significativamente la utilidad que tienen las técnicas asertivas de Disco rayado y Compromiso viable (propuestas por Smith, 2003) en situaciones típicas de la vida adolescente, como el lograr hacer valer los derechos propios.

Al finalizar la sesión, los participantes fueron capaces de identificar los tres estilos de respuesta, se dieron cuenta de que el ser asertivo no significa lograr que los otros hagan lo que ellos desean o necesitan, pues el ser asertivo implica respetar los derechos de todos los seres vivos involucrados. Conocieron una técnica asertiva que les permite hacer respetar sus derechos, opiniones y/o deseos sin obligar a nadie.

Se dieron cuenta de que al comenzar a actuar asertivamente, las personas cercanas a ellos pueden expresar que se sienten mal ‘a causa’ de su nuevo comportamiento asertivo, por lo cuál, si desean seguir siendo asertivos, deben analizar si la forma en la que actúan ante estas personas es realmente asertiva o con deseo de hacer sentir mal a alguien y de esta forma modificar el propio comportamiento para no llegar a convertirse en personas agresivas.

“El [ejemplo] que más me sirvió fue el de tratar de convencer a alguien de que hiciera algo que no quería, principalmente me sirvió

porque descubrí que tu convicción y el buen conocimiento de ti mismo te puede servir para librar esas situaciones.”

“[Aprendí] ... varias formas de hacer que entiendan que no queremos de una manera positiva y respetuosa para que no se sientan ni tampoco nos sintamos mal.”

Sesión 9

Objetivo específico: Los jóvenes conocerán la diferencia entre distintos tipos de sentimientos según la intensidad de la sensación; aprenderán significativamente la utilidad que tienen las técnicas asertivas de Banco de niebla y Aserción negativa (propuestas por Smith, 2003) como herramienta para lograr evitar ser lastimados por las críticas de personas no cercanas a ellos. Se brindarán estrategias conductuales que facilitarán a los participantes la interiorización de los *derechos asertivos* con la finalidad de mejorar el comportamiento asertivo y por ende, el autoconcepto y la autoestima.

En esta sesión, los jóvenes conocieron dos técnicas eficaces contra las manipulaciones, una de ellas aplicable a situaciones en las que no nos interesa comunicarnos asertivamente con nuestro interlocutor, y la otra muy útil para lograr incitar en el otro una comunicación asertiva, por lo cual es muy útil su uso con personas cercanas a ellos. Se dieron cuenta de la importancia que tiene el comunicar a otros y a ellos mismos sus sentimientos y cómo esto logra mejorar la comunicación y un mayor autoaprecio.

“Con esto he logrado aprender ... como o en donde se pueden localizar los diferentes sentimientos y que es cada uno.”

“Me ayudo a reconocer e identificar en mi cuerpo, las reacciones que tiene con respecto a los sentimientos.”

“[Me ayudó a] ... conocer mejor las emociones que puedo expresar y en que manera las puedo dar a entender como yo quiero.”

“En este curso [aprendí] ... un poco más el comportamiento humano, como socializar y comprender en cierta forma a las personas con las que convivo diariamente.”

(continúa)

Sesión 9 (continuación)

- Ejemplo de *Banco de niebla*:

“Por ejemplo cuando mi hermana me empieza a criticar y ofender yo solo contesto ‘sí, tienes razón’ o ‘lo tomaré en cuenta’, sólo así se aburre y me deja en paz.”

- Ejemplo de *Aserción negativa* hacia sí mismo:

“[El taller me ha ayudado] en como actúo frente a los demás, aunque no siempre de una buena imagen, pero trato de ver mis errores.”

Sesión 10

Objetivo específico: Los jóvenes aprenderán significativamente el uso que tienen las técnicas asertivas de Interrogación negativa (Smith, 2003), Transmisión activa (Fundación de Investigaciones Sociales A.C, 2001) y el modelo DEPA (Ruiz e Imbernon, 1996) como herramienta para propiciar una comunicación asertiva, y su utilidad para propiciar la comunicación asertiva con su interlocutor. En esta sesión, se dieron cuenta de que ser asertivo no significa solamente usar las técnicas, sino comportarse de tal forma que respeten los derechos de cualquier ser vivo, y actuar sin el afán de lastimar u ofender.

“Usé las técnicas asertivas para resolver un problema con una profesora que se había equivocado y reclamarle de una forma asertiva.”

“[Soy asertivo] Cuando comento con mis amigos sobre mi forma de ser y actuar.”

“Asertividad es como poder expresarte sin lastimar a las personas que te rodean y ayuda en el entorno social (familiar, amistoso, escolar, etc.)”

- Ejemplo de *Interrogación negativa*:

“Mi hermana critica mi cuerpo, que si estoy gorda y cosas así, entonces la cuestiono si le molestaba mi aspecto y por que, ella no supo que responder y no me molesta más con ese tipo de cosas.”

De lo anterior, puede concluirse que el **Objetivo general** del taller “Al finalizar el taller, los participantes se conocerán mejor a sí mismos, habrán reflexionado sobre el sentido de su vida y sabrán como establecer metas y objetivos personales; tendrán un autoconcepto positivo que les permitirá desarrollar una autoestima precisa; conocerán y serán capaces de aplicar distintas técnicas asertivas en diversas situaciones de la vida cotidiana”, fue cubierto satisfactoriamente.

CONSIDERACIONES FINALES

Como ya lo había mencionado, la prestación del servicio social estuvo constantemente plagada de tomas de decisión: la elección del programa en el que deseaba realizar el Servicio Social, la elección de las poblaciones a atender, la selección de los contenidos, el desarrollo de las cartas descriptivas, el diseño de los manuales, la elección de las dinámicas, etc.

1. Taller facilitado en licenciatura: “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad”

Como mencioné anteriormente, al no tener una corriente teórica sobre la cual cimentar mis acciones como facilitadora, en el momento de realizar el análisis de resultados de este taller, no conté con los elementos necesarios para realizar un análisis como el que me hubiese gustado. No obstante, muchos sucesos ocurridos durante la facilitación de este taller apoyan la postura humanista y es sobre algunas de estas situaciones que se basan los siguientes comentarios.

Cuando comencé a diseñar las sesiones del taller, creí que sería del total agrado de las participantes, sin embargo, al realizar la negociación en la primera sesión, aprendí que como dijo Rogers (1990), es importante tomar en cuenta al estudiante, sobre todo en lo que respecta a los contenidos temáticos si se desea propiciar un aprendizaje significativo.

Lo anterior trajo como resultado la modificación de las cartas descriptivas de las dos últimas sesiones (anexo A1) para dar más tiempo al tema de Asertividad. A pesar de que –como ya mencioné– aún no sabía cuál era la corriente teórica que sustentaría este Informe, me pareció sensato hacerlo, pues creí que si a las participantes no les parecía interesante el contenido, no tendría ningún sentido impartir el curso.

Posteriormente, descubrí que la corriente teórica elegida: el Humanismo, apoyaba la acción que llevé a cabo, pues para esta corriente teórica es de suma importancia el “tomar en cuenta que los propósitos de los estudiantes están antes

que los del profesor, pues si los contenidos no son atractivos para los estudiantes, no habrá aprendizaje significativo.” (Rogers, 1990, p.336)

Para que un aprendizaje sea significativo, se requiere de un ambiente educativo en el que el facilitador del aprendizaje haga sentir a los aprendices que es capaz de aceptarlos tal y como son; que se conozca a sí mismo y no tema mostrarse como es ante los demás. (Op. cit., p.335)

Y en este caso, lo escrito por Rogers resultó completamente cierto, pues pude notar como al correr de las sesiones fui sintiendo mayor confianza en mi trabajo y cómo esto se reflejaba en la sinergia grupal, pues conforme las sesiones transcurrían había mayor interacción entre las participantes, que se notaban más dispuestas a participar en las dinámicas. Es decir, el dar a entender que lo planeado en las cartas descriptivas originales no era ‘ley’, el aceptar mis errores desde el inicio, trajo como resultado –tanto a mí como a las participantes del taller– una sensación de libertad de expresión que se vio reflejada en las subsecuentes sesiones.

Por otro lado y al mismo tiempo ligado a lo escrito por Rogers (Íbid), poco tiempo después de finalizado el taller, tuve la oportunidad de sostener una conversación electrónica con una de las participantes del mismo, quien me platicó cómo ella y otra de las asistentes usaban las técnicas asertivas para que una compañera suya dejara de criticarlas, y que cada que esto ocurría, recordaban gratamente la facilitación del taller.

“B y yo nos acordamos mucho de lo que aprendimos en tu curso y lo ponemos en práctica 😊, fue de mucha utilidad.”

También recibí un correo electrónico de otra de las participantes, quien explicó como a través de lo facilitado en el taller se dio cuenta de que muchos problemas –no sólo los tratados en el taller– no aparecen en forma aislada, y que es importante verlos integralmente, de tal forma que pueda comenzarse la intervención tal vez desde un ‘ángulo’ que no se había notado en un principio.

[sic] "... el tener el conocimiento aislado de los temas no es suficiente sino por el contrario, se necesita hacer una integración de tal modo que se permita ver su relación recíproca ..."

En los párrafos anteriores puede claramente notarse un aprendizaje significativo en el que el conocimiento adquirido se utilizó para resolver diversos tipos de problemas, los cuales no necesariamente estuvieron considerados dentro de la facilitación del taller.

De los comentarios de las participantes, concluí que había tanto aspectos que mantener, como aspectos que cambiar respecto de la facilitación del taller. Respecto a los aspectos del taller que considero es conveniente modificar en una facilitación posterior, propongo las siguientes acciones:

- ✓ Desarrollar el taller en dos partes o extender el número de sesiones.

"Creo que no debemos cambiar nada aunque creo que se podría extender este taller un poco más para que se vieran mejor los temas y más a detalle."

- ✓ Para hacer más vivencial el tema de adicciones, puede realizarse primero una lectura comentada sobre el tema y después dividir al grupo en corrillos que realizarán una dramatización de alguno de los aspectos revisados durante la lectura. De esta forma, el tema puede reducirse a una sola sesión y puede usarse más tiempo para desarrollar el tema de asertividad.

"La verdad fue un taller agradable, pero lo único que cambiaría sería dedicar un poco más de tiempo a la asertividad"

- ✓ Propiciar mayor interacción interpersonal y realizar dinámicas vivenciales desde el inicio del taller.

"Me gustaron más los últimos días en los que hubo más dinámica en la clase."

- ✓ Informar a los participantes sobre el tiempo que se tiene para realizar cada actividad para que, de esta forma, los corrillos no se sientan interrumpidos.

“No me gustó que te acercaras a las participantes cuando estaban hablando [en la dinámica *laboratorio vivencial*].”

- ✓ Recordar constantemente la relación entre la asertividad y la temática revisada en ese momento, lo cual propiciará en los participantes una mayor consciencia sobre la interrelación dinámica que propone el taller.

“Me gustaría saber más sobre cómo la asertividad ayuda a mejorar la autoestima.”

Por otro lado, las cuestiones que es prudente mantener en el taller son:

- ✓ El contenido y uso del manual

“Me gustó el manual y el uso del mismo”

- ✓ Fomentar la participación en el grupo, pues provoca una mayor actividad interpersonal, logrando el objetivo vivencial del taller.

“Me gustó la forma de exponer que aplicaste (presentación y fomentar la participación en el grupo).”

- ✓ La disposición del espacio en forma de herradura y en forma circular cuando esto sea posible. Si puede facilitarse todo el taller con la opción de que los participantes que así lo deseen puedan sentarse sobre mantas en el suelo, esto facilitará la cohesión grupal.

“Me parece que hay más confianza de participación cuando estamos en el suelo.”

- ✓ Propiciar un ambiente de confianza, en el que las personas puedan expresarse libremente –sin ofender a los demás–, y de esta forma se expresen las dudas producto de la sinergia grupal.

“... había ciertas dudas que yo tenía con respecto a los temas que se dieron y mis dudas fueron aclaradas.”

- ✓ Admitir que hay cosas sobre las cuales el facilitador no es experto, de esta forma, los participantes se sienten con confianza de cooperar con la generación de conocimientos significativos en el grupo.

Hubo ocasiones en que no sabía la respuesta a las preguntas que realizaban las participantes, lo admitía y devolvía la pregunta al grupo. Si no había respuesta, les informaba que investigaría sobre el tema y que probablemente en la siguiente sesión tendría la respuesta.

- ✓ Las dinámicas de dramatización, pues permiten a los participantes darse cuenta de las situaciones de vida en las que cada una de ellas es útil, y les permite usar alguna(s) de ellas en la resolución –dramatizada– de un problema personal, lo cual reitera el espíritu vivencial al taller.

“Me gustaron mucho las dinámicas sobre asertividad.”

2. Taller facilitado a nivel bachillerato: “Encontrando a mi yo asertivo”

Gracias a la grata e invaluable experiencia que adquirí durante la facilitación del taller en licenciatura, a las opiniones de las participantes en el mismo, y por último, pero no por ello menos importante, a la capacitación como Orientadora recibida en la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos, mi desempeño durante la facilitación del taller diseñado para el nivel bachillerato fue cualitativamente diferente, incluso puedo decir que mejor.

Al haber leído más concienzudamente sobre humanismo y asertividad, y después de recibir la capacitación, me di cuenta de que para poder tomar una decisión tan importante en la vida adolescente, como es el caso de la elección de carrera, es necesario para ellos, antes de tomar la decisión, conocerse bien a sí mismos, darse cuenta de qué es lo que realmente quieren para sí, y que se hagan conscientes de las fuerzas sociales que los empujan, atraen o alejan de tomar una decisión cualquiera, con más razón en una decisión que los conducirá a trabajar en algo ‘el resto de su vida’.

Creo que el decidir diseñar y facilitar este taller fue una decisión acertada, pues, después de comentar a los participantes los contenidos del taller –en una sesión previa al inicio del mismo–, conté durante casi todas las sesiones, con al menos un ‘visitante’ invitado por alguno de los miembros del grupo.

Algunos aspectos por los cuales creo que este taller fue efectivo para los jóvenes, están apoyados por la teoría Humanista: en esta ocasión, puse más atención a mi comportamiento frente al grupo, e intenté ser auténtica y aceptar a cada uno de los participantes; me preocupé especialmente de revisar sus expresiones personales antes de cada sesión para poder poner ejemplos significativos al grupo; tuve cuidado de no imponer de ninguna manera mi forma de pensar o de ver el mundo; decidí usar como ejemplos de clase aquellos que provinieran de los corrillos, e incluso dejar de lado lo planeado a favor de la resolución de las dudas provenientes del grupo; en conclusión: intenté promover un ambiente en el que todos y cada uno de los participantes se sintiera cómodo, aceptado y sin presión alguna para participar en las actividades propuestas.

Fue por esta razón que las sesiones 3 y 9 de este taller fueron modificadas a favor de la sinergia grupal (anexo B1), pues al sentir los jóvenes mayor confianza hacia mi, se sintieron con la libertad de hacer preguntas que ‘no venían al caso’ y de esta forma pude darme cuenta de la importancia que tiene para estos jóvenes el conocer sobre sus sentimientos.

Las coincidencias de lo encontrado con lo propuesto –y hasta cierto punto defendido– por la corriente humanista, podemos observarlas claramente al revisar los objetivos que busca el humanismo (p.34 del presente Informe):

- ✓ Comienza a verse a sí misma de otra manera.

“Me ha servido para conocerme mejor y para ablandar esta piedra que soy y me servirá para conocer al verdadero yo ... para conocer cuáles son mis temores así también las virtudes.”

“... puedo cuestionarme mas cosas de las que antes hacía ...”

“... ahora no actuó visceralmente, sino que antes pienso las consecuencias y además aprendí a diferenciar mis emociones.”

“... he aprendido a ser tolerante y asertiva.”

- ✓ Sus percepciones se tornan más flexibles, menos rígidas.

“... he podido analizar, comprender y actuar de manera diferente”

“Me va a servir [el taller] para pensar las cosas con más calma y tomar decisiones más acertadas y poder convivir con más gente.”

“Pienso que sí me ha ayudado mucho porque me he conocido un poco más y he aprendido a controlar mi enojo y a conocer otra forma, mejor dicho, otra parte de mí.”

- ✓ Adopta objetivos más realistas.

“Yo pienso que por medio de nuestro conocimiento propio nos ayudamos a conocer hasta donde podemos y queremos llegar, y sobre todo plantearnos metas realistas.”

- ✓ Es capaz de aprender significativamente (modificar el conocimiento para aplicarlo en su beneficio personal).

- Ejemplo de una vacuna antiestrés:

[sic] “Haz lo que tu corazón te dice, si ya se que eres un poco tímido, como dices ‘El amor es el sentimiento mas hermoso que existe en el mundo ¡vale la pena luchar por el!’, q? esto no te dice mucho, yo te conozco y nunca haz dicho no puedo, si ya se que esto es diferente. Pero esfuerzate para que puedas.”

- Ejemplo de *Banco de niebla*:

[sic] “En una ocasión una amiga se burló de mi artista favorito, que es muy andrógino y parece, en ocasiones, una mujer (muy bonita, por cierto) y ella no paraba de decir que él es una mujercita. Eso realmente me molestó, pero otra amiga que también tomo el taller me recordó una de las técnicas de asertividad, y en vez de pelearme con la niña burlona, le dije que tenia razón, que mi artista favorito parecía mujer. Así ella se quedo sorprendida, dejo de burlarse y ahora yo me reí de ella.”

A pesar de que esta joven, al final de su comentario, expresa un comportamiento agresivo pasivo, puede notarse el primer paso hacia el camino del comportamiento asertivo y en una sesión posterior (en la que se expuso el ejemplo al grupo en forma anónima) su respuesta fue modelada por sus propios compañeros, haciéndole notar que el comportarse 'asertivamente' para burlarse de alguien no es asertivo, poniendo de manifiesto un aprendizaje cooperativo.

- ✓ Deja de cumplir las expectativas ajenas para cumplir las propias.

“¿Cuál es el sentido de mi vida? ... Para lograr algo importante en mi vida y ser una persona de provecho en mi familia y por ende en la sociedad.”

“Estoy aquí, en este momento en la preparatoria, para prepararme a vivir una profesión de mi gusto.”

- ✓ Es una persona 'más emocional' que conoce y acepta sus sentimientos.

[sic] “[es importante] el experimentar todos los sentimientos, y momentos de la mejor manera y disfrutarlos así ya sea llorar, sufrir, reír, gozar etc. todos porque si no los disfrutamos para que vivo.”

“Cuando murió mi mascota me sentí impotente, triste y enojado; lo sentí en el estómago, el pecho y la garganta, lo que hice fue llorar y gritar.”

“... Aparte estaba pasando por un momento difícil donde mis emociones y sentimientos estaban revueltos y esta clase me ayudo un poco a tranquilizarme analizar y comprenderlos de una mejor manera.”

- ✓ Se conoce y acepta a sí mismo. Se ve como una persona en proceso de cambio.

“Yo soy una persona fácil de enojar, me gusta ser sincera aunque no siempre pueda, no soy muy amiguera, ni chistosa, ni graciosa. Si me gusta tener amigos que sean diferentes a mi en cuanto a carácter.”

[sic] “Sabía yo que remordimientos y pequeños demonios mentales carcomían mi mente y mi alma solo los alle cuando me enseñaste como.”

[sic] “En lo personal creo que estoy en una etapa de autoconocimiento y formación con ayuda de mi familia, escuela y amigos podré lograrlo.”

- ✓ Acepta a los demás, es capaz de comprenderlos.

“En conclusión me ayuda a entenderme y entender mejor a los demás.”

“[Ahora puedo] tomar o aceptar decisiones que yo u otros propongan teniendo en cuenta el porque.”

“Un ejemplo es cuando hay presiones en mi casa y cuando todos estamos alterados me concentro y escucho a los demás para tratar de averiguar que es lo que sienten y el por que de su sentir y sí funciona.”

- ✓ Se preocupa y ocupa de sus relaciones interpersonales.

“... con mis amigos y familia tengo mayor comunicación acerca de mi.”

[sic] “[Ahora,] al momento de conocer gente yo me alojo en el interés que me provoca ese impulso y hablo con el (ella) sin importar que piense.”

“[Soy asertivo] cuando comento con mis amigos sobre mi forma de ser y actuar.”

“Asertividad es como poder expresarte sin lastimar a las personas que te rodean y ayuda en el entorno social (familiar, amistoso, escolar, etc.)”

- ✓ Acepta que hay conflictos que no pueden ser resueltos y planea soluciones efectivas para los problemas que sabe puede resolver, planteándose metas realistas.

“... tener bien presente cuáles son mis habilidades y limitaciones me permitirá desarrollarme de la mejor manera posible para saber de que manera conducirme hacia el cumplimiento de mis metas.”

“[Me di cuenta de que las metas] tienen que ser reales y posibles, de acuerdo a lo que se tiene y como se actúa en el presente, ya que normalmente las metas que tenía solo consistían en sueños sin tomar en cuenta mi realidad.”

[sic] “Pues antes ni siquiera me preguntaba que es lo que quería, nada más lo hacía y me salían las cosas, pero ahora me propongo metas y las ordeno y sé mis objetivos.”

- ✓ Conoce el sentido de su vida.

“Estoy aquí para ser; ser lo que quiero y sueño, para crecer, triunfar, disfrutar, crear, imaginar, volar, caer y levantarme, para ser feliz y llorar para conocer el significado de la vida. Para ser una persona auténtica y capaz de hacer todo lo que me proponga.”

“Estoy en este planeta para eso ... buscar mi felicidad y bienestar tanto emocional como materialmente además de vivir no solo para mí, también para los otros (ayudar en lo que me sea posible para el bienestar de la sociedad infantil).”

- ✓ Es capaz de cooperar eficazmente con los demás en las diversas actividades que emprenden.

Una vez concluido el taller, los integrantes del grupo organizaron una reunión a la que todos los que participamos asistimos, incluidos aquellos que sólo participaron en alguna sesión. Observé en los jóvenes un especial interés por que todos obtuvieran la misma cantidad de pastel, pizza, y chocolates, así como un gran interés y atención en que todos estuvieran presentes. Concluida la convivencia, decidieron realizar otra reunión grupal con motivo del 14 de Febrero, para lo cual designaron dos ‘comisiones’, una para pedir permiso al profesor, y otra para organizar la reunión (que alimentos y quien los traería, etc.)

Para concluir con esta parte de objetivos del humanismo, es importante mencionar, que tal cual manifiesta esta corriente teórica, “no todos los estudiantes responden favorablemente a un enfoque centrado en el alumno ... hay quienes sienten que el curso no los ha beneficiado” (Rogers, 1990, p.360), lo cual fue expresado por uno de los participantes: “No me ayudó a conocerme mejor porque durante las clases casi no pude lograr que me atención se entrara en los temas. Además creo que para conocerme mejor un taller no es suficiente.”

No obstante los buenos resultados obtenidos, considero que sería ideal el poder incrementar el número de sesiones para tratar el tema de sentimientos que tanto interesó a los participantes, y el tema de valores, pues, después de hacer una relectura del Humanismo, pude notar la importancia que tiene para el ser humano el conocer sus valores y en el caso de jóvenes adolescentes que están en proceso de elección de carrera, es de suma importancia para saber si sus valores personales coinciden con los promovidos por la carrera elegible.

A manera de comentario personal, me gustaría hablar de mi experiencia durante la prestación del Servicio Social, de los aprendizajes adquiridos a través del diseño y la facilitación de los talleres.

Un aprendizaje que creo difícilmente podré dejar de lado al realizar cualquier actividad de tipo instruccional, es el consensar con el grupo los contenidos a tratar y permitir al aprendiz realizar una autoevaluación de los conocimientos adquiridos. Rogers es claro en las razones por las cuales esto es importante

Si los objetivos del individuo y del grupo constituyen el núcleo organizador del curso, si los propósitos del individuo se satisfacen cuando logra aprendizajes significativos, que resultan en la autoapreciación, si la función del instructor es la de facilitar tales aprendizajes, entonces hay solamente una persona en condiciones de evaluar el grado en que se ha alcanzado la meta, y esa persona es el estudiante mismo. La autoevaluación parece ser el procedimiento lógico para descubrir los aspectos en que la experiencia ha resultado un fracaso y los aspectos en que ha sido significativa y fructífera.

(Íbid. pp. 353-354)

Por otro lado, en cuanto a la experiencia vivida en la facilitación del taller en licenciatura, debo decir que aunque trabajar 'prácticamente a ciegas' en cuanto a marco teórico referencial se refiere, fue de gran provecho para mí, sí considero

importante el tener cierta noción del mismo, al menos en cuanto a métodos, técnicas y formas de evaluación se refiere ... ahora mismo que lo escribo, me doy cuenta de que 'me suena un poco cuadrado' lo que escribo, me detengo a pensar un momento y ahora pienso: si lo que se busca es un buen análisis de resultados, se requiere de un marco teórico referencial desde el inicio, pero si lo que se busca es un aprendizaje significativo, un aprendizaje de 'la vida real', creo que es mejor hacerlo así, 'a ciegas', pues es de esta forma como te das cuenta en realidad de tus puntos fuertes y débiles.

Por supuesto que no estoy hablando de situaciones tan delicadas como es el caso de proporcionar apoyo psicoterapéutico, dónde el cometer un error por falta de preparación puede incluso ser fatal, pero este tipo de aprendizaje en el cual uno pone manos a la obra sin saber bien cual será su curso de acción, ni los problemas que encontrará en su camino a la meta es la mejor experiencia que he tenido tanto en lo profesional, como en lo personal.

Es decir, no es lo mismo replicar un taller, que ser la persona responsable del mismo... recuerdo que el primer taller que facilité fue una réplica, y cada vez que tenía alguna duda en cuanto a la realización de la sesión, sólo acudía con la experta –la creadora del taller– y todo solucionado. Tal vez por eso, al inicio de la prestación del Servicio Social ni siquiera imaginé lo mucho que aprendería. Pero en esta ocasión, cuando tuve la duda sobre la pertinencia o no de cambiar los contenidos, sobre eliminar ciertas actividades planeadas para responder las dudas de los participantes, sentí el impulso–y en cierta forma la necesidad– de buscar 'al maestro' y pedirle su opinión –más bien que me dijera lo que era mejor hacer–... ¡cuán grande fue mi *insight!*, fue hasta ese momento en el que me di cuenta de que, como comentó mi Directora de Informe en el taller de "Toma de decisiones", ya no había para dónde ir, más que hacia adelante... entonces, su voz resonó en mi cabeza diciendo: 'Ahora tú estás a cargo, ahora es tu responsabilidad'... Esta situación provocó en mí una emoción enorme acompañada por un susto igualmente grande: ¡¡Y ahora que voy a hacer!!...

En cuanto a la experiencia durante la facilitación del taller en nivel bachillerato, viví incontables experiencias que para mí como profesional fueron sumamente gratificantes. Una de ellas fue el notar que prácticamente en cada sesión había al menos un ‘visitante’ en el grupo, y que éste había sido invitado por alguno de los participantes habituales.

Fue maravilloso observar el cambio gradual que sufrían tanto el grupo como cada uno de sus integrantes: notar como HR, que pretendía pasar inadvertido –a tal grado que en la quinta sesión, la mayoría de los participantes no sabía aún su nombre–, en la novena sesión participó como una de las personas que devuelve ‘el libro defectuoso’ manifestando –sin modelamiento alguno– un comportamiento asertivo; participar en el cambio mostrado por GD, quien pasó de manifestar [sic] “[el sentido de mi vida es] perpetuar mi nombre en las siguientes generaciones como un personaje que revoluciona todo... sin importar ser bueno o malo”, a mostrarse especialmente interesado por la expresión de los sentimientos y expresar “[las copias (Kaufman y Raphael, 1993, pp. 41-59)] me sirvieron para darme cuenta de que sí siento y de que hay muchas emociones y ninguna es mala, sino que sólo existe y todos la podemos sentir.” Y en la reunión que tuvimos aproximadamente a un mes de finalizado el taller, comentar [sic] “[el taller] me ha servido para conocerme mejor y para ablandar esta piedra que soy y me servirá para conocer al verdadero yo”.

Pero en realidad, la experiencia más impactante para mí fue el momento en el que me di cuenta de que uno de los participantes (ME) es invidente y notar que la mayoría de mis dinámicas incluían una tarea de lápiz y papel. En ese momento, me sentí altamente ineficaz, pues la inauguración del taller sería al día siguiente y no sabía que hacer. Decidí –junto con mi Directora de Informe y mi Asesora del Servicio Social– que, mientras investigaba sobre algunas otras dinámicas, le pediría en la primera sesión que imaginara su pasado, su presente y su futuro y después lo comentara al grupo.

Enorme e indescritiblemente emocionante fue la experiencia de verlo sacar de su mochila una hoja blanca, medirla con sus manos y, tras colocar una especie de tabla con terciopelo bajo su hoja, verlo trazar con gran destreza un dibujo en el que representaba el tema solicitado. En ese momento me dí cuenta de que, sin notarlo, había cometido algún tipo de discriminación, o por lo menos, había minimizado sus capacidades al considerar su discapacidad como un 'problema que había que resolver' sin pensar que, obviamente, es bastante hábil, pues de lo contrario no estaría siquiera ocupando el lugar que ahora ocupa dentro de la UNAM. Debido a esta situación decidí que en las siguientes sesiones daría la instrucción general y permitiría e incluso promovería que tanto él como cada uno de los participantes realizara el ejercicio adaptándolo de acuerdo a sus propias necesidades y habilidades, cuestión que fue realizada por ME sin problema alguno; de este modo, tuve la valiosa oportunidad de contar incluso con trabajos escritos por él.

Relacionado a lo anterior, fue una experiencia muy valiosa el darme cuenta de que los participantes aplicaban lo revisado en las sesiones de la manera que le parecía más conveniente a cada quien; se mostraban más interesados por estar bien informados en el momento de tomar decisiones; realizaban algunos ejercicios de forma que les ayudara a 'resolver un problema' personal; las personas más tímidas comenzaron a pedir ayuda; se recordaban unos a otros como actuar asertivamente ante algún problema, etc. Es decir, comenzaron a comunicarse con los demás, a respetarse y defenderse a sí mismos sin olvidar los derechos de los demás.

El grupo se volvió más unido. En una reunión realizada aproximadamente un mes después del cierre del taller, me di cuenta de que el grupo mostraba mayor integración de la que tenían cuando finalizó el taller: se preocupaban porque se cooperara para una pizza, para que aún los 'invitados' alcanzaran pastel, pizza y chocolates por igual; tomaron decisiones en grupo, como organizar una reunión posterior nombrando 'comisiones' y repartiendo responsabilidades, etc.

No deseo poner punto final a este Informe sin antes expresar mi agrado por poder redactar el presente Informe en primera persona (de acuerdo con los escritos humanistas –sobre todo los de Rogers–, y el Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association, 2002, pp.321-322), y mencionar que el desarrollar este escrito fue a la vez emocionante, desgastante, excitante, frustrante e indescriptiblemente satisfactorio; fue una experiencia, que, según puedo imaginar, no tiene nada que pedirle al desarrollo de la tradicional Tesis.

Considero loable la oportunidad que brinda la Facultad de Psicología para permitir que sus estudiantes puedan titularse al tiempo que desarrollan sus competencias profesionales, y me parece importante el seguir fomentando este tipo de prácticas de la misma forma que se estimula las realizadas en laboratorio –ya sea con humanos o con ratas–.

Estoy segura de que en cuanto –en la medida de lo posible– se permita a los estudiantes enfrentarse con la realidad del mundo, se obtendrá como resultado una formación profesional en la que los recién egresados no se sentirán como muchos de nosotros nos sentimos en un momento dado: ‘como soldados sin fusil’, pues contarán con experiencias profesionales y de vida que les permitirán ser más capaces de adaptarse con más confianza y eficacia a las distintas situaciones laborales... en resumen, el perfil del Psicólogo egresado de la Facultad de Psicología de la UNAM (anexo C) sería una realidad.

Finalmente, a pesar de que podría escribir al menos otras veinte páginas de lo que aprendí en esta nueva modalidad de Titulación, sólo quiero agregar que mi prestación de Servicio Social superó enormemente mis expectativas y que ha sido una de las experiencias más emocionantes e impactantes en mi vida, que contribuyó a cambiar mi forma de trabajar, de pensar y de ver la vida, que me permitió no sólo adquirir competencias laborales (anexo D), sino también la identidad profesional que tanto había buscado: no soy ni holística ni ecléctica, y mucho menos estoy confundida, todo lo contrario: ¡soy Humanista!

REFERENCIAS

- Ψ Acevedo, A., (comp.). (1996). **Aprender jugando: dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría**. México. D.F. Limusa.
- Ψ Alberti, R. y Emmons, M. (1999). **Viviendo con autoestima. Cómo fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona**. Colombia. Editorial Pax.
- Ψ American Psychological Association. (2002). **Manual de estilo de publicaciones**. México. D.F. El Manual Moderno.
- Ψ Cano, J. (2006). Conferencia presentada en el curso de verano de la UCA, Cádiz, España. Recuperado el 02 de Noviembre de 2006, de <http://www.psiquiatria.com/noticias/psicosis/esquizofrenia/comorbilidad/27536/>
- Ψ Casares, D. y Siliceo, A. (1992). **Planeación de vida y carrera. Un enfoque vivencial**. México, D.F. Limusa.
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (2002) **Manual de Farmacoterapia**. México. Edo. Méx. Centros de Integración Juvenil, A.C.
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.a) **Alcohol**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.b) **Alucinógenos**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.c) **Anfetaminas y metanfetaminas**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.d) **Esteroides**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.e) **Mariguana**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.f) **Opiáceos**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.g) **Tranquilizantes**. (Folleto)
- Ψ Departamento de Servicio Social y Bolsa de Trabajo de la Facultad de Psicología de la UNAM. (s.f.). **El Psicólogo**. (Folleto)

- Ψ Elizondo, T. (1997). **Asertividad y escucha asertiva en el ámbito académico**. México, D.F. Trillas.
- Ψ Erikson, E. (1985). **El ciclo vital completado**. Argentina, Buenos Aires. Paidós.
- Ψ Flores, L. y Bustos, M. (2001). **Concepciones de la interacción social en el niño**. México. UNAM: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Ψ Fromm, E. (1998). **El humanismo como utopía real**. México, D.F. Paidós.
- Ψ Fundación de Investigaciones Sociales A. C. (2001). **Manual TIPPS**. México. [Versión electrónica], recuperado el 02 de Noviembre de 2006; de http://www.alcoholinformate.org.mx/portal_jovenes/home.cfm?Tips=6&pag=Tips
- Ψ González, A. (1987). **El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación**. México, D.F. Trillas.
- Ψ Hamachek, D. (1981). **Encuentros con el yo**. México, D.F. Interamericana.
- Ψ Hernández, P. (2004). **Psicología de la educación. Corrientes actuales y teorías aplicadas**. México, D.F. Trillas.
- Ψ Híjar, M., López, M. y Blanco, J. (1997). *La violencia y sus repercusiones en la salud; reflexiones teóricas y magnitud del problema en México*. **Revista Salud Pública**. Número 39, p. 565-572. Recuperado el 26 de febrero de 2007 de http://www.insp.mx/rsp/_files/File/1997/v39n6/violencia_396-9.pdf
- Ψ Kaufman, G. y Raphael, L. (1993). **Cómo hablar de autoestima a los niños**. México, D.F. Selector.
- Ψ López, P. (2005). **Taller para la formación de tutores en el bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Naucalpan, desde una perspectiva Humanista (enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers)**. Tesina. Facultad de Psicología, UNAM.

- Ψ Moreno, K. (Coordinadora). (2002). **Como proteger a tus hijos contra las drogas**. México. Centros de Integración Juvenil, A. C.
- Ψ Olaiz, G.; Rico, B. y Del Río, A. (coordinadores). (2003). **Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres** (1ª ed.). Morelos. Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado el 21 de julio de 2006 de http://www.mujerysalud.gob.mx/mys/doc_pdf/encuesta.pdf
- Ψ Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2001). **Desarrollo humano**. Colombia, Bogotá. McGraw Hill.
- Ψ Rice, P. (1997). **Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital**. México, D.F. Pearson Educación.
- Ψ Rogers, C. (1990). **Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría**. México, D.F. Paidós.
- Ψ Rogers, C. (1992). **El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica**. México, D.F. Paidós.
- Ψ Rogers, C. y Rosenberg, R. (1989). **La persona como centro**. España, Barcelona. Herder.
- Ψ Ruiz, J. e Imbernon, J. (1996). **Cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva**. ESMD-UBEDA . Recuperado el 09 de marzo de 2007 de http://www.psicologia_online.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse5d.htm
- Ψ Secretaría de Salud, Consejo Nacional Contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría, Dirección General de Epidemiología, Instituto Nacional Estadística, Geografía e Informática. (2002). **Cuarta Encuesta Nacional de Adicciones. Resumen Ejecutivo**. México. Secretaría de Salud. Recuperado el 21 de julio de 2006 de <http://www.conadic.gob.mx/investigacion/ena2002>
- Ψ Smith, M. (2003). **Cuando digo no, me siento culpable**. Barcelona. De bolsillo.

- Ψ THEMA, equipo editorial. (1994). **Atlas de Anatomía. El cuerpo y la salud.** Madrid. Ediciones Cultural, S.A.
- Ψ Winkler, J. Y Bello, M. (1999). **¿Qué es el psicodrama?** (Folleto informativo). México. UNAM: Facultad de Psicología.
- Ψ Wohl, J. y Erikson, S. (1999). **Fundamentos del desarrollo humano.** México, D.F. Editorial Pax México.

Sitios web

- Ψ aranjuez.com (Asociación para la Prevención, Tratamiento y Rehabilitación del Enfermo Alcohólico. Real Sitio y Villa de Aranjuez, España). Recuperado el 09 de marzo de 2007 de <http://www.aranjuez.com/Asociaciones/APTREA/grafico.JPG>
- Ψ camporenacimiento.com (Clínica especializada en el tratamiento del alcoholismo y la drogadicción. Tlaquepaque, Jalisco). Recuperada el 13 de marzo de 2007 de <http://www.camporenacimiento.com/adiccion/alcohol.htm>
- Ψ cfoc.org (Campaign For Our Children, EUA). Recuperado el 13 de marzo de 2007 de http://www.cfoc.org/Esp_Homepage/TeenGuide/Abstinence/DrugsAndSex/
- Ψ conacerdrogas.cl (Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes. Chile). Recuperado el 09 de marzo de 2007 de http://www.conacerdrogas.cl/inicio/todo_fichas.php?id_ficha=10
- Ψ d-lamente.org (Servicio de orientación y asesoramiento a usuarios de drogas desde la perspectiva de reducción de daños. Argentina). Recuperado el 13 de marzo de 2007 de <http://www.d-lamente.org/sustancias/tabaco.htm>
- Ψ foro sarlanga Recuperado el 15 de marzo de 2007 de <http://foro.clan-sarlanga.com.ar/showthread.php?t=8274>

- Ψ gire.org (Grupo de Información en Reproducción Elegida, A.C. México, DF). recuperado el 13 de marzo de 2007 de <http://www.gire.org.mx/publica2/2lasmujeresabortan.pdf>
- Ψ INEGI (Instituto Nacional de Geografía e Informática). Recuperado el 09 de marzo de 2007 de <http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2003/nino03.pdf>
- Ψ Instituto Nacional de las Mujeres, D.F. Recuperado el 26 de febrero de 2007 de http://www.e-mujeres.gob.mx/wb2/eMex/eMex_Tipos_de_violencia2
- Ψ jovenessaludables.tamaulipas.gob.mx (Gobierno de Tamaulipas, México). Recuperado el 13 de marzo de 2007 de http://jovenessaludables.tamaulipas.gob.mx/embarazo_adol/conse_mujer.htm, y http://jovenessaludables.tamaulipas.gob.mx/embarazo_adol/conse_hombre.htm
- Ψ paraqueestesbien.com (Laboratorios ROCHE). Recuperado el 13 de marzo de 2007 de http://www.paraqueestesbien.com/pqb_search.cfm
- Ψ uaem.mx (Universidad Nacional del Estado de México), recuperado el 26 de febrero de 2007 de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/312/31205604.pdf>
- Ψ universia.es (El portal de las universidades españolas y latinoamericanas). Recuperado el 13 de marzo de 2007 de <http://empleo.universia.es/contenido.shtml/seleccion/autoestima.htm>
- Ψ wikipedia.org Recuperado el 26 de febrero de 2007 de <http://es.wikipedia.org/wiki/Tabaco>

ANEXOS

- ✓ **Taller “De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad” facilitado a nivel licenciatura**

A1. Cartas descriptivas originales (sesiones 4 y 5)

A2. Manual del Alumno

A3. Memorama: “Formas de la violencia”

- ✓ **Taller “Encontrando a mi yo asertivo” facilitado a nivel bachillerato**

B1. Cartas descriptivas originales (sesiones 3 y 9)

B2. Manual del Alumno

B3. Algunas expresiones personales de los participantes

C. El perfil del Psicólogo

D. Competencias profesionales desarrolladas

ANEXO A1

CARTAS DESCRIPTIVAS ORIGINALES (SESIONES 4 Y 5) DEL TALLER FACILITADO EN LICENCIATURA: “DE LO VICIOSO A LO VIRTUOSO CON ASERTIVIDAD”

Sesión 4

Minutos	Actividad	Técnica	Material
30	RELAJACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de relajación progre-siva basada en la respiración diafragmática. • Caldeamiento 	
60	LABORATORIO VIVENCIAL DE LA CONDUCTA HUMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de corrillos • Técnica grupal • Sharing • Actividad grupal guiada 	Anexo 2 de MA
10	R E C E S O		
60	PENSAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Participación grupal • Dramatización por parte de la facilitadora • Lectura dirigida • Actividad individual • Lluvia de ejemplos 	MA.
20	LA COMUNICACIÓN ASERTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Sociodrama • Actividad grupal • Participación grupal 	At. El proceso de comunicación.
10	¿QUÉ ES ASERTIVIDAD?	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición apoyada en la proyección de acetatos 	At. Definición de asertividad.
10	R E C E S O		
40	CÓMO SER ASERTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Sociodrama • Actividad grupal • Participación grupal 	At. 'Ejercicio A'; MA, p.29
Solicitar una manta para la siguiente sesión			

Sesión 5

Minutos	Actividad	Técnica	Material
20	TÉCNICAS ASERTIVAS PARA HACER AMIGOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parejas 	
30	TÉCNICAS ASERTIVAS CONTRA LAS MANIPULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parejas 	
30	TÉCNICAS ASERTIVAS PARA GENERAR COMUNICACIÓN ASERTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parejas 	
20	TÉCNICAS ASERTIVAS PARA DEFENDER NUESTROS DERECHOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización por parejas 	
20	MIS DERECHOS ASERTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura comentada 	At. Derechos asertivos; MA, pp. 38 y 39
15	R E C E S O		
75	TESTIMONIO	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición oral por parte de un invitado • Participación grupal • Discusión 	
30	ENCUESTA Y CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad individual guiada • Participación grupal 	MA p.52

Universidad Nacional Autónoma De México

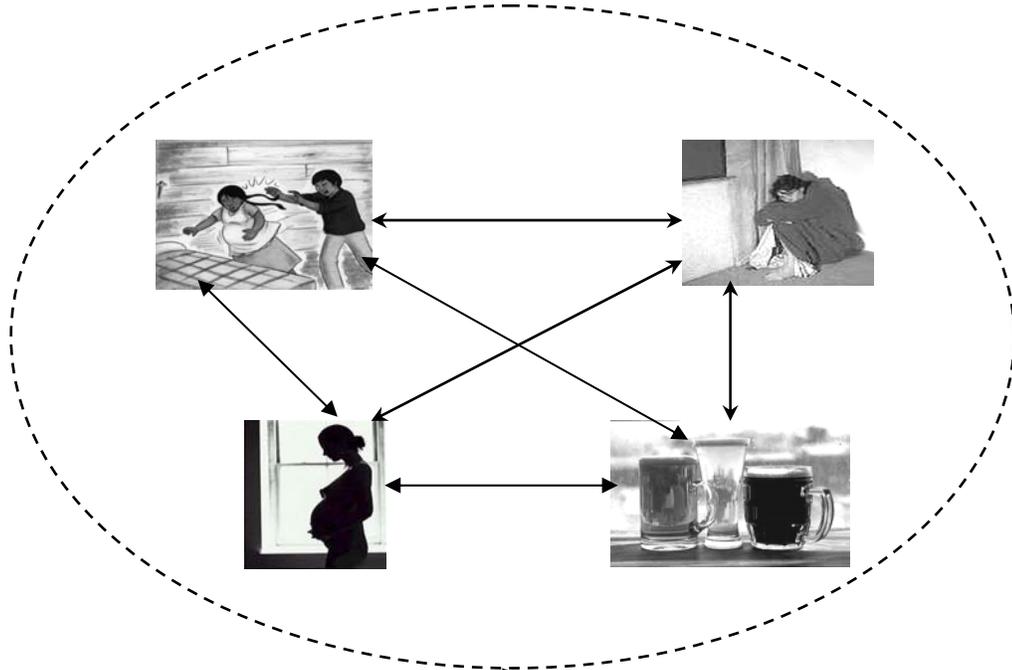


Facultad de Psicología



TALLER VIVENCIAL:

De lo vicioso a lo
virtuoso
con Asertividad



AUTORA: ANA LILIA RUIZ RAMOS
FECHA: DEL 7 AL 11 DE AGOSTO
DE 2006



ÍNDICE

Conocimientos previos	1
Adicciones	3
a) Qué es una droga y sus efectos	3
b) El consumo de drogas en México	3
c) Tipos de drogas y sus efectos	4
d) Alcoholismo	13
e) El alcohol en el organismo	14
f) El alcohol en la mujer	18
Violencia	19
a) Definición	19
b) Formas de la violencia	20
c) Consecuencias de la violencia	21
Embarazo no planeado	21
a) Definición y diferenciación	21
b) Consecuencias de un embarazo no planeado	22
c) Métodos anticonceptivos	23
Autoestima	24
a) Definición	24
b) Cómo mejorar la Autoestima	25
Asertividad	25
a) Definición	25
b) El proceso de comunicación asertiva	26
c) Estilos de respuesta	29
d) Técnicas del pensamiento	32
e) Técnicas Asertivas	33
f) Derechos Asertivos	38

Conclusiones	39
Referencias	41
ANEXOS	
1. Métodos anticonceptivos	43
2. Laboratorio vivencial de la conducta humana	47
3. Ejercicios de asertividad	50
Encuesta	52

CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. ¿Sabes lo que es una droga? También menciona algunos ejemplos:

2. ¿Conoces el significado de:

a) Adicción? _____

b) Tolerancia? _____

c) Abstinencia? _____

d) Intoxicación? _____

3. ¿Qué es la violencia? Proporciona también un ejemplo:

4. ¿Existe alguna diferencia entre un embarazo no deseado y un embarazo no planeado? Explica tu respuesta:

5. ¿Qué sabes sobre la autoestima?

6. ¿Qué conoces sobre el concepto de asertividad?

7. ¿Qué esperas de este taller?

ADICCIONES

En la actualidad, uno de los problemas sociales y de salud pública más importantes del país es el consumo de drogas, el cual representa a la vez un síntoma, una enfermedad y un fenómeno psicosocial.

La drogadicción es un problema de salud pública que va en aumento, pues es muy común que los niños y jóvenes inicien el consumo de sustancias para saber qué se siente, por imitar alguien importante para ellos, por presión de grupo, por ser vulnerables a la publicidad que hoy en día está cada vez más enfocada a ellos; también suelen hacerlo para demostrar que están en contra de lo establecido por la sociedad, o simplemente para sentirse mayores. Esta situación se agrava cuando sabemos que la mayoría de las veces, el lugar donde nuestros niños y jóvenes consiguen la sustancia con la cual inician el consumo es en el hogar y posteriormente encuentran gran facilidad de compra (es decir, no es difícil de conseguirla y/o no es muy cara).

a) Qué es una droga y sus efectos

De acuerdo a Moreno (2002), droga es una sustancia cuyos componentes químicos alteran las funciones normales de los seres humanos. La mayoría de las drogas tienen la particularidad de producir dependencia, ya que poseen efectos aparentemente placenteros que suelen llevar a quienes las prueban, a buscarlas nueva y reiteradamente para experimentar dichos efectos. Las personas que las consumen tienden a recurrir a ellas con más frecuencia y en cantidades cada vez más fuertes para sentir los mismos efectos que al principio del consumo, esto las lleva a una posterior adicción a la sustancia, la cual puede ser de dos tipos:

- Física: cuando los agentes químicos de la sustancia invaden el cuerpo y el cerebro.
- Psicológica: es el estado emocional de búsqueda de la sustancia. Buscan la sustancia por la sensación de que no pueden realizar sus actividades diarias sin la droga.

Ambos tipos de adicción se manifiestan con tensión, dolores abdominales, sudoración, inquietud, desesperación, etc., síntomas que hacen sentir a la persona una fuerte necesidad de ingerir la droga de nuevo para evitar las sensaciones desagradables que vienen cuando desaparecen los efectos placenteros. Es por ambos fenómenos que del uso ocasional de la sustancia, puede pasarse al abuso y de ahí a la adicción. Esto ocurre tanto con las drogas legales como con las ilegales.

b) El consumo de drogas en México

En las últimas décadas se ha observado un aumento considerable en cuanto al consumo de drogas (ya sean legales o ilegales), razón por la cual se ha considerado esta situación como un problema de salud pública. La drogadicción afecta tanto al individuo como a su familia y a la sociedad, por ello debe ser objeto

de nuestro interés y es conveniente ejercer desde ahora acciones que nos ayuden a prevenir el uso y abuso de estas sustancias.

De acuerdo con la E.N.A. (2002), en México la droga que más se usa es la marihuana, pues 5 de cada 100 habitantes la ha probado, después de ella están la cocaína y los inhalables. En este punto debe resaltarse que el consumo de cocaína se ha triplicado en los últimos 10 años y los consumidores de marihuana aumentaron de 1.4 a 2.25 millones. Asimismo, en nuestro país, más de la mitad de los consumidores consumen más de un tipo de droga.

Moreno (2002) menciona un asunto sumamente preocupante: la población más vulnerable para iniciar el uso de drogas son los niños o adolescentes varones además del hecho de que los lugares donde más frecuentemente se consigue la droga son la casa, la escuela y la calle. Se ha observado que en el hogar, los niños y jóvenes tienen contacto con drogas médicas (“pastillas”), alcohol, tabaco e incluso marihuana y cocaína. Esto se complica aún más cuando sabemos que un joven que consume drogas de inicio (tabaco y/o alcohol) tiene cinco veces más riesgo de usar una droga ilícita, que quien no lo hace.

c) Tipos de drogas y sus efectos

A continuación se enlistan las drogas más comunes así como los efectos a corto o largo plazo que estas provocan. Salvo que se especifique lo contrario, la información que a continuación se proporciona ha sido tomada y adaptada de Centros de Integración Juvenil [Manual de farmacoterapia (2002), y Moreno (2002)].

Las drogas son lícitas o ilícitas según el lugar del mundo en el que se consuman, en México la siguiente variedad de drogas es ilegal a pesar de la facilidad con que pueden conseguirse:

Mariguana, (pasto, yerba, mota, toque, Acapulco golden, hashish)



Es una mezcla de hojas y flores de la *Cannabis sativa*; la resina de la planta –cuyos efectos son más fuertes– es la que recibe el nombre de hashish. La marihuana afecta la forma de pensar, de sentir y de comportarse; sus efectos dependen del estado de ánimo, de lo que se espera sentir al fumarla, de la cantidad que se fume y de la potencia de la droga; sin embargo, en general se experimenta una mayor sensación de libertad y confianza, relajamiento, deseos de platicar y menor preocupación acerca de lo que se habla o hace –lo que lleva más fácilmente a conductas de riesgo–; algunas personas presentan temor, nerviosismo, sueño o prefieren estar aisladas. Si se consume durante el embarazo, el recién nacido tiende a presentar un síndrome parecido al fetoalcohólico (CIJ, s.f.e).

Mariguana (continuación):Efectos a corto plazo

- Sensación de mayor libertad, tranquilidad y confianza.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- Disminución de la concentración, coordinación y tiempo de reacción.
- Alteración de la percepción –incluida la sensorial– y del juicio.
- Alteración en la memoria reciente.
- Aumento del apetito.
- Alucinación paranoide.
- Ulceraciones orales.

Efectos a largo plazo

- Dependencia psicológica.
- Alteraciones en el equilibrio emocional.
- Enfermedades respiratorias.
- Disminución del placer sexual.
- Disminución de niveles de testosterona en hombres y aumento de la misma en mujeres.
- Psicosis paranoide.
- Problemas cardíacos.
- Enfisema y cáncer pulmonar.

Esteroides

Son sustancias químicas que se encuentran tanto en plantas como en animales –los esteroides anabólicos son un derivado sintético de la testosterona– y afectan la salud mental y física del individuo. Su vía de administración es oral o subcutánea. Generalmente son utilizadas por atletas y personas que tratan de modelar su cuerpo para tener una mejor apariencia física y mayor rendimiento deportivo; sin embargo, se ha demostrado que los atletas que usan esta sustancia sufren dolores físicos y no hay evidencia de mejoría en los eventos deportivos (CIJ, s.f.d).

Efectos a corto plazo

- Cambio en el estado de ánimo –irritabilidad, impaciencia–.
- Conductas agresivas.
- Dolor de cabeza.
- Retención de líquidos.
- Dolor en los tendones y articulaciones.
- Cólicos.
- Conductas paranoides extremas, incluso violentas.

Efectos a largo plazo

- Sangrado nasal.
- Aumento de la presión arterial, accidentes vasculares cerebrales.
- Endurecimiento arterial.
- Daño irreversible en el hígado.
- Detiene y altera el crecimiento normal de las personas.
- Afectan al sistema inmune.
- Riesgo de contraer hepatitis y VIH.

Tranquilizantes e hipnóticos (pastas, roche, pastillas, ruffis, benzos)

Son sustancias depresoras del Sistema Nervioso Central (SNC), es decir, ‘bajan’. Se usan para combatir el estrés; la ansiedad y como auxiliares para conciliar el sueño; para el tratamiento de la epilepsia; como relajante muscular; así como

para el manejo de la abstinencia al alcohol y a otras drogas adictivas o como anestesia antes de una cirugía, pues disminuyen la actividad del cerebro. Los efectos de estas sustancias dependen de la cantidad y frecuencia de uso, así como del estado de ánimo. Su vía de administración es generalmente oral, pero también puede ser intravenosa (CIJ, s.f.g).

Efectos a corto plazo

- Relajamiento muscular, tranquilidad.
- Somnolencia, cansancio, pereza.
- Disminución de la tensión.
- Reducción de las reacciones emocionales.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Escasa coordinación motora.
- Confusión, alteraciones del juicio.
- Aislamiento.
- Lenguaje farfullante.

Efectos a largo plazo

- Somnolencia y ansiedad constante.
- Insomnio, pesadillas.
- Disminución de la motivación.
- Alteraciones de la memoria.
- Cambios emocionales 'sin causa'.
- Dolores de cabeza y náusea.
- Aumento de apetito y peso.
- Alteración de los períodos menstruales.
- Erupciones cutáneas.
- Síndrome de intoxicación.
- Pérdida de conciencia –coma–.

Heroína (reina, poderosa, dama blanca, jinete del Apocalipsis, azúcar morena, nieve, H)



La heroína se extrae del opio al igual que la morfina, codeína y metadona, entre otras. Estas sustancias son llamadas narcóticas y se usan en la medicina como paliativas del dolor, ya que llega rápidamente al cerebro alterando los neurotransmisores ayudando a combatir dolores muy intensos.

Se utiliza por vía intravenosa, aspiración nasal, fumada y supositorios.

Efectos a corto plazo

- Intensa sensación de placer y bienestar.
- Imaginación exaltada.
- Retardo en casi todas las funciones corporales.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Sensación de calor.
- Náusea, vómito.
- Disminución del dolor y apetencia sexual.
- Desinterés por las relaciones sociales y el arreglo personal.

Efectos a largo plazo

- Fuertes cambios en el estado de ánimo.
- Pérdida del deseo sexual.
- Alteraciones en los períodos menstruales.
- Abscesos e infecciones en la piel, venas, músculos y pulmones.
- Falla renal, estreñimiento.
- Infecciones articulares, óseas y cardíacas.
- Riesgo de neumonía, hepatitis y VIH, entre otras enfermedades.
- Muerte por sobredosis.

Alucinógenos (LSD, cubo de azúcar, ácidos, rayo blanco. Peyote, mezcal, cactus, botones. Opio. Hongos mágicos. Polvo de ángel, PCP. Éxtasis, tacha)



Gran cantidad de sustancias pueden ser alucinógenas, pues las hay tanto de origen vegetal como sintético. Estas sustancias pueden generar tanto depresión como estimulación del SNC y provocar cambios significativos en el estado de conciencia, aunque los efectos pueden depender de la personalidad del usuario, particularmente con el LSD o el PCP. Generalmente son muy potentes, por lo que en cantidades pequeñas pueden producir efectos muy fuertes. Se ingieren por vía oral, inyectada o fumada (CIJ, s.f.b).

Efectos a corto plazo

- Andar ‘flotando’ –alteraciones en la percepción sensorial y temporal–.
- Temperatura corporal elevada, temblores, calambres y escalofríos.
- Inestabilidad emocional.
- Insomnio y aislamiento.
- Pérdida del apetito, náusea, vómito.
- Delirios y alucinaciones paranoides.
- Alteraciones cardíacas y vasculares.
- Problemas de coordinación motora.
- Convulsiones.
- ‘Mal viaje’ –estados psicóticos graves–.

Efectos a largo plazo

- Dependencia física y psicológica.
- Flashbacks –desorientación en tiempo y espacio–.
- Habla incoherente e incongruente.
- Descuido tanto de actividades cotidianas como de sus relaciones sociales –aislamiento–.
- Conductas y movimientos extraños en respuesta a las alucinaciones.
- Cuadros psicóticos.
- Estado de coma.

Cocaína y crack (baseball, blanca nieves, doña blanca, champaña, azúcar, etc.)



La cocaína proviene de la planta *Erythxylon coca*. Se forma con hojas de esta planta que se maceran hasta formar una pasta que al refinarse da como resultado un polvo blanco y cristalino.

El crack se obtiene al mezclar cocaína con solventes volátiles, lo que permite la creación de cristales de clorhidrato de cocaína. El nombre de esta droga proviene del sonido que se escucha cuando ésta es calentada antes de consumirse. La vía de administración de ambas es aspirada –de ésta forma, tarda sólo 10 segundos en producir el efecto– y fumada.

Estas sustancias son estimulantes del SNC, por lo que producen una sensación temporal de poder y energía –lo que hace al consumidor más susceptible a la adicción psicológica–, seguidas de un agotamiento físico extremo.

Cocaína (continuación)

Efectos a corto plazo

- Aumento de la frecuencia cardiaca, hipertensión arterial.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Euforia, alteraciones en la capacidad de concentración y juicio.
- Indiferencia al dolor y fatiga.
- Ansiedad, estados de pánico.
- Náusea.
- Conducta impredecible.
- Disminución del apetito.
- Alteraciones del sueño.

Efectos a largo plazo

- Desinterés por las relaciones interpersonales –conducta violenta–.
- Inquietud, insomnio.
- Anhedonia, conducta violenta.
- Psicosis y alucinaciones de tipo paranoide, zoopsias.
- Convulsiones.
- Depresión.
- Impotencia sexual.
- Pérdida de peso.
- Infartos cardíacos
- Accidentes cerebrovasculares.
- Enfermedades infecciosas, hepatitis, VIH.

Inhalables (chemo, cemento, mona, activo, PVC, goma, thinner, gasolina)



Son sustancias químicas tóxicas volátiles, utilizadas a través de inhalación por la nariz o aspiración por la boca, con el fin de producir depresión en el SNC. La persona que consume inhalables suele tener siempre al alcance algún producto de uso común que le proporcione la sustancia deseada –como plumones ‘de aceite’ o resistol 5000–.

Efectos a corto plazo

- Sensación de mayor libertad y confianza.
- Desorientación y falta de coordinación motora.
- Habla ‘arrastrando las palabras’.
- Conductas de riesgo.
- Excitación y risas inmotivadas –euforia–.
- Poco o nulo apetito.
- Mareo, náusea, diarrea.
- Palpitaciones, dolor de cabeza, dificultades para respirar.
- Ojos vidriosos y rojizos; tos; flujo y sangrado nasal.

Efectos a largo plazo

- Dolor de cabeza y abdominal.
- Conducta irritable y violenta.
- Enrojecimiento e inflamación en nariz y boca.
- Disminución del olfato, sangrado nasal.
- Debilidad muscular.
- Dificultad para el control de esfínteres.
- Hepatitis, daño pulmonar y renal.
- Daño cerebral irreversible.

Anfetaminas y metanfetaminas (anfetás, corazones, elevadores, hielo, tacha, éxtasis)



Son sustancias que afectan la salud mental y física al estimular el SNC imitando los efectos de la adrenalina; su peligrosidad radica en el consumo indiscriminado causado por sus múltiples 'utilidades': para adelgazar, reducir el cansancio e incrementar el rendimiento físico; y a su administración multimodal: oral, fumada, inhalada y también disuelta en agua para inyectarse. Debido a que la mayor parte de estas sustancias es elaborada en laboratorios clandestinos, sus efectos pueden ser impredecibles.

A pesar de que aún no están claros los efectos del consumo de estas sustancias durante el embarazo, se sabe que aumenta el riesgo de aborto, parto prematuro y complicaciones neonatales (CIJ s.f.c).

Efectos a corto plazo

- Sensación de mayor confianza y energía.
- Disminución de la coordinación motora.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial –afectando numerosos órganos–.
- Aumento de la frecuencia respiratoria.
- Mareos, visión borrosa.
- Dolores abdominales.
- Sudoración y dilatación pupilar.
- Irritación, ansiedad, inquietud, excitación, insomnio.
- Disminución del apetito.
- Conductas de riesgo –sobre todo en el aspecto sexual–.

Efectos a largo plazo

- Dependencia psicológica.
- Parlanchín.
- Sentimientos de grandeza e inseguridad personal y poca energía.
- Dolor de cabeza, visión borrosa, mareo, desorientación y confusión.
- Cambios en el estado de ánimo –ansiedad, irritabilidad, agresividad, conductas violentas–.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Consumo de otra(s) sustancia(s).
- Psicosis paranoide.
- Desnutrición.
- Accidentes vasculares–cerebrales.
- Enfermedades infecciosas –como hepatitis y VIH–.

A pesar de que las drogas arriba mencionadas pueden conseguirse y comprarse relativamente fácil, las únicas drogas legales en México son el tabaco y el alcohol.

Éstas drogas son llamadas de inicio, pues su legalidad brinda a los jóvenes la facilidad de consumo y compra, además de que el consumirlas facilita que los jóvenes se relacionen con personas que tarde o temprano les conducirán al consumo de drogas ilegales (Papalia et al., 2001).

Tabaco (cigarros)



Esta sustancia resulta del secado de las hojas de la planta *Lobelia Nicotinae*. Se consume en cigarrillos, puros, chicles o en polvo (para pipa). En poblaciones nativas de América, se utiliza fumada con fines medicinales, sin embargo, en la sociedad contemporánea es una de las drogas con mayor índice de adicción y cuyo uso se inicia a edades cada vez más tempranas (wikipedia.org), por ello, el problema social que representa esta droga, está llegando a niveles alarmantes, pues algunos dependientes a la sustancia reportan haber iniciado el consumo a la edad de 6 años (ENA, 2002).

A diferencia de otras drogas –como la cocaína, la marihuana, el alcohol y los opiáceos–, el tabaco ataca al ADN celular rompiendo el material genético de las células, por lo cual no existe una dosis de tabaco que no sea tóxica para el organismo (Fundación de Investigaciones Sociales A.C., 2001).

Lo anterior aunado al principal uso que se le da a esta sustancia –aliviar tensiones–, ocasiona mayor dependencia, pues la nicotina que se extrae de esta planta tiene un alto poder adictivo –mil veces más que la heroína–, y llega al cerebro en 10 segundos, lo que convierte al tabaco en una de las drogas más adictivas que ha conocido la humanidad (d-lamente.org).

Sus vías de administración son múltiples: inhalada, ingerida o fumada, también puede comerse, sin embargo así sus efectos son casi nulos (conacedrogas.cl).

Efectos a corto plazo

- Inestabilidad en el humor –enojo, hostilidad, agresión–.
- Altera la oxigenación del sistema nervioso –produciendo alteraciones en la conciencia y percepción–.
- Mareo, vértigo, vómito.
- Dolor abdominal y de cabeza.
- Sudoración.
- Insomnio y sueños extraños.
- Complicaciones circulatorias.
- Interferencia en el funcionamiento personal.
- Ulceraciones orales.
- Aumento del apetito o peso
- Disminución de temperatura en los dedos de las manos y los pies.
- Si se combina con alcohol, se potencializan los efectos de ambas sustancias.

Efectos a largo plazo

- Dificultades en la concentración.
- Aumento en la eliminación urinaria.
- Tos persistente.
- Cambios en el estado de ánimo –irritabilidad, sentimientos de frustración, ansiedad–.
- Baja en el peso corporal.
- Reduce la fertilidad.
- Enfermedades y complicaciones cardiovasculares.
- Enfermedades respiratorias, úlceras y problemas digestivos.
- Enfermedades renales.
- Cáncer –en pulmón, boca, estómago, esófago, etc.–
- Ataques cerebrales.

Su consumo durante el embarazo incrementa el riesgo de abortos espontáneos en el primer trimestre, sangrados, niños nacidos muertos, prematuros o de menor peso; en el parto hay mayor dificultad y con más problemas que las no fumadoras; y los efectos perduran, pues durante la etapa de crecimiento, en estos niños aumentan las probabilidades de la muerte infantil súbita, son niños enfermizos –más propensos a gripe, resfríos, infecciones en los oídos y problemas respiratorios como asma y bronquitis– y/o con problemas de conducta y de aprendizaje (Moreno, K., 2002 y d-lamente.org).

Dentro del problema del tabaquismo, no debemos olvidar a los fumadores pasivos, quienes sufren un gran número de enfermedades como consecuencia del humo aspirado. Entre los problemas más frecuentes se encuentran: irritación en los ojos, dolor de cabeza, estornudos, tos, afonía; incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón, así como de cáncer de pulmón; se presentan infecciones y enfermedades respiratorias con mayor frecuencia (d-lamente.org).

De acuerdo con la ENA (2002), el 27.7% de los mexicanos fuman y de ellos el 70% desean dejar de fumar, sin embargo, sólo al 15% de ellos logra hacerlo antes de cumplir los 60 años. Por ello, se vuelve cada vez más urgente la necesidad de atender este problema y romper los mitos que en torno al tabaco existen:

- ‡ **“Hay cosas mucho peores que el tabaco”**: el tabaco es causa de cáncer –la segunda causa de muerte en los países desarrollados, luego de las enfermedades cardiovasculares que también se encuentran directamente relacionadas con el tabaco–.
- ‡ **“Los cigarros light no hacen daño, no son cancerígenos”**: son menos nocivos, pero como el grado de satisfacción depende de la concentración de nicotina en sangre, se consumirán una mayor cantidad de cigarrillos para obtener la cantidad de nicotina acostumbrada.
- ‡ **“Yo fumo poco porque casi todo el cigarro se consume en el cenicero”**: lo único que consigue es convertirse en fumador pasivo respirando una mayor concentración de cancerígenos.
- ‡ **“El tabaco me tranquiliza”**: la falsa tranquilidad se debe a la acción del tabaco en el SNC y desaparecerá en cuanto los niveles de nicotina en la sangre disminuyan, con lo que se da paso al síndrome de abstinencia (d-lamente.org).

Por lo anterior, es conveniente proponerle al usuario algunas razones para dejar de fumar, entre las que se encuentran: ahorro de dinero, se evita molestar a otros con el humo; se elimina el olor a tabaco de la ropa y el cuerpo; los dientes se tornan más blancos y las encías dejan de inflamarse; se elimina el mal aliento; los alimentos ‘recuperan’ su aroma y sabor; hay menor fatiga al hacer ejercicio; desaparece la tos matutina; se reduce el riesgo de accidentes caseros y de tránsito; las mujeres pueden tomar anticonceptivos sin problemas –salvo que tengan problemas no asociados al tabaco–; se elimina a un aliado de la celulitis; la piel deja de researse; aumentará la autoestima y mejorará el autoconcepto; disminuye el riesgo de padecer cáncer (Íbid.).

Respecto a lo arriba mencionado, ésta misma organización sugiere lo siguiente:

- Distraerse lo más posible.
- Tomar muchos líquidos
- Dejar de pensar en que NUNCA más se volverá a consumir
- Premiarse por los logros.
- No hacer comidas pesadas.
- Al terminar de comer, levantarse y cepillarse rápidamente los dientes.
- Tener a la mano algo para “picar”.
- Buscar algún objeto con el cual entretener las manos.
- No sentirse avergonzado por no aceptar un cigarrillo.

El uso de tabaco impide la correcta oxigenación de las células del sistema nervioso, las cuales son especialmente sensibles a la falta de oxígeno, por ello es la primera causa prevenible de ataques del cerebro. Según expertos estadounidenses, si se combinan los efectos del alcohol y el tabaco, el daño es mayor que el que existe en los individuos que sólo beben o sólo fuman (camporenacimiento.com).

Actividad 1

En el espacio en blanco representa los efectos físicos y psicológicos tanto objetivos como subjetivos que se presentan al consumir alguna droga (legales e ilegales)

Alcohol



El alcohol se produce de la fermentación o destilación de jugos de frutas, granos y/o vegetales. En México, es la droga de mayor consumo y con más adictos (camporenacimiento.com). Es una droga legal a la cual se acercan personas cada vez más jóvenes debido a la facilidad con que se consigue –la mayoría de las veces en la propia casa (Íbid.)–. Es culturalmente aceptada, pues se utiliza para socializar, sin embargo, debido a que la mayoría de las veces el consumo no es moderado, las consecuencias de su uso son tanto para el que lo consume, como para su familia y la sociedad.

Efectos a corto plazo

- Sensación de mayor libertad y confianza.
- Depresión del SNC, lo que provoca:
 - Menor coordinación motora.
 - Menor capacidad de concentración.
 - Lenguaje poco claro.
 - Alteraciones en la percepción y la capacidad de juicio.
- Cambios intensos de estado de ánimo.

Efectos a largo plazo

- Pérdida del apetito –deficiencias vitamínicas, anemia, desnutrición–.
- Enfermedades gastrointestinales.
- Problemas cutáneos.
- Problemas de memoria –lagunas mentales–.
- Impotencia sexual.
- Alteraciones del SNC, pulmones, músculos, páncreas, etc.
- Fuertes depresiones, psicosis y demencia que puede llevar al suicidio.
- Cáncer de boca, estómago y esófago.
- Se asocia con 6 de las 10 principales causas de muerte –enfermedades del corazón, cirrosis, accidentes, patología cerebrovascular, homicidios y lesiones en riñas–.
- Mayor propensión al consumo de otras sustancias adictivas.

d) Alcoholismo

El alcohol es una droga que se utiliza para socializar, sin embargo, debido a que la mayoría de las veces el consumo no es moderado, las consecuencias de su uso son tanto para el que lo consume, como para su familia y la sociedad.

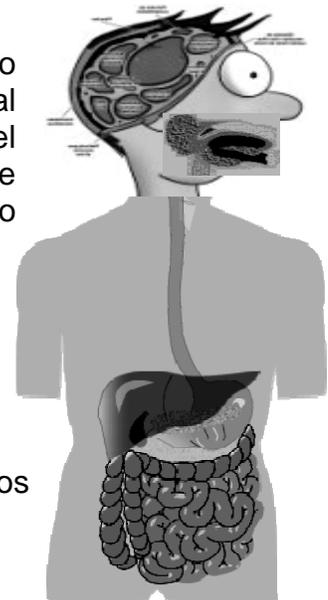
El alcoholismo es una enfermedad crónica que se caracteriza por una conducta anormal de búsqueda de alcohol y que siempre lleva a la pérdida de control en la forma de beber. Tiene severos efectos en la salud, así como a nivel familiar y social.

De acuerdo con Moreno (2002), podemos decir que una persona padece alcoholismo cuando:

- Aunque se haga el propósito de consumir con moderación, termina ebrio.
- Usa el alcohol para escapar o “solucionar” sus problemas.
- Cambia su comportamiento en forma significativa.
- Puede beber mucho sin parecer borracho, por supuesto que esto tiene un límite después del cual manifiesta un gran estado de embriaguez.
- En ocasiones tiene “lagunas”.
- Tiene problemas en sus relaciones con las personas.

e) El alcohol en el organismo

El camino que sigue el alcohol a su paso por nuestro cuerpo es el mismo que siguen los alimentos. Por lo tanto, al consumir alcohol, la sustancia llega hasta el último rincón del cuerpo humano y a pesar de que no somos capaces de detectar como afecta el alcohol a las células de nuestro hígado –por poner un ejemplo–, sí podemos darnos cuenta de que altera nuestra percepción de la realidad –esto debido a que actúa como un agente perturbador inespecífico en la membrana neuronal alterando las funciones normales del cerebro, pues se alteran tanto la permeabilidad como las propiedades de los componentes de las células cerebrales–.



Los efectos del alcohol sobre el cuerpo son distintos según la cantidad que se haya consumido:

Concentración	Efectos
30mg/100ml	No se observa efecto alguno
50mg/100ml	Los procesos mentales y reacciones se lentifican
100 y 150mg/100ml	Signos evidentes de intoxicación
> 150 mg/100ml	Se siguen alterando las funciones pudiendo llegar al coma.

Existen algunas ventajas del beber alcohol moderadamente, pero, ¿qué es beber con moderación; a qué equivale un trago? Respecto a la primera pregunta, el beber moderadamente tiene que ver directamente con la masa muscular y la cantidad de grasa corporal, sin embargo, para generalizar, se dice lo siguiente: en México, dónde no acostumbramos consumir alcohol diariamente, beber con moderación se refiere a un consumo semanal de 12 tragos en los hombres y 9 en las mujeres. Por cada vez que se consuma, los hombres no deben consumir más

de 3 copas y las mujeres no más de 2 teniendo en cuenta que debe beberse aproximadamente un trago por hora.

En cuanto a la segunda pregunta, podemos observar en la siguiente tabla cómo las cantidades de ‘un trago’ varían según el tipo de bebida. Esto se debe a la concentración de alcohol que cada una de éstas posee.

Bebida	Mililitros	Porcentaje de alcohol
Una cerveza	340	4.5
Una copa de vino (tinto o blanco)	127	12
Un destilado (whisky, ron o tequila)	40	38

En nuestro país los jóvenes beben demasiado en una sola ocasión, esto los expone a una serie de efectos negativos tanto personales como sociales. De acuerdo con la Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (2001), en el D.F. el consumo excesivo de alcohol se asocia a una tercera parte de todos los actos delictivos, las lesiones por accidentes y los hechos violentos. De las violaciones sexuales registradas, un 45% ocurrieron cuando el agresor, la víctima, o ambos, habían ingerido grandes cantidades de alcohol; incluso pueden llegar a presentarse relaciones sexuales homosexuales.

Por lo anterior, se hace urgente el cambiar –principalmente entre los jóvenes– la idea de que “beber” y “disfrutar” son sinónimo de “embriaguez” o “borrachera”, para que logren ser capaces de beber moderadamente y disfrutar de los beneficios que el consumo de alcohol puede brindarles.

CIJ en su folleto informativo sobre alcohol (s.f.a), y Kena Moreno (2002) mencionan que el uso prolongado del alcohol causa que el cerebro se adapte a la sustancia. Es por ello que se genera una **dependencia** de la sustancia para funcionar normalmente. Esta dependencia es de dos tipos:

- **Psicológica:** deseo o necesidad fuerte y compulsiva de beber alcohol, inhabilidad frecuente de parar de beber alcohol una vez que la persona ha comenzado.
- **Física:** todos los síntomas que aparecen al día siguiente de haber tenido una intoxicación (la cruda) son un grito del cuerpo porque necesita la sustancia, en este caso el alcohol.

Si la persona deja de beber, experimenta el **síndrome de abstinencia** como consecuencia de la dependencia física. Los síntomas de este síndrome son: vómitos, sudor, temblores, y ansiedad cuando se deja de beber después de un período de consumo de alcohol en grandes cantidades. Estos síntomas son

usualmente aliviados cuando se vuelve a beber algo de alcohol o se toma alguna otra droga sedante.

Este es el ciclo de la adicción a una o a varias sustancias que se presenta en las primeras ingestas y se va haciendo más grave conforme pasa el tiempo, pues la persona deja de sentir los mismos efectos con la cantidad de alcohol que antes consumía, generando **tolerancia** a la sustancia –producida por el desarrollo de una depuración acelerada del alcohol–, con lo que se requiere aumentar la cantidad de alcohol ingerida para sentirse drogado o intoxicado –‘high’–.

Si la persona opta por continuar bebiendo para aliviar los síntomas, puede presentarse un **cuadro de intoxicación por alcohol**, el cual sigue el siguiente proceso:

- La persona se vuelve más comunicativa, sociable, eufórica.
- Presenta dificultad de juicio, coordinación motora y equilibrio.
- Tiene confusión mental; dificultad para pronunciar palabras y entender; visión borrosa; camina tambaleante; se muestra agresivo, llora y/o ríe sin motivo.
- Sufre de letargo, confusión, su conversación es torpe, pierde el control motriz, puede haber amnesia e inconsciencia.
- Si sigue bebiendo, pierde el equilibrio, presenta somnolencia, y puede incluso vomitar y orinarse y/o defecarse.
- Se le dificulta el poner atención
- Disminuyen sus inhibiciones, el humor cambia en forma drástica –euforia, reducción de la ansiedad, llanto–.
- Finalmente presenta depresión profunda, pérdida de la conciencia y de reflejos; anestesia; falta de respiración que puede incluso provocar la muerte por paro respiratorio.

En nuestro país, los jóvenes beben demasiado en una sola ocasión, lo que los expone a una serie de efectos negativos tanto personales como sociales, por ello es necesario que cambiemos la creencia de que “beber” y “disfrutar” son sinónimo de “embriaguez” o “borrachera”, de este modo será posible beber moderadamente y disfrutar de los beneficios que el consumo de alcohol nos puede brindar.

Si una persona bebe en exceso, presenta, entre otros problemas, reducción del autocontrol, de la capacidad autocrítica, repentinos cambios del estado de humor y de las emociones, afectación de la memoria y empobrecimiento de las funciones del pensamiento y del lenguaje, aislamiento, hermetismo, autocompasión y dificultad para pedir ayuda; puede presentar deterioro cerebral irreversible –que puede causar enfermedades mentales–, disminución de las capacidades psíquicas, físicas e intelectuales del individuo (aranjuez.com). Se sufre un deterioro considerable de varios órganos vitales como el corazón y el hígado (figura 1).

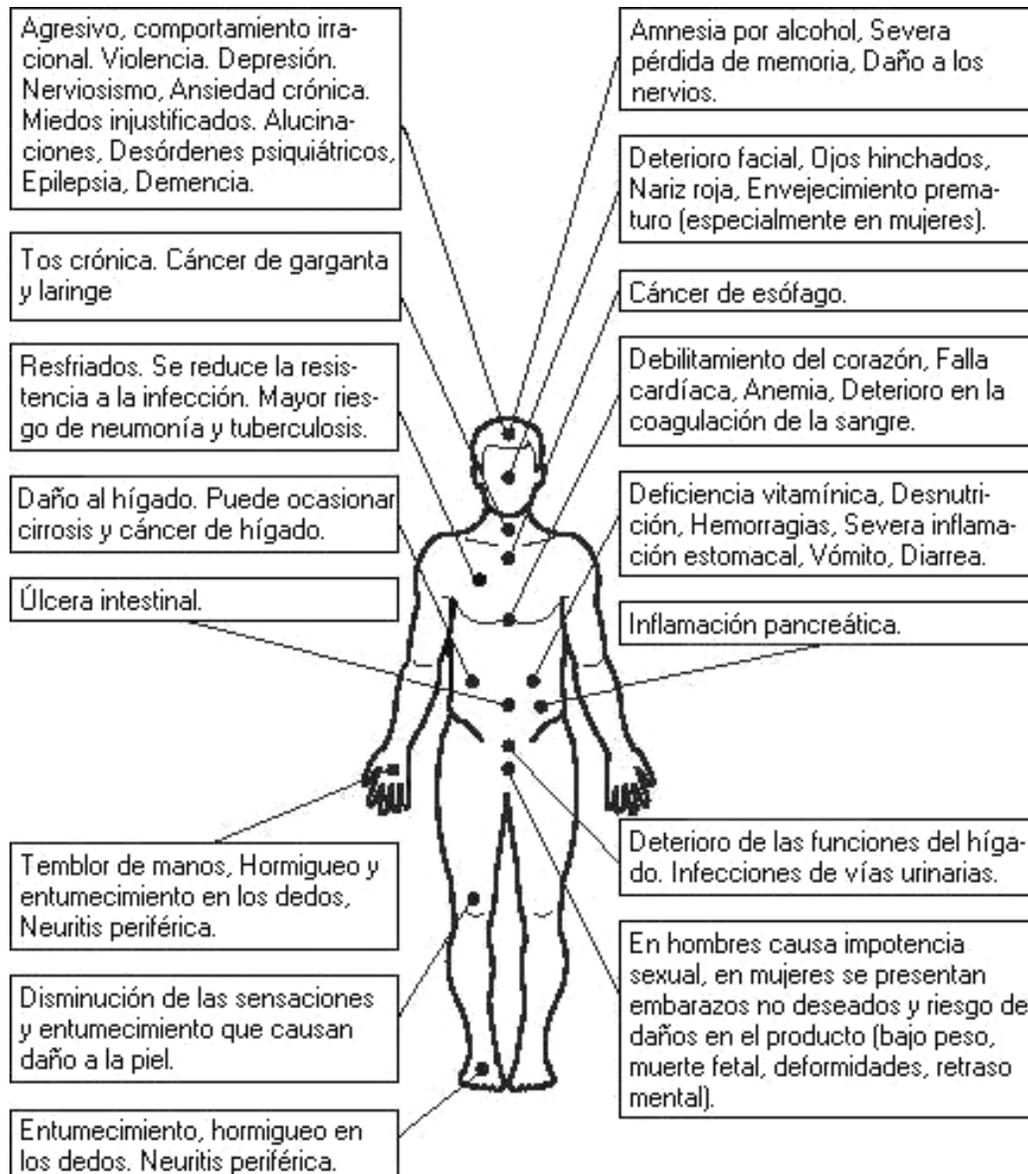


Figura 1. Efectos del alcohol a largo plazo (adaptada de aranjuez.com).

Con la información anterior, es sencillo imaginarse que las capacidades para manejar vehículos se deterioran significativamente cuando se ha bebido más de tres tragos en una hora. Tal vez es por ello que en México, la mayoría de los accidentes de tránsito los provocan individuos jóvenes y que entre los factores de riesgo destaca conducir o transitar bajo los efectos del alcohol, la inexperiencia en el manejo y la impulsividad de esta etapa del desarrollo (Fundación de Investigaciones Sociales A.C., 2001).

Actividad 2

En equipos de cuatro personas, se realizará una discusión de la cual resultarán algunas recomendaciones que puedan ser de utilidad (tanto para los adolescentes como para ustedes mismos) para organizar una fiesta o reunión en la que se disminuyan las posibilidades tanto de embriagarse como de que alguien se embriague en ella.

f) El alcohol en la mujer

Actividad 3

En las últimas décadas, el papel tradicional que jugaba la mujer en sociedades como la mexicana ha ido cambiando. Después de discutir la situación, escribe en el espacio correspondiente, cuáles son algunas de las razones y retos que afronta la mujer, que pueden llevarle al alcoholismo y cuáles son las consecuencias que sufre una mujer alcohólica.

Razones: _____

Retos:	_____

Consecuencias:	_____

En la sociedad mexicana con el paso del tiempo, el porcentaje de mujeres consumidoras de alcohol se va acercando cada vez más al de los hombres (ENA, 2002) . No obstante, hay mayor tolerancia hacia el consumo excesivo de alcohol y el alcoholismo del hombre, que hacia el de la mujer. Por ello, las mujeres desarrollan los mismos problemas, pero de manera más oculta y silenciosa que los varones; beben a escondidas y a solas y presentan más depresión que los hombres alcohólicos.

A pesar de que la enfermedad es la misma en ambos sexos, los efectos del alcohol no son los mismos, es decir, con la misma cantidad de alcohol, una mujer se intoxica más y más rápido que un hombre. Esto se debe a que las mujeres tienen más tejido graso y menos agua y sangre en el cuerpo; además, el organismo femenino metaboliza más lentamente el alcohol (debido a que cuenta con una menor cantidad de deshidrogenasa alcohólica en el hígado); por esto una mujer tiene mayor probabilidad de desarrollar cirrosis y trastornos hormonales, así como alteraciones en el ciclo menstrual.

VIOLENCIA

La violencia se caracteriza por ser un proceso histórico-social cuyo origen y práctica están mediados por condicionamientos individuales y sociales que la convierten en algo más que un hecho que provoca daños capaces de causar la muerte.

a) Definición

De acuerdo con Híjar-Medina et al. (1997) la violencia es el resultado de la aplicación de la fuerza por ejercicio del poder de un individuo sobre otro, sobre un colectivo o sobre sí mismo. Es una acción ejercida por una o varias personas en donde se somete de manera intencional al maltrato, presión, sufrimiento, manipulación u otra acción que atenta contra la integridad tanto física como

psicológica y moral de cualquier persona o grupo de personas. La mayoría de los generadores de la violencia sí buscan causar daño.

b) Formas de la violencia

De acuerdo a diversas investigaciones sobre violencia, se ha encontrado una asociación positiva entre violencia y consumo de sustancias, principalmente el alcohol, especialmente cuando el consumidor es el agresor. Es importante mencionar que a pesar de que el alcohol ha sido considerado como un facilitador o desencadenante de violencia no es considerado un factor de riesgo.

El Instituto Nacional de las Mujeres del D.F., a través de su página de Internet, nos informa acerca de los siguientes tipos de violencia:

✧ **•Violencia verbal:** cuando una persona insulta u ofende, o dice cosas a otra con la finalidad de hacerle sentir mal. _____

✧ **•Violencia emocional:** todo acto que realiza una persona contra otra para humillarla y controlarla. _____

✧ **•Violencia patrimonial:** que dispongan de nuestros bienes sin nuestro consentimiento. _____

✧ **•Violencia de género:** es deducir de las diferencias biológicas naturales consecuencias discriminatorias tanto en derechos humanos como en comportamiento. _____

✧ **•Violencia física:** toda acción que implique el uso de la fuerza contra otra persona aunque no produzca marcas en el cuerpo. _____

•Violencia sexual: toda acción que implique el uso de la fuerza, la intimidación, el chantaje o el soborno para que otra persona lleve a cabo acciones sexuales no deseadas. _____

Es muy común que la violencia no se presente sólo en una forma, sino en combinaciones de varias de sus manifestaciones.

c) Consecuencias de la violencia

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres. (2002), se encontró que en una pareja en la que se presenta la violencia, los hombres consumen alcohol en mayor proporción comparado con las mujeres. (85% y 48% respectivamente). Cuando la pareja agresora consume alcohol es mucho más frecuente que se presente algún tipo de problema que cuando la mujer agredida es la consumidora de alcohol (19% y 3% respectivamente). El 61.8% de las mujeres agredidas raramente discutían con su pareja, lo cual puede sugerir problemas en la comunicación.

Sin embargo, aunque en las mujeres, el riesgo de sufrir violencia por parte de su pareja o un familiar es más elevado que en el hombre (desde la violencia doméstica hasta el hostigamiento y abuso sexual), en todos los casos, la violencia lesiona nuestra identidad y autoestima como seres humanos.

EMBARAZO NO PLANEADO

La Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (2001), nos informa que con mucha frecuencia, el embarazo no deseado o no planeado es consecuencia de sexo riesgoso o de una violación. En muchos de los casos una o más de las personas involucradas están bajo la influencia del alcohol u otras drogas.

a) Definición y diferenciación

La gran mayoría de los embarazos que ocurren durante la etapa escolar, ya sea la Preparatoria o la Universidad no son planeados o deseados. Es importante diferenciar entre embarazo no DESEADO y no PLANEADO, ya que un embarazo no planeado –cuando una mujer queda embarazada sin quererlo– puede convertirse en deseado –es decir, querer llevarlo a término– (gire.org).

De acuerdo con Campaign For Our Children (cfoc.org), algunas de las razones por las cuales el consumo de sustancias, la violencia y el embarazo no planeado suelen presentarse juntos son las siguientes:

- Las personas que consumen algún tipo de droga tienen más probabilidades de quedar embarazadas o de embarazar a una mujer que quienes no lo hacen.
- Las drogas pueden “convertir” en violenta a una persona tranquila.
- Una persona ebria o drogada no puede tomar decisiones acertadas de tipo sexual.
- Los consumidores de drogas tienden a correr más riesgos, por lo que es más probable que sean sexualmente activos y tengan varias parejas sexuales, y que no usen métodos anticonceptivos.
- El agresor malinterpreta el coqueteo.
- El agresor, la víctima, o ambos no piensan con claridad.

- La víctima no percibe el peligro a tiempo.
- La violación puede ocurrir durante un desmayo de la víctima causado por el consumo de alguna droga.
- Puede ocurrir que alguna de las personas –o las dos– no recuerden lo sucedido.

No obstante lo anterior, Campaign For Our Children y el gobierno de Tamaulipas a través de su página de Internet (jovenessaludables.tamaulipas.gob) también advierten sobre los factores personales y sociales que también desencadenan un embarazo no planeado, estos son:

- Baja escolaridad.
- Escasa información sobre la propia sexualidad.
- Inadecuada **comunicación** familiar.
- Baja **autoestima**.
- Falta de **asertividad**.
- Temor o resistencia a asumir su deseo sexual por miedo a ser tachadas de ‘fáciles’ y/o ‘prostitutas’.
- **Violencia** sexual.
- Falta de acceso a métodos anticonceptivos –sobre todo en comunidades aisladas–, ya sea por motivos económicos, morales, religiosos, escasez o falta de variedad de los mismos.
- Desconocimiento del uso y/o de la forma de adquisición de los métodos.
- Falla del método elegido –ninguno, salvo la abstinencia es 100% efectivo–.
- Temor acerca del uso del método anticonceptivo –sobre todo en poblaciones marginadas– provocados por ignorancia o influencias sociales y/o religiosas.
- En el caso de métodos autoadministrables, olvido en la administración del mismo.

b) Consecuencias de un embarazo no planeado

De acuerdo con Bustos (2001), la mayoría de nuestras elecciones –lo queramos o no– están fuertemente controladas por la sociedad, la cual contribuye a conformar, transmitir, mantener y perpetuar los valores, creencias y actitudes que influyen y, en cierto modo, determinan la forma de pensar y comportarse de la gente.

En el caso particular de la sexualidad, dichos agentes e instancias envían mensajes sobre las normas (permisos y prohibiciones) establecidas por la sociedad relacionadas con lo que “debemos” hacer para tener una salud sexual, nos enseñan cómo “debe” ser vivida la sexualidad según el sexo, el género, la edad y el estatus y condición social de cada persona. Sin embargo, actualmente, podemos observar un cambio en este punto de vista, pues los jóvenes ya no consideran el acto sexual sólo con fines reproductivos.

Actividad 4

Cuando existe un embarazo no planeado, las consecuencias no sólo las sufre la madre, sino también el nuevo ser que viene en camino y el padre del mismo. Después de una discusión, escribe en el espacio correspondiente cuales pueden ser algunas de las consecuencias que sufren ante esta situación las tres personas en cuestión.



La madre: _____



El bebé: _____



El padre: _____

En México, el 20% de los nacimientos que se presentan anualmente son hijos de mujeres adolescentes (menores de 20 años). En su mayoría, estos son embarazos no deseados o planeados. Es por esta razón que es muy conveniente tener conocimiento de los métodos anticonceptivos, aún antes de iniciar una vida sexual activa. Estos métodos sirven para evitar embarazos no planeados, enfermedades de transmisión sexual y para planificar una familia.

c) Métodos anticonceptivos

Un método anticonceptivo es aquel que evita que la mujer quede embarazada y son de gran ayuda para una buena planificación familiar. El uso de métodos anticonceptivos es responsabilidad de la pareja, por lo que aunque uno de los miembros sea quien lo utiliza, el otro debe asumir su corresponsabilidad.

Los criterios importantes para la elección de un método anticonceptivo son:

- la frecuencia de la actividad sexual,
- el desarrollo físico de los usuarios,
- el desarrollo emocional de los usuarios,
- la estabilidad de la relación de pareja,
- la actitud y motivación para la utilización de métodos anticonceptivos.

En el anexo 1 de este manual se presentan más detalladamente los métodos anticonceptivos mencionados, tomando en cuenta tanto su descripción como sus contraindicaciones, efectos secundarios y quien es la persona responsable de su uso. Sin embargo, no debe olvidarse nunca que sólo un médico puede ayudar a decidir cuál es el método anticonceptivo adecuado para cada persona.

AUTOESTIMA

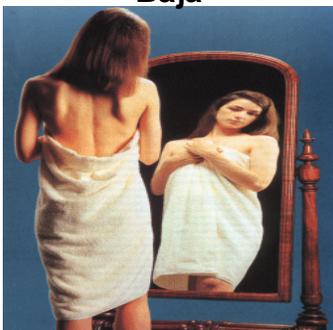
El origen de problemas como la drogadicción, el embarazo no planeado y la violencia juvenil se relaciona con las características propias del desarrollo adolescente (rebeldía, rechazo a las normas y búsqueda de identidad), pero también debemos tomar en cuenta los valores que brinda a estos muchachos la sociedad actual y la educación que reciben en la familia.

De acuerdo con Julia Cano Valero (2006), psiquiatra y profesora de la Universidad de Cádiz, las únicas medidas que pueden servir para prevenir este tipo de comportamientos, consisten en educar al adolescente en la autoestima, preparar a los padres, tutores y profesores para que sepan cómo educarlos y echar mano de profesionales calificados (psicólogos y psiquiatras) para que atiendan al joven o adolescente cuando lo necesite.

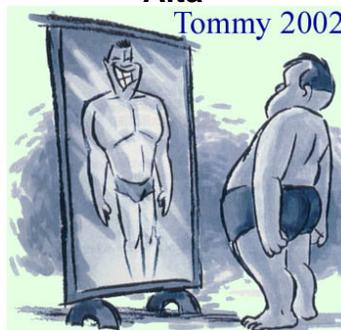
a) Definición

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia nosotros mismos y va íntimamente unido al sentimiento de competencia y valía personal. Este sentimiento se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; significa saber que somos valiosos y dignos de ser amados. La importancia de una autoestima adecuada radica en que nos impulsa a actuar, nos motiva para lograr nuestros objetivos. Podemos distinguir entre tres tipos de autoestima:

Baja



Alta



Precisa



b) Cómo mejorar la Autoestima

Debido a que la autoestima no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros, es posible modificarla en cualquier momento de nuestra vida y algunas de las formas para favorecerla son:

- ♥ Reconocer que nuestra autoestima no es saludable
 - ♥ No actuar buscando la aprobación de otros
 - ♥ Aceptar nuestra historia de vida para vivir el presente
 - ♥ Apreciar que somos únicos e irrepitibles
 - ♥ Identificar nuestras cualidades y defectos
 - ♥ Ser independientes
 - ♥ Estar conscientes de nuestras relaciones interpersonales
 - ♥ Premiarnos y enorgullecernos por los logros alcanzados
- Factores como la autoestima, toma de decisiones, resolución de problemas, **asertividad**, comunicación y el autocontrol emocional, son decisivos para la prevención de problemas relacionados con una autoestima poco saludable.

ASERTIVIDAD

Cuando somos muy niños, podemos expresar nuestros sentimientos y deseos de una forma natural, pero con el tiempo y a través de la educación se nos reprime constantemente, de esta forma, lo que aprendemos además de controlar nuestro comportamiento es a sentirnos ansiosos, ignorantes y culpables (Flores y Bustos, 2001). Es por esto que muchas veces nos importa mucho lo que nuestros profesores, familiares o amigos opinan y no nos detenemos a pensar si es lo que nosotros en realidad queremos, si es bueno para nosotros, o si concuerda con nuestro plan de vida y de esta forma hacemos cosas que no quisiéramos o dejamos de hacer cosas que nos gustarían.

a) Definición

Asertividad es mucho más que decir "sí" o "no" con convencimiento; la palabra "asertividad" se deriva del inglés: el verbo to assert significa manifestar, expresar con fuerza, afirmar positiva, segura, plenamente. En nuestra lengua, proviene del latín "aserto", palabra que expresa el hecho de afirmar, sostener y dar por cierta y asentada una cosa.

Alberti y Emmons (1999) afirman que "El comportamiento asertivo promueve igualdad en las relaciones humanas, permitiéndonos actuar de acuerdo con nuestros intereses, defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables, expresar nuestros sentimientos con honestidad y con comodidad de ejercer nuestros derechos individuales sin transgredir los de otros" (Op. cit. p.7); tiene como meta fomentar relaciones positivas entre personas que se valoren y respeten mutuamente.

De acuerdo con estos mismos autores, la falta de un comportamiento asertivo tiene también síntomas físicos: dolores de cabeza, fatiga, problemas digestivos y cutáneos y asma. La asertividad ayuda a evitarlos; de la misma forma, varios estudios demuestran que como consecuencia directa de un comportamiento asertivo, muchas personas han recuperado la autoestima, han reducido su ansiedad, superado su depresión y aprendido a respetar a los demás; de esta forma han alcanzado más metas en sus vidas, han mejorado su autoaceptación y su capacidad para comunicarse con los demás.

Pero la comunicación que debe establecerse para ser asertivos no es como la que solemos tener, debemos aprender a atender al contenido no verbal del mensaje.

b) El proceso de comunicación asertiva

La asertividad es un factor de protección ante las situaciones de control y manipulación, pues favorece una comunicación adecuada y se va consolidando al tomar decisiones libres y responsables, lo cual es muy importante para poder manifestar nuestras decisiones sobre realizar o no determinada acción. Al iniciar esta práctica, se pueden dar conflictos, ya que muchas veces "el otro" no espera escuchar lo que realmente nosotros queremos, sino lo que él desea.

Cuando aprendemos sobre el proceso de comunicación (figura 2), generalmente se nos dice que comienza cuando una persona habla (emisor) a otra (receptor), lo que el emisor dice se llama mensaje, finalmente, el receptor contesta al emisor (retroalimentación).

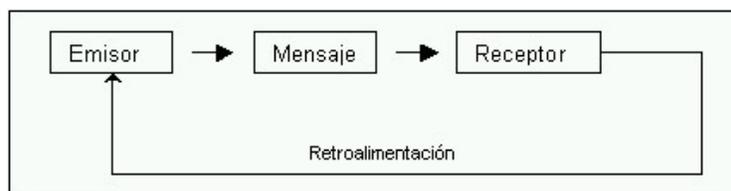


Figura 2. Proceso de 'comunicación simple'

Ahora sabemos que un proceso de comunicación es mucho más complejo, y la complejidad radica en todos los elementos de este proceso, principalmente en el mensaje.

Para expresar un mensaje en forma asertiva es mucho más importante la manera en que lo decimos que lo que decimos.

Como se observa en la figura 3, el proceso de comunicación asertiva toma en cuenta los siguientes elementos:

El **contenido verbal** del mensaje: lo que queremos comunicar, solicitar o exigir al otro haciéndonos responsables de nuestros sentimientos. No es lo mismo reaccionar con malas palabras cuando estamos enojados y hacer responsable al otro por nuestros sentimientos, que expresar la ira diciendo: "¡Estoy muy molesto(a) por lo que acabas de hacer!" (y no "¡Tú me hiciste enojar con lo que

hiciste!"). De esta forma, la otra persona comprenderá el mensaje sin sentirse ofendida.

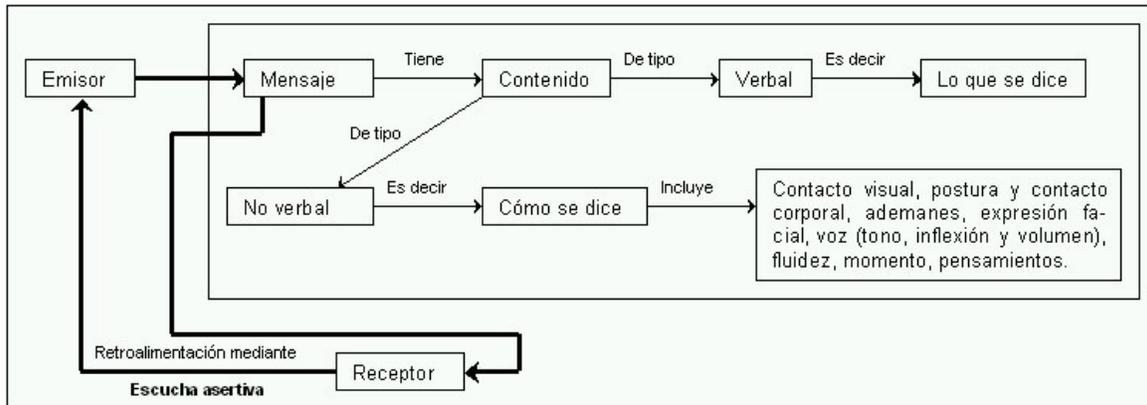


Figura 3. Proceso de 'comunicación asertiva'

Es muy importante enviar el mensaje con las palabras adecuadas de acuerdo con la persona a quien va dirigido, pues la clase de lenguaje que sería considerado como asertivo en un grupo social puede no serlo en distintas circunstancias y/o en otro grupo social.

El **contenido no verbal** del mensaje se refiere a cómo le comunicamos, solicitamos o exigimos al otro lo que deseamos. Incluye los siguientes elementos:

- **Contacto visual:** hacia dónde dirigimos la mirada. Una mirada relajada y directa, desviada en las ocasiones apropiadas, ayuda a que la conversación sea más personal, a mostrar interés y respeto por la otra persona y a precisar el mensaje.
- **Postura corporal:** cuando conversamos con otro, es conveniente no sólo orientar la cabeza hacia esa persona cuando hablamos con ella, sino girar el torso unos 30 grados hacia ella, de esta forma la conversación se hace más personal. Si queremos hablar con un niño por ejemplo, es conveniente agacharse, para estar literalmente a su altura. Por otro lado, si se desea demostrar autoridad, es útil permanecer de pie mientras nuestro(s) interlocutor(es) está(n) sentado(s).
- **Distancia física:** la distancia que tenemos al hablar con alguien ejerce un gran efecto sobre la comunicación. Sentarnos o pararnos demasiado cerca, o tocar al otro, generalmente indica una relación cercana y/o íntima, a menos que las personas se encuentren en un lugar muy reducido en el que sea muy difícil respetar el espacio personal.
- **Ademanes:** la expresión corporal puede añadir 'calor', énfasis y sinceridad a la conversación. El uso de ademanes en forma relajada puede agregar intensidad y fuerza a la comunicación verbal y sugerir franqueza, seguridad y espontaneidad (siempre y cuando estos ademanes no sean causados por

nuestra ansiedad, pues en este caso transmitirán precisamente eso: “estoy ansioso”).

- **Expresión facial:** una comunicación eficaz requiere una expresión congruente, es decir, no podemos expresar enojo al otro si lo hacemos sonriendo, del mismo modo, no podemos aparentar estar tranquilos con los músculos faciales contraídos. El control de la expresión facial ayuda a hacerla congruente con lo que pensamos sentimos o decimos.
- **Voz:** una voz bien modulada y serena puede convencer sin intimidar; un susurro monótono difícilmente convence a alguien de nuestra seguridad. Por otro lado, elevar demasiado la voz producirá que el interlocutor se ponga a la defensiva. Las características que se deben considerar en este aspecto son:
 - **Tono:** ¿el tono en el que hablamos expresa un regaño, ternura, lástima, enojo, ira, etc.?
 - **Inflexión:** ¿tendemos a enfatizar ciertas sílabas como cuando hacemos una pregunta?, ¿hablamos “cantando”, o tenemos un estilo monótono de expresarnos?
 - **Volumen:** ¿nos expresamos en voz baja?, ¿levantamos la voz más que los demás para ser escuchados?, ¿se nos dificulta subir/bajar el volumen cuando es necesario?
- **Fluidez:** hablar con fluidez es importante para comunicar nuestros pensamientos eficazmente en cualquier conversación. Hablar fluidamente no es precisamente hablar rápido, sino hacer pausas (no mayores a tres segundos) entre idea e idea, así como evitar el uso de muletillas (por ejemplo: ahh, este, ¿sí?, mmm, ¿me explico?, ¿ok?).
- **Momento:** es importante hablar sobre un tema en el momento preciso, es decir, cuando la situación se preste para ello sin poner en evidencia al otro. Puede ser cuando las personas involucradas se encuentren a solas, después de que nuestro interlocutor realizó un comentario que nos molesta, o buscar el momento adecuado para llevar a cabo la conversación, incluso puede ser en ese preciso momento.
- **Pensamientos:** los pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos son la base del comportamiento. Tener pensamientos positivos hacia nosotros mismos siempre es útil cuando estamos comunicándonos con los otros, especialmente cuando expresamos nuestros deseos o exigimos nuestros derechos.
- **Escucha asertiva:** esto significa que al hablar con otro, es importante interrumpir cualquier actividad que pueda distraernos de lo que el otro nos dice, esto nos ayudará a concentrarnos en quien nos está hablando; poner atención al mensaje y demostrárselo al otro. Es conveniente mantener contacto visual, asentir (mover la cabeza en señal de aprobación) de vez en cuando, e intentar comprender el mensaje antes de responder (puede ser útil

“ver” el mensaje no verbal que el otro nos expresa). Escuchar eficazmente contribuye a aumentar la calidad de las relaciones interpersonales.

- **Retroalimentación:** Consiste en responder al otro de acuerdo al tema de conversación. Es expresarle al otro lo que creemos, pensamos, observamos, queremos, deseamos, etc., respecto al tema tratado en ese momento.

Actividad 5

A. Una compra defectuosa

Una persona será un cliente insatisfecho que desea regresar una copia defectuosa del libro *Todo lo que siempre quiso saber acerca de la asertividad pero temía preguntar*. Otra persona será el dependiente en la librería. Realiza la dramatización usando exactamente las siguientes palabras: “Compré este libro la semana pasada y descubrí que le faltan 20 páginas. Quiero un ejemplar completo o la devolución de mi dinero” (para más ejercicios de asertividad, revisa el anexo 3).

Después de haber observado las dramatizaciones, responde la siguiente pregunta: ¿Qué formas de ‘solucionar el problema’ detectaste? Descríbelas:

c) Estilos de respuesta

Todas las personas tenemos el derecho de expresarnos y sentirnos bien por hacerlo, siempre y cuando con ello no pretendamos dañar a otras personas y tomando en cuenta las consecuencias de nuestros actos.

Como ya se mencionó, cuando somos muy pequeños somos capaces de expresarnos libremente, pero a través de la educación se nos reprime, y de esta

forma aprendemos a ‘controlarnos’, pero con ello, lo único que logramos es elevar nuestra ansiedad, sentirnos culpables constantemente y menospreciamos nuestras capacidades. De este modo, constantemente realizamos acciones que en realidad no deseábamos, simplemente porque nos lo pidieron y no nos detuvimos a pensar si eso era lo que en realidad deseábamos.

Cuando nos encontramos ante esta situación parece que sólo tuviéramos dos alternativas para relacionarnos con los otros:

- **Estilo pasivo:** Su mensaje no verbal proyecta miedo, pues la voz es suave, débil, quebradiza y temblorosa; el cuerpo tiende a encorvarse; la mirada es triste y agachada; las manos juntas, apretadas nerviosamente contra el libro.

Lo más seguro es que actúe dejando de lado las creencias, ideas, derechos, necesidades y deseos personales, pues no se tiene la capacidad o el valor de expresarlos. De este forma, muy probablemente no podrá hacer valer sus derechos.

- **Estilo agresivo:** Su mensaje no verbal incluye un tono de voz frío, altanero y despreciativo; la mirada es hiriente, de subestimación; su cuerpo está rígido y hacia adelante, como preparado para el ataque; señala constantemente con el dedo hacia las personas; golpea objetos y/o invade el espacio vital del otro, muestra insensibilidad ante los derechos de los demás y poco control de sus impulsos.

Este tipo de personas suelen burlarse, culpar y/o etiquetar a las personas; adoptar actitudes de superioridad; ser hostiles o expresar exageradamente su indignación. Al preocuparse únicamente por sí mismos, adoptan una actitud que frecuentemente les permite salirse con la suya –pues los demás actúan deshonestamente por miedo–, pero también pueden provocar que los demás se comporten hostiles o a la defensiva con ellos, lo que conlleva al rechazo social debido a las relaciones desiguales de poder y sumisión que pretende establecer a ‘su favor’.

Con sólo pensarlo un poco, podemos darnos cuenta de que ninguna de estas dos formas de relacionarse es satisfactoria, pues en ellas hay siempre un ganador y un perdedor.

Afortunadamente, ahora sabemos que hay otra forma de comportarse que permite que todas las personas involucradas en la relación aumenten su autoestima, expresen sus sentimientos con libertad y logren sus objetivos.

- **Estilo asertivo:** Son personas que defienden los propios derechos sin que esto necesariamente afecte al(os) otro(s). Implica hacerse responsable de la propia conducta y decisiones así como de sus consecuencias.

Una persona asertiva demuestra seguridad en sí mismo mediante una escucha atenta; un tono de voz modulado, cálido, claro y relajado;

un buen contacto visual; postura corporal recta pero relajada, en actitud de atención y aceptación. Lo más probable, es que esta persona logre su cometido, pero también puede suceder que no lo logre, sin embargo, el saber que lo intentó le hace sentirse mucho mejor, pues aunque no siempre se 'gane', el comportarse asertivamente puede convertirse en un premio en sí.

Aunque la asertividad no garantiza el éxito en toda ocasión, es muy satisfactorio lograr que los demás nos presten más atención, o que nos tomen en cuenta sin tener que gritar o sin hacer sentir culpables a los otros; si comenzamos a comportarnos asertivamente, es más probable que logremos nuestros objetivos, mejoremos nuestras relaciones interpersonales y nos demos cuenta de que un mayor control de nuestras vidas es una recompensa en sí misma.

Actividad 6

De acuerdo a lo revisado en la sesión anterior, responde las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuáles son los estilos de respuesta que podemos tener ante alguna situación cualquiera? También proporciona ejemplos:

- ✓ ¿Cómo definirías el concepto de comportamiento asertivo a una persona que nunca ha escuchado hablar de él?

d) Técnicas del pensamiento

Nuestras actitudes, creencias y pensamientos equívocos nos impiden desarrollar las ideas de una forma natural. Alberti y Emmons (1999) afirman que una de las reacciones negativas más comunes durante un proceso de comunicación, es **imaginar las terribles consecuencias**; otra de ellas es tener pensamientos negativos, por ejemplo: “Soy un fracaso” o “La gente no sirve para nada”. Para cambiar estos pensamientos negativos por otros más recomendables, se presentan algunas opciones: Alberti y Emmons nos hacen notar que tal vez algunas de estas ideas sean verdaderas, pero que el punto es que si continuamos pensando de este modo, podemos llegar a creer que lo que pensamos es verdad, y de esta forma nunca haremos lo que realmente queremos.

Estos autores nos hacen notar que cuando nos imaginamos lo peor, comenzamos a comportarnos de tal forma que lo único que logramos es ‘hacer realidad’ eso tan terrible que imaginamos y entonces nos decimos: ‘¿Ya ves?, te lo dije, sabía que esto iba a pasar’ y no nos damos cuenta de que puede ser que seamos nosotros mismos los que provoquemos estas situaciones. De esta forma, seguiremos dejando de hacer y/o decir lo que deseamos.

Una vez que nos hemos dado cuenta de que pensar sólo en las terribles consecuencias, en lo catastrófico que puede ser el que hagamos algo, una vez que hemos decidido **dejar de imaginarnos lo peor** y comenzar a ser más nosotros mismos, no debemos olvidar que algunas veces, este pensamiento que ‘nos estorba’ en realidad está intentando darnos algún consejo constructivo valioso incluso para la vida misma, por ejemplo, si nos invitan a asistir a una fiesta y constantemente pensamos: ‘mejor no voy, va a ir fulano(a) y no me cae bien’, de este pensamiento que nos está impidiendo ir a la fiesta, tal vez podamos sacar un consejo valioso: ‘alejate de fulano, busca cualquier oportunidad para acosarte’. De esta forma, podemos darnos cuenta de lo que inconscientemente nos estamos diciendo a nosotros mismos.

Una vez aclarado lo anterior, para esos momentos en los que lo que pensamos es lo que nos impide realizar lo que realmente quisiéramos, Albert Ellis (citado en Alberti y Emmons, 1999) nos propone cambiar nuestro pensamiento negativo por **pensamientos positivos** en sentido contrario. Es decir, si no ‘me animo’ a asistir a la fiesta, algunos de los pensamientos que pueden estar ‘impidiéndomelo’ son: ‘no tengo nada nuevo que ponerme’, ‘ni siquiera sé bailar, de seguro que hago el ridículo’.

En estas situaciones, Ellis nos propone convertir el sentimiento negativo en uno positivo, por ejemplo, en el caso del ejemplo anterior, podríamos pensar: ‘Siempre me han dicho que con tal ropa me veo bastante bien, es improbable que todos estrenen ropa este día’, ‘¿Quién no hace el ridículo cuando baila?, ¡seguro que aprendo nuevos pasos!’

Cuando ya convertimos el (los) pensamiento(s) negativo(s) a positivo(s), lo que sigue es una **detención del pensamiento**, la cual es tan sencilla de usar como su nombre lo indica: cuando el pensamiento negativo llegue a la mente, le gritamos INTERNAMENTE ¡DETENTE!, y lo reemplazamos por el pensamiento

positivo; con ello, nos sentiremos mejor. Se trata de una técnica conductual, por lo que es muy importante hacer esto todas las veces que el pensamiento negativo vuelva a la mente, así, tardará cada vez más en regresar, hasta que un día desaparezca. Al usar la *detención del pensamiento*, aumentaremos las probabilidades de hacer y/o decir lo que realmente queremos y/o pensamos.

Hay situaciones en las que, por más que pensemos positivamente, no podremos evitar; situaciones que están fuera de nuestro control, por ejemplo, el que nos hagan examen. Donald Meichenbaum (citado en Alberti y Emmons, 1999), nos propone la realización de una **vacuna antiestrés** para evitar sentirnos tan presionados en estos eventos que sabemos que nos van a estresar y que son inevitables.

Una *vacuna antiestrés* se realiza escribiéndonos un mensaje a nosotros mismos acerca de la situación que nos preocupa. Es un mensaje escrito en forma personal, como cuando nuestro(a) mejor amigo(a) nos da ánimos, como si nos estuviera dando un consejo sobre cómo comportarnos en esa(s) circunstancia(s). Así, cada vez que nos sintamos ansiosos por la situación y especialmente cuando el momento que nos preocupa se acerque, podemos leer nuestra vacuna y ‘memorizar’ su esencia, de esta forma, podemos repetirnos fragmentos del mensaje en el momento oportuno, con lo cual nos sentiremos más seguros. Un ejemplo de *vacuna antiestrés* para el caso del ejemplo de la fiesta es el siguiente:

Cuando estés en la entrada relájate, no te pongas inquieto(a), eso no sirve de nada. Acuérdate de que te ves muy bien con esta ropa, y eres una persona bastante agradable, así que no te sientas mal. Cuando te des cuenta de que fulano(a) se acerca a ti, simplemente aléjate del sitio y acércate a dónde está la gente que te agrada. Si ves a alguna persona que te agrada, pero no te animas a hablarle, ¡hazlo!, ¿qué puedes perder? Si en algún momento te sientes incómodo(a), sólo recuerda que siempre puedes volver a casa si así tú lo decides.

Finalmente, Gary Emery (citado en Alberti y Emmons, 1999) nos alerta sobre una razón por la cual acostumbramos tener cierto pensamiento negativo: obtenemos alguna **ganancia personal** de ello. Es decir, tal vez, si nos negamos a asistir a la fiesta, tal vez, nuestro mejor amigo(a) dedique buena parte de su tiempo a preguntarnos sobre nuestras razones y miedos y/o a convencernos de que deberíamos hacerlo, con lo cual, tenemos su atención. Si este es el caso, es conveniente pensar si obtendríamos la misma ganancia –o tal vez más– si cambiáramos nuestra forma de pensar y actuar; puede ser que el comenzar a ser más sociables y asistir a esa fiesta nos permita estar más cerca de él (ella), tal vez hagamos nuevos amigos.

e) Técnicas Asertivas

Se dice sencillo, pero cuando una persona no está acostumbrada a ser asertiva, se le dificulta mucho el comunicar sus deseos o defender sus derechos ante otras personas, por ello, las siguientes técnicas asertivas (todas las técnicas

asertivas, salvo que se especifique lo contrario, provienen de Smith, 2003) son de gran ayuda para comenzar a practicar un nuevo estilo de vida asertivo, pues son útiles y aplicables en todas las situaciones sociales.

En la etapa adolescente y adulta joven, hacer amigos, pertenecer a un grupo y/o tener una pareja, son algunas de las principales preocupaciones, así que las siguientes técnicas asertivas son de mucha utilidad cuando se trata de **hacer amigos**.

- **Libre información**

Se trata de observar realmente a la otra persona –en sus actitudes, su forma de vestir, etc., alguna cosa que nos de una pista más o menos segura de algo que pueda interesarte–. De esta forma, la conversación podría versar sobre algo que ambos tienen en común, o sobre un tema del cual no sabemos mucho, pero nos gustaría saber más y esa persona puede ayudarnos. Por ejemplo, podemos acercarnos al chico que nos gusta y comenzar a hablarle sobre fútbol ya que hemos observado que suele usar una playera de cierto equipo.

- **Autorrevelación**

No basta tan sólo con comenzar a preguntarle al otro sobre sus intereses, una comunicación asertiva debe incluir tanto yo como personas se estén comunicando (Casares y Siliceo 1992), así, en el momento de la *autorrevelación*, damos de manera asertiva información sobre nosotros mismos para que la comunicación fluya en ambas direcciones –por ejemplo, podemos decirle al chico que también nos agrada del fútbol, que le vamos al mismo equipo, etc.– y además incitamos a la otra persona a que se comunique con nosotros, por esto es de suma importancia no hacer preguntas que puedan responderse con un sí o un no –tampoco contestar de esa forma–, y dar información sobre nosotros mismos, para que nuestro nuevo(a) amigo(a) no se sienta cuestionado(a), ni la conversación sea sólo sobre nosotros mismos.

Algunas ocasiones, la gente ‘no permite’ que defendamos nuestros pensamientos, sentimientos o derechos, no acepta que no nos dejemos manipular por ellas y pretendamos **defender nuestros derechos**. Un ejemplo de una situación así, es cuando queremos regresar un artículo defectuoso. En situaciones como estas, podemos usar las siguientes técnicas:

- **Disco rayado**

Consiste en ser persistentes y repetir una y otra vez lo que queremos, pensamos o deseamos sin enojarnos ni levantar la voz. Esta técnica también es de gran utilidad cuando alguien pretende obligarnos a hacer algo que no queremos (como consumir algún tipo de droga, o tener relaciones sexuales cuando realmente no lo queremos), pues nos permite evitar justificaciones y porqués de nuestras acciones; es decir, no tenemos que dar razones lógicas para no hacer algo que no queremos –es uno de los derechos asertivos que se revisarán

en la última parte de este manual—; lo que también ayuda a disminuir los sentimientos de culpabilidad.

- **Compromiso viable**

Si nuestro interlocutor no cede, o se muestra a su vez asertivo con nosotros y parece no haber solución posible a la situación, podemos manifestar disposición a esperar un período de tiempo concreto para resolver el problema. En el caso de personas con las que nos interesa tener una relación en niveles interiores, podemos acordar acatar los deseos de la otra persona en la siguiente ocasión e incluso —entre dos personas asertivas—, puede decidirse en un ‘volado’.

Es importante nunca olvidar que el sentimiento de respeto propio es más importante que cualquier otra cosa, por lo tanto, hay ocasiones en las que no es conveniente usar la técnica de *compromiso viable*, por ejemplo, cuando alguien pretende obligarnos consumir algún tipo de droga, o a tener relaciones sexuales sin que nosotros lo deseemos.

Otra situación en la que la asertividad puede ayudarnos, es cuando somos constantemente criticados por personas con las que no nos interesa mantener una relación en niveles interiores, pero de las cuales nos molestan sus críticas. Para evitar entrar en las **manipulaciones** de este tipo de personas, es conveniente usar las siguientes técnicas:

- **Banco de niebla**

Ésta técnica consiste en no negar ninguna crítica para no caer en el juego, esto lo podemos lograr haciéndole saber al otro que entendimos su mensaje y que no va a lograr molestarnos, para ello, podemos:

- *Convenir con la verdad*: admitir que algo que nos dicen es cierto.
- *Reconocer la posibilidad de la verdad*: aceptar que lo que nos dicen tiene algo de verdad.
- *Reconocer la veracidad general de declaraciones*. Dar la razón a los argumentos ‘lógicos’ que da la otra persona.

Es conveniente usar esta técnica cuando no pretendemos que la otra persona se porte asertiva con nosotros, pues lo que se hace es poner una frontera psicológica antimanipulaciones entre nosotros y nuestro interlocutor.

Al usar ésta técnica, Smith nos menciona algunas preguntas que surgen con cierta frecuencia: ¿cómo dar la razón a alguien que dice algo que no es cierto?, ¿tengo que mentir acerca de mi mismo para complacer al otro? Podemos hacer esto sin mayor problema siempre y cuando no tengamos una evidencia absoluta, garantizada e incontrovertible sobre el hecho, es decir, no podemos negar que vivimos en el planeta tierra, pero en el caso de cosas menos garantizadas, como el color de una pelota que nosotros vemos roja y el otro la ve más bien anaranjada ¿tiene caso entrar en conflicto por ello? Respecto de la primera pregunta, podemos pensar que nuestra pelota roja pueda no verse tan roja al lado de una paleta de grosella, o verse más roja que una manzana; también

su color puede depender de la cantidad de luz que refleje y el ángulo desde el cual la estemos viendo... esto es relativo, por ello podemos, sin problema alguno, reconocer que el otro puede tener razón y la pelota no sea tan roja como creemos.

En cuanto a la segunda pregunta, un ejemplo sería cuando alguien nos dice que estamos totalmente negados para aquello que nos gusta, por ejemplo la música, podemos, de igual manera, poner las cosas en perspectiva y decir sin pena ni frustración: 'Puede que tengas razón, en comparación con Mozart estoy negado para la música y en comparación conmigo mismo, a veces lo hago muy mal'.

Cuando las personas que nos critican o manipulan son importantes para nosotros, la situación es diferente por ser más dolorosa y por tanto el *banco de niebla* no funciona como debería, ¿por qué?, porque lo importante en una circunstancia así es modificar la situación; cuando alguien nos importa, lo más conveniente es **propiciar** que tenga **una conversación asertiva** con nosotros, para ello tenemos las siguientes propuestas:

- **Interrogación negativa**

Consiste en no negar nuestros errores, pero tampoco aceptarlos. Lo que se pretende es mostrarnos interesados por lo que el otro nos dice sin molestarnos por la crítica. Las preguntas que más se usan en esta técnica son:

- ¿Qué hay de malo con _____?
- ¿Qué es lo que estoy haciendo que no te gusta?

Si la crítica manipulativa termina, pero lo que nos interesa es que el otro se comporte asertivamente con nosotros y así mejorar la convivencia, podemos continuar con esta misma técnica de la siguiente forma:

- Debe haber otras razones para no ir a la fiesta, **¿qué otro inconveniente encuentras?**

Esta técnica se emplea las veces necesarias hasta que la cuestión crítica del conflicto en el comportamiento se manifieste abiertamente, es decir, el final óptimo es que el otro abandone su intento de manipulación moral y comience a exponernos sus deseos asertivamente usando la *transmisión activa*.

- **Transmisión activa**

Esta técnica propuesta por la Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (2001), nos permite enseñar a nuestro interlocutor, como comportarse asertivamente con nosotros. Una vez que el punto en conflicto ha salido a la luz, se parafrasea su expresión anteponiéndole lo siguiente: 'Entonces tu no quieres que haga/vaya/diga/etc _____ porque cuando lo hago/voy/digo/etc.) _____, ¿estoy en lo cierto?', y una vez llegado este punto, ya establecida una comunicación asertiva podemos establecer un *compromiso viable*.

Las dos técnicas anteriormente expuestas son muy útiles para frenar o evitar violencia que pueda cometerse contra nosotros por parte de alguien cercano a nosotros, como nuestros padres o nuestra pareja; también sirve para evitar un embarazo no deseado producto de una relación sexual obligada por medio de manipulación.

- **El modelo DEPA**

Existen situaciones en las que nos sentimos tristes o lastimados por las conductas o palabras de otras personas, y algunas veces es necesario pedir al otro que cambie su conducta, para ello nos sirve el modelo DEPA, propuesto por Ruiz e Imbernon (1996); este modelo se compone de los siguientes pasos:

- **Describir** de manera clara la situación que nos desagrada y queremos sea cambiada y/o eliminada.
- **Expresar** los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro.
- **Pedir** un cambio concreto de conducta.
- **Agradecer** la atención del otro a nuestra petición.

- **Aserción negativa**

Como personas asertivas que estamos aprendiendo a ser, es importante aceptar nuestros errores y disculparnos cuando es necesario –cuidando no caer en la manipulación y sentimientos de culpa que el otro pretenda provocarnos–. Una técnica que nos sirve para ello es la *aserción negativa*, en la cual, lo importante es actuar de modo tal que quede claro que es inútil criticar nuestro error, porque admitimos que ha sido totalmente nuestro y ninguna crítica logrará regresar el tiempo y remediar la situación. Esta técnica nos permite mantener la dignidad y respeto propio cuando somos criticados por una falta que es 100% nuestro error –recordando siempre que error no es el equivalente a culpa o a hacer algo malo–

Otra parte importante de la asertividad que usualmente se nos dificulta, es la aceptación de elogios por parte de otros, la asertividad también nos brinda algunas técnicas conductuales para ello:

- **Reconociendo una verdad:** aceptar el cumplido cuando alguien nos felicita sinceramente y creemos que es verdad. Por ejemplo, en el caso de una un corte de cabello, podemos decir: ‘Gracias, a mi también me gusta mucho como se me ve’.
- **Ante adulaciones:** si creemos que la felicitación se debe a que pretenden obtener algo de nosotros a cambio, o que está dada sarcásticamente, podemos usar una **interrogación positiva** (Fundación de Investigaciones Sociales, A.C.), por ejemplo: ‘¿Qué tiene este corte para que te guste tanto?’
- **Sentimientos contradictorios:** si creemos que el comentario positivo es sincero, pero no estamos muy seguros respecto a nuestra opinión, podemos decir: ‘Agradezco mucho el cumplido, pero por mi parte aún no se que pensar’.

Usando las técnicas asertivas frecuentemente, podremos observar como nuestra autoconfianza aumenta y con ella nuestra autoestima comienza a acercarse a la ideal. Podremos darnos cuenta de que el defender nuestros pensamientos, deseos y derechos propios es una recompensa en sí misma, aún cuando no podamos 'salirnos con la nuestra'.

f) Derechos Asertivos

Como conclusión de lo anterior, puede ser de gran ayuda el tener una lista de nuestros derechos, pero no los que comúnmente ejercemos, sino de nuestros derechos asertivos. En la siguiente tabla se muestran en la columna de la izquierda las suposiciones erróneas, los aprendizajes sociales anteriores que no nos permiten comportarnos de manera asertiva, y en la columna derecha nuestros derechos asertivos, los cuales aparecen en primera persona con la finalidad de que, de acuerdo con autores cognoscitivos como Meichenbaum y Ellis (citados en Alberti y Emmons, 1999), al leerlos y repetirlos en forma frecuente, estos derechos se interioricen en pensamientos positivos que fomenten o mejoren nuestro comportamiento asertivo.

Suposiciones

No es bueno ser egoísta.

Es vergonzoso equivocarse.

Debo sentir lo que quieren los demás o lo que todos los otros dicen sentir.

Tengo que estar de acuerdo con todo lo que dicen los otros, sobre todo si son personas "más importantes"

Se debe ser lógico y consecuente con las creencias y pensamientos.

Se debe ser flexible y adaptarse a la sociedad.

Al cambiar las cosas, todo podría ser aún peor

No hay que hacer perder a los demás su valioso tiempo con los problemas propios.

A la gente no le gusta escuchar que uno se siente mal, es mejor poner una cara feliz.

Cuando alguien se molesta en dar un consejo, es mejor tomarlo en cuenta.

Es necesario adaptarse a los demás, a la mayoría.

(continúa)

Tengo derecho a:

1. estar bien, aunque los demás no lo estén tanto.
2. cometer errores.
3. sentir diferente que los demás, porque mis sentimientos son válidos.
4. expresar respetuosamente mis opiniones.
5. cambiar de forma de pensar.
6. no siempre ser flexible.
7. intentar un cambio.
8. pedir ayuda o apoyo emocional.
9. sentir y a expresar mi dolor.
10. cuestionar los consejos de los demás.
11. decir "sí" o "no" cuando yo quiera o lo considere correcto.

Derechos asertivos (continuación)**Suposiciones**

No se debe ser antisocial

Se debe tener siempre una buena razón para todo lo que se siente y se hace.

Es cuestión de educación el avisar a los demás sobre las decisiones tomadas, sobre todo a nuestros padres y personas cercanas.

Es un deber ayudar a quien tiene un problema

Es una buena política intentar ver siempre el lado bueno de la gente.

No está bien quitarse a la gente de encima; si alguien hace una pregunta, hay que darle siempre una respuesta satisfactoria.

Tengo derecho a:

12. querer estar solo.

13. no saber qué es lo que me pasa, ni cuales son mis sentimientos.

14. no justificar mis actos o mis sentimientos ante los demás.

15. no responsabilizarme de los problemas de los demás.

16. ver tanto los defectos como las virtudes de los otros.

17. responder o a no hacerlo si no es mi deseo.

18. Tengo derecho a **no hacer valer mis derechos** si así lo decido

CONCLUSIONES

A lo largo de este taller hemos notado que la asertividad es un factor de protección ante las situaciones de control y manipulación de los otros, pues favorece una comunicación adecuada y se va consolidando al tomar decisiones libres y responsables, lo cual es muy importante para poder manifestar nuestras decisiones sobre realizar o no determinada acción.

Los autores que proponen las técnicas asertivas descritas en este taller han encontrado que como consecuencia directa de un comportamiento asertivo, muchas personas han logrado una autoestima precisa, han reducido su ansiedad y síntomas físicos, superado su depresión y han aprendido a respetar a los seres vivos. Esto les ha ayudado a alcanzar las metas que se han propuesto para sus vidas, a mejorar su autoaceptación y su capacidad para relacionarse y comunicarse con los demás.

Si al comenzar nuestro camino hacia una vida asertiva sufrimos algún fracaso, es importante analizar la situación, encontrar en qué podemos mejorar, y recuperar la confianza en nosotros mismos. Todos deseamos que al comportarnos asertivamente podamos alcanzar nuestras metas, sin embargo, de no ser así, es bueno sentirse satisfechos por haber ejercido el derecho de expresarnos.

Respecto a lo anterior, es importante mencionar que al iniciar la práctica asertiva pueden presentárenos algunos conflictos, pues la mayoría de las veces, la otra persona no espera escuchar lo que realmente nosotros queremos decir, sino lo que ella desea; por eso es recomendable comenzar nuestro entrenamiento asertivo con metas pequeñas, de esta manera, habrá más probabilidades de obtener nuestra recompensa (sobre todo la interna). Esto es: si nuestra meta es demasiado alta, podemos frustrarnos y abandonar el objetivo de ser personas asertivas.

Como último comentario, es de suma importancia enfatizar el derecho asertivo #18: "Tengo derecho a no hacer valer mis derechos si así lo decido". Ejemplos de situaciones en las que podemos elegir ejercer el derecho #18 son las siguientes:

- cuando una persona se encuentra especialmente sensible
- cuando una persona nos lastima o molesta, pero recapacita y se disculpa (si esto ocurre con frecuencia sí es recomendable hablar con ella asertivamente)
- situaciones en la que nuestra integridad física está en juego (como en un asalto)
- en conflictos jurídicos o legales (en el caso de una detención)

Tampoco es beneficioso esforzarnos en ser asertivos cuando nuestra ganancia no vale el precio que tenemos que pagar en dolor personal (por ejemplo nuestros mejores esfuerzos por actuar asertivamente no dan como resultado una reacción deseada, e incluso pueden originar un incremento de la no deseada). Por ello es importante saber que no podemos cambiar a una persona y que un cambio de conducta solo se dará si ella esta dispuesta a hacerlo, por lo tanto, aunque la persona en cuestión nos importe mucho, tal vez sería mejor aplicar el *banco de niebla* en vez de una *interrogación negativa*.

REFERENCIAS

- Ψ Acevedo, A., (comp.). (1996). **Aprender jugando: dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultaría**. México. D.F. Limusa.
- Ψ Alberti, R. y Emmons, M. (1999). **Viviendo con autoestima. Cómo fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona**. Colombia. Editorial Pax.
- Ψ Cano, J. (2006). Conferencia presentada en el curso de verano de la UCA, Cádiz, España. Recuperado el 02 de Noviembre de 2006, de <http://www.psiquiatria.com/noticias/psicosis/esquizofrenia/comorbilidad/27536/>
- Ψ Casares, D. y Siliceo, A. (1992). **Planeación de vida y carrera. Un enfoque vivencial**. México, D.F. Limusa.
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (2002) **Manual de Farmacoterapia**. México. Edo. Méx. Centros de Integración Juvenil, A.C.
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.a) **Alcohol**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.b) **Alucinógenos**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.c) **Anfetaminas y metanfetaminas**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.d) **Esteroides**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.e) **Mariguana**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.f) **Opiáceos**. (Folleto)
- Ψ Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.g) **Tranquilizantes**. (Folleto)
- Ψ Elizondo, T. (1997). **Asertividad y escucha asertiva en el ámbito académico**. México, D.F. Trillas.
- Ψ Flores, L. y Bustos, M. (2001). **Concepciones de la interacción social en el niño**. México. UNAM: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Ψ Fundación de Investigaciones Sociales A. C. (2001). **Manual TIPPS**. México. [Versión electrónica], recuperado el 02 de Noviembre de 2006; de http://www.alcoholinformate.org.mx/portal_jovenes/home.cfm?Tips=6& pag=Tips
- Ψ Moreno, K. (Coordinadora). (2002). **Como proteger a tus hijos contra las drogas**. México. Centros de Integración Juvenil, A. C.
- Ψ Olaiz, G.; Rico, B. y Del Río, A. (coordinadores). (2003). **Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres** (1ª ed.). Morelos. Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado el 21 de julio de 2006 de http://www.mujerysalud.gob.mx/mys/doc_pdf/encuesta.pdf
- Ψ Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2001). **Desarrollo humano**. Colombia, Bogotá. McGraw Hill.

- Ψ Ruiz, J. e Imbernon, J. (1996). **Cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva**. ESMD-UBEDA . Recuperado el 09 de marzo de 2007 de http://www.psicologia_online.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse5d.htm
- Ψ Secretaría de Salud, Consejo Nacional Contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría, Dirección General de Epidemiología, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2002). **Cuarta Encuesta Nacional de Adicciones. Resumen Ejecutivo**. México. Secretaría de Salud. Recuperado el 21 de julio de 2006 de <http://www.conadic.gob.mx/investigacion/ena2002>
- Ψ Smith, M. (2003). **Cuando digo no, me siento culpable**. Barcelona. De bolsillo.

Sitios web

- Ψ aranjuez.com (Asociación para la Prevención, Tratamiento y Rehabilitación del Enfermo Alcohólico. Real Sitio y Villa de Aranjuez, España). Recuperado el 09 de marzo de 2007 de <http://www.aranjuez.com/Asociaciones/APTREA/grafico.JPG>
- Ψ camporenacimiento.com (Clínica especializada en el tratamiento del alcoholismo y la drogadicción. Tlaquepaque, Jalisco). Recuperada el 13 de marzo de 2007 de <http://www.camporenacimiento.com/adiccion/alcohol.htm>
- Ψ cfoc.org (Campaign For Our Children, EUA). Recuperado el 13 de marzo de 2007 de http://www.cfoc.org/Esp_Homepage/TeenGuide/Abstinence/DrugsAndSex/
- Ψ conacerdrogas.cl (Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes. Chile). Recuperado el 09 de marzo de 2007 de http://www.conacedrogas.cl/inicio/todo_fichas.php?id_ficha=10
- Ψ d-lamente.org (Servicio de orientación y asesoramiento a usuarios de drogas desde la perspectiva de reducción de daños. Argentina). Recuperado el 13 de marzo de 2007 de <http://www.d-lamente.org/sustancias/tabaco.htm>
- Ψ foro sarlanga Recuperado el 15 de marzo de 2007 de <http://foro.clan-sarlanga.com.ar/showthread.php?t=8274>
- Ψ gire.org (Grupo de Información en Reproducción Elegida, A.C. México, DF.). recuperado el 13 de marzo de 2007 de <http://www.gire.org.mx/publica2/2/lasmujeresabortan.pdf>
- Ψ Instituto Nacional de las Mujeres, D.F. Recuperado el 26 de febrero de 2007 de http://www.e-mujeres.gob.mx/wb2/eMex/eMex_Tipos_de_violencia2
- Ψ wikipedia.org Recuperado el 26 de febrero de 2007 de <http://es.wikipedia.org/wiki/Tabaco>

ANEXO 1

Métodos Anticonceptivos (adaptado de sarlanga.com y para queestestebien.com)

ANTICONCEPTIVOS NATURALES

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	Contraind.	RESPONS.
RITMO	Permite tener relaciones sexuales: 8 días después de iniciada la menstruación y 8 días antes de la fecha próxima probable	Ninguna	Mujer
MOCO CERVICAL	Prohíbe tener relaciones sexuales cuando el moco se hace muy viscoso y al tratar de separarlo entre los dedos se extiende mas de 3cm de longitud.	Ninguna	Mujer
TEMPERATURA BASAL	Permite tener relaciones sexuales a partir de la tercera noche en que la mujer a comprobado un aumento de su temperatura corporal (menos de 1 grado centígrado) hasta la próxima menstruación. La mujer debe medirse la temperatura vaginal, cada mañana y confeccionar una gráfica, alrededor de la mitad de su ciclo verá que la temperatura se eleva, es el momento mas peligroso, pero luego de tres días ya no hay peligro.	Ninguna	Mujer

ANTICONCEPTIVO DE BARRERA

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	Contraind.	RESPONS.
PRESERVATIVO MASCULINO	Se le conoce como condón, el cual debe recubrir totalmente el pene Único método anticonceptivo –junto con el condón femenino– que ayuda a prevenir el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.	Alergia al material del mismo.	Varón
PRESERVATIVO FEMENINO	Son recubrimientos delgados de plástico poliuretano con aros de poliuretano en extremos opuestos. Estos se introducen en la vagina antes del coito. Impiden el paso de los espermatozoides y previenen el contagio de enfermedades de transmisión sexual.	Alergia al material del mismo.	Mujer
DIAFRAGMA	Es un dispositivo colocado dentro del introito vaginal de la mujer. Es poco usado por su dificultad en la colocación y molestias que genera.	Vulvovaginitis	Mujer
ÓVULOS VAGINALES	Tienen contenido espermicida, se debe colocar la mujer un óvulo quince minutos antes de la relación sexual y dejarlo allí por lo menos 6 horas después de haber terminado la relación para que tenga efecto.	Vulvovaginitis	Mujer

ANTICONCEPTIVO HORMONAL La mujer es la persona responsable de su uso.

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	Contraindicaciones	EFECTOS SECUNDARIOS
ANTICONCEPTIVOS ORALES COMBINADOS	Son fármacos de contenido hormonal que contienen estrógenos y progestágenos , que se deben tomar diariamente por vía oral para evitar el embarazo, son muy eficaces.	Fumadora y mayor de 35 años, enfermedad hepática, antecedentes de Cáncer de mama o útero, de tromboembolia, presencia de enfermedad venosa grave, afección cardíaca, diabetes, hipertensión mal controlada.	En algunos casos: cefaleas persistentes, depresión, hipertensión, aumento de peso.
ANTICONCEPTIVOS ORALES DE SÓLO PROGESTÁGENOS	Son fármacos que sólo contienen progestágenos , y que también se toman diariamente, se usan en aquellas mujeres con hijos lactantes, que tienen anemia o no pueden recibir estrógenos.	Sangrado uterino anormal no diagnosticado, antecedentes de tromboembolismo y cáncer de mama.	En algunos casos: amenorrea y sangrado intermenstrual.
INYECCIONES	Consiste en colocarse inyecciones de contenido hormonal, al igual que los anticonceptivos orales, pueden haber de contenido combinado (estrógenos y progestágenos) o de solo progestágenos. Se pueden aplicar cada uno, dos o tres meses.	Según el contenido hormonal, las contraindicaciones serán las mismas que las de los anticonceptivos orales.	La mayoría deja de menstruar, algunas aumentan de peso y otras refieren sangrado frecuente y en escasa cantidad.
IMPLANTES	Consiste en la implantación debajo de la piel del brazo de cápsulas delgadas y flexibles que contienen levo-norgestrel ó desogestrel, progestágenos que se liberan sostenidamente y ejercen su función. El método dura entre 3 a 5 años.	Los mismas contraindicaciones de los anticonceptivos orales combinados.	Aumento o disminución de peso, alteraciones en el sangrado menstrual, dolor mamario

(Continúa en la siguiente página)

ANTICONCEPTIVO HORMONAL (continuación)

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	Contraindicaciones	EFFECTOS SECUNDARIOS
PARCHES	Es un método hormonal que consiste en adherir a la piel parches de uso semanal (3 parches durante los primeros 21 días del ciclo, y un periodo de descanso de 7 días).	Mujeres con peso menor a 50 kg ó mayor a 70 kg. y/o que anteriormente no hayan usado algún método hormonal, y mujeres que tengan alguna contraindicación en los métodos anticonceptivos hormonales anteriores.	Los mismos efectos de los anticonceptivos orales combinados
ANILLOS VAGINALES	Consiste en la aplicación vaginal, una vez por mes, de un anillo liberador de hormonas anticonceptivas en el fondo de la vagina. La forma de uso es fácil, y se debe poner el día 3 del ciclo y retirarlo el día 24.	Los mismas contraindicaciones de los anticonceptivos orales combinados.	Los mismos efectos de los anticonceptivos orales combinados

DISPOSITIVO INTRAUTERINO La mujer es la persona responsable de su uso.

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CONTRAINDICACIONES	EFFECTOS SECUNDARIOS
T DE COBRE	Es el dispositivo intrauterino más conocido, es implantado por el médico mediante una técnica sencilla. El dispositivo libera cobre para hacer su efecto. Se cambia cada 10 años, pero puede retirarse en cualquier momento.	Enfermedad inflamatoria pélvica, dolor pélvico crónico, sangrado menstrual abundante, tumores del aparato genital, cáncer de cuello uterino en todos sus estadios, antecedentes de embarazo ectópico, malformación uterina, paciente con conductas de riesgo para enfermedades de transmisión sexual y embarazo.	Mayor duración del sangrado menstrual, en algunos casos dolor pélvico.
DIU HORMONAL	Es un dispositivo en forma de T, como el anterior, pero éste libera progesterona. Se cambia una vez al año.	Iguals contraindicaciones que el anterior.	Iguals efectos que el anterior.

ANTICONCEPTIVO QUIRÚRGICO

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CONTRAINDIC.	EFECTOS SECUND.	RESPONS.
BLOQUEO TUBÁRICO BILATERAL O SALPINGOCLASIA	En la mujer se bloquean las trompas de falopio, impidiendo que el óvulo sea liberado a la cavidad uterina, así este no podrá encontrarse con el espermatozoide. Se le conoce también como "Ligadura de trompas"	Mujeres menores de 30 años y/o inseguras de haber concebido el número deseado de hijos.	Rara vez dolor pélvico crónico.	Mujer
VASECTOMIA	En el varón se bloquean los conductos deferentes, lo que impide que los espermatozoides salgan al exterior del pene. Es necesario cuidarse con otro método durante las primeras 20 relaciones sexuales, pues pueden haber quedado espermatozoides por debajo del lugar de bloqueo que pueden provocar un embarazo no planeado.	Hombres inseguros de haber completado el número de hijos deseados.	Ninguno	Varón

ANEXO 2

‘Laboratorio vivencial de la conducta humana’ (adaptado de Acevedo 1996)

DURACIÓN:

75 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado, de preferencia en números pares.

RECURSOS MATERIALES:

Un salón suficientemente amplio, iluminado y despejado para poder sentarse en el suelo.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Corrillos de cuatro personas.

USOS:

Observar la conducta verbal y no verbal así como el compartir una situación frustrante que más adelante se “resolverá” con técnicas asertivas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS:

El instructor debe asegurarse de que cada individuo ha entendido perfectamente sus instrucciones.

Al repartir los papeles, las personas no deben comunicarse entre sí ni mostrarlas a los otros.

DESARROLLO:

Se pide a los corrillos que en 5 minutos cada uno de los integrantes comparta al grupo la “fotografía” obtenida del ejercicio de relajación y posteriormente elijan al emergente grupal (con el que más se identifique el grupo) para realizar el ejercicio (5 minutos para la elección).

Una vez realizada la elección, a cada individuo que forma la cuarteta se le asigna un papel:

- O** Observador y moderador
- P** Plantea un problema
- Q** Plantea únicamente preguntas
- R** Únicamente plantea respuestas

Después de asignar los papeles, se dan 5 minutos para que cada participante lea sus instrucciones **sin leer las de los demás**. Se da una señal para iniciar el ejercicio (30 minutos).

Al finalizar la dinámica, se comparte brevemente (15 minutos en total) con los demás corrillos la experiencia, enfatizando en la comunicación verbal y no verbal de los participantes (P, Q y R).

INSTRUCCIONES PARA LOS PARTICIPANTES

“O”

- Escuche atentamente la discusión
- Anote los siguientes puntos durante la discusión de P y R:
 - a. Los sentimientos NO verbalizados de cada uno durante la discusión (comunicación verbal y su concordancia con la no verbal)
 - b. Cómo se dieron y recibieron las proposiciones de R
 - c. Cuáles proposiciones de R brindaron ayuda, cuales no y por qué.
- Anote los siguientes puntos durante la discusión de P y Q:
 - a) Los sentimientos no verbalizados (comunicación verbal y su concordancia con la no verbal)
 - b) La diferencia de conducta entre Q y R y cómo afecta esto a P
 - c) Cuáles proposiciones de Q brindaron ayuda, cuales no y por qué
- Como moderador debe seguir los siguientes pasos:
 - a) 5 minutos para que P explique su problema
 - b) 5 minutos para que R discuta con P
 - c) 5 minutos para que Q discuta con P
 - d) 5 minutos para que P diga cómo lo ayudaron Q y R
 - e) 5 minutos para que O dé sus observaciones, principalmente en cuanto a comunicación no verbal
 - f) 10 minutos para que el grupo discuta el ejercicio

“P”

- Durante 5 minutos, hablará sobre la situación que recordó durante la relajación. Tratará de hablar principalmente sobre sus sentimientos y pensamientos en esos momentos, apoyado por la “fotografía de la situación”.
- Discute 10 minutos: 5 con R y 5 con Q.
- Se discute libremente con R y con Q, hay que tratar de profundizar en las sugerencias recibidas. Explique detalladamente su situación, ignorando a los observadores. Ponga atención en los cambios de percepción que le ocurran con R y Q.
- Durante el tiempo de discusión grupal, explique al grupo cuáles opiniones le brindaron alguna ayuda y cómo se sintió.

“Q”

- Escuche con detenimiento el problema presentado.
- Debe realizar algunas preguntas para ayudar a P. No debe dar consejo, ni experiencias personales.
- Deje la responsabilidad de las respuestas a P . el ejercicio habrá tenido éxito si P redefine su situación, tomando en cuenta factores diferentes a los que originalmente presentó.

“R”

- Escuche el problema presentado con detenimiento.
- Responda tomando en cuenta lo siguiente:
 - a) Describa una experiencia similar que haya tenido usted o alguna persona que conozca y diga que solución le dio. Insista.
 - b) Recomiende qué pasos daría usted si estuviera en lugar de P.

ANEXO 3

Ejercicios de asertividad (Tomados de Smith, 2003)

B. En el restaurante:

Pedro y Ana se encuentran cenando en un restaurante no muy caro. Pedro ordena una carne término medio, pero cuando le sirven, se da cuenta de que está bien asada.

C. ¡Vamos, prueba!:

Susana es una estudiante activa y sociable, últimamente ha estado saliendo con un muchacho llamado Jorge quien le gusta mucho. Una noche, él la invita a una pequeña reunión con otras dos parejas. Jorge le presenta a todos y Susana empieza a pasar un buen rato. Tiempo después, uno de los presentes saca una pequeña bolsa con droga; todos reaccionan con alegría, excepto ella. Nunca ha probado droga alguna y no le parece buena idea comenzar ahora. Sin embargo, no sabe que hacer cuando Jorge le ofrece un poco.

D. Pasada de peso

Paco y Malena llevan nueve años de casados. Recientemente han tenido problemas porque él considera que Malena ha engordado mucho y necesita bajar de peso. Continuamente saca a relucir el tema, diciéndole que no es la misma mujer con que se casó (quien pesaba once kilos menos). Paco señala con insistencia que la gordura es mala para la salud y que es un mal ejemplo para los niños.

Siempre se burla de ella por estar “gordita” y suspira por las mujeres delgadas, comentando siempre su atractivo. Este comportamiento se ha repetido constantemente los últimos tres meses y ella se siente muy molesta. Aunque ha tratado de bajar de peso, todos sus esfuerzos han sido en vano. En una reunión de amigos mutuos que hacen en su casa, Paco llama la atención a los otros sobre el “problema” de Malena, ésta es la gota que derrama el vaso.

E. El hijo del vecino

Edmundo y Virginia tienen un niño de dos años y una bebita. Desde hace una semana, el hijo del vecino, de 17 años, ha estado escuchando el estéreo de su automóvil a todo volumen, justo a la hora de dormir de los niños. Aunque el muchacho está en su cuarto, éste está precisamente frente a la ventana del cuarto de los niños (que es la mejor habitación), quienes, lógicamente, no pueden dormir hasta que la música termina. Edmundo y Virginia están muy molestos.

F. *El perdedor*

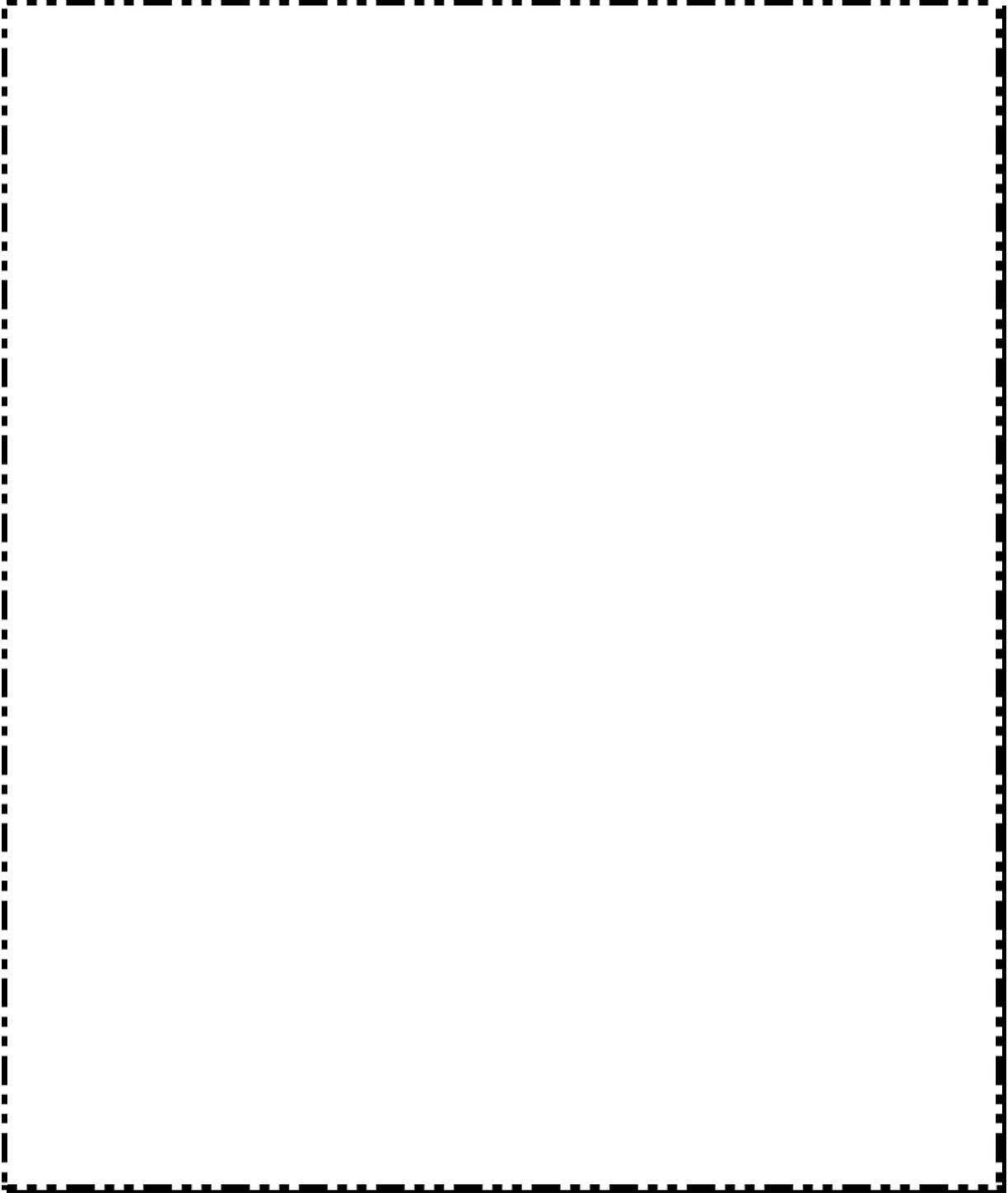
Roberto es un muchacho de 22 años que ha abandonado sus estudios de bachillerato. Ahora trabaja en una fábrica de plásticos y vive solo en un cuarto pequeño en la azotea de un edificio de departamentos. En los últimos catorce meses, no ha salido con ninguna muchacha. Abandonó la escuela después de una serie de situaciones deprimentes: malas calificaciones, reportes a sus padres y acoso de algunos de sus compañeros. En dos ocasiones ha pasado noches en la cárcel por ingerir bebidas embriagantes en la vía pública.

Hace dos días Roberto recibió una carta de su madre en la cual le pregunta cómo está no sin antes darle grandes detalles sobre los éxitos recientes de su hermano. El día siguiente el supervisor le llama la atención por un error que en realidad él no cometió y una secretaria, a quien invita a cenar, lo rechaza.

Al llegar a casa esa misma noche, Roberto se siente bastante deprimido. Para empeorar las cosas, el casero lo espera en la entrada para exigirle el pago de la renta antes de que se gaste el dinero en las borracheras que organiza en su casa.

ENCUESTA

En el espacio siguiente comparte tu opinión respecto al taller (la pertinencia de los contenidos, el desempeño de la facilitadora, lo inadecuado o inadecuado de las dinámicas realizadas, etc.)



ANEXO A3

MEMORAMA: “FORMAS DE LA VIOLENCIA”

Violencia verbal

Cuando una persona insulta u ofende o dice cosas preocupantes a otra con la finalidad de hacer sentir mal y/o reprimir al otro; es cualquier forma verbal que nos denigre como seres humanos.

Violencia emocional

Toda acción que realiza una persona contra otra para humillarla y controlarla –intimidación, amenazas, manipulación, humillaciones, acusaciones falsas, vigilancia, persecución, aislamiento–. Una de sus formas es la violencia verbal.

Violencia patrimonial

Que alguien disponga de los bienes personales de otro sin consentimiento del propietario.

Violencia de género

Es deducir de las diferencias biológicas naturales, consecuencias discriminatorias en el plano humano racional y del comportamiento en la sociedad.

Violencia física

Cualquier acción que implique el uso de la fuerza contra otra persona y/o atente contra la integridad física –golpes, patadas, pellizcos, lanzamiento de objetos, empujones, cachetadas y rasguños– aunque no produzca marcas en el cuerpo. El extremo de este tipo de violencia es el homicidio.

Violencia sexual

Cuando una persona es obligada por otra a hacer cosas durante el acto sexual que no le agradan, o a mantener relaciones sexuales cuando no quiere. Todo acto que implique el uso de la fuerza, la intimidación, el chantaje o el soborno para que otra persona lleve a cabo acciones sexuales no deseadas; agresiones sexuales con armas u objetos, etc. La máxima expresión de este tipo de violencia es la violación sexual.

ANEXO B1

CARTAS DESCRIPTIVAS ORIGINALES (SESIONES 3 Y 9) DEL TALLER FACILITADO EN BACHILLERATO: "ENCONTRANDO A MI YO ASERTIVO"

Sesión 3

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Exposición 	
45	MIS METAS	<ul style="list-style-type: none"> Actividad individual guiada Actividad grupal guiada 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas y MA, p.4
TAREA	Elaborar un cuadro de metas personales		

Sesión 9

Minutos	Actividad	Técnica	Material
5	RETROALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Exposición 	
30	TÉCNICAS ASERTIVAS CONTRA LA MANIPULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Dramatización Exposición 	Gafetes, tarjetas blancas, plumones, seguros, gis, pizarrón, hojas blancas, Lámina de "Derechos asertivos"
15	MIS DERECHOS ASERTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Lectura comentada 	
TAREA	Lectura del Manual, p. 13-15		

Universidad Nacional Autónoma De México



Facultad de Psicología



TALLER VIVENCIAL:

Encontrando mi YO Asertivo



AUTORA: ANA LILIA RUIZ RAMOS
FECHA: DEL 27 SEPTIEMBRE A 8
DE NOVIEMBRE DE 2006

ÍNDICE

Cuestionario inicial	1
Pasado, presente y futuro	2
El sentido de mi vida	3
Mis metas	4
Yo y los que me rodean	5
Yo y los otros	6
Pensamientos negativos	7
Técnicas del pensamiento	7
Comunicación	10
Asertividad	13
Estilos de respuesta	14
¿Qué es la asertividad?	15
Las técnicas asertivas	16
Derechos Asertivos	23
Conclusiones	25
Referencias citadas dentro del texto	26
Cuestionario final	27

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CUESTIONARIO INICIAL

1. ¿CUÁLES SON LAS ÁREAS DE TI MISMO(A) QUE CONOCES BIEN?

2. ¿QUÉ ÁREAS DE TI MISMO(A) TE GUSTARÍA CONOCER MEJOR?

3. ¿CONSIDERAS QUE CONOCERTE A TI MISMO PUEDA SER ÚTIL EN CUANTO AL CUMPLIMIENTO DE METAS? EXPLICA TU RESPUESTA.

4. ¿QUÉ ES ASERTIVIDAD?

5. ¿LA ASERTIVIDAD PUEDE AYUDARTE EN ALGÚN ASPECTO DE TU VIDA? EXPLICA TU RESPUESTA.

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

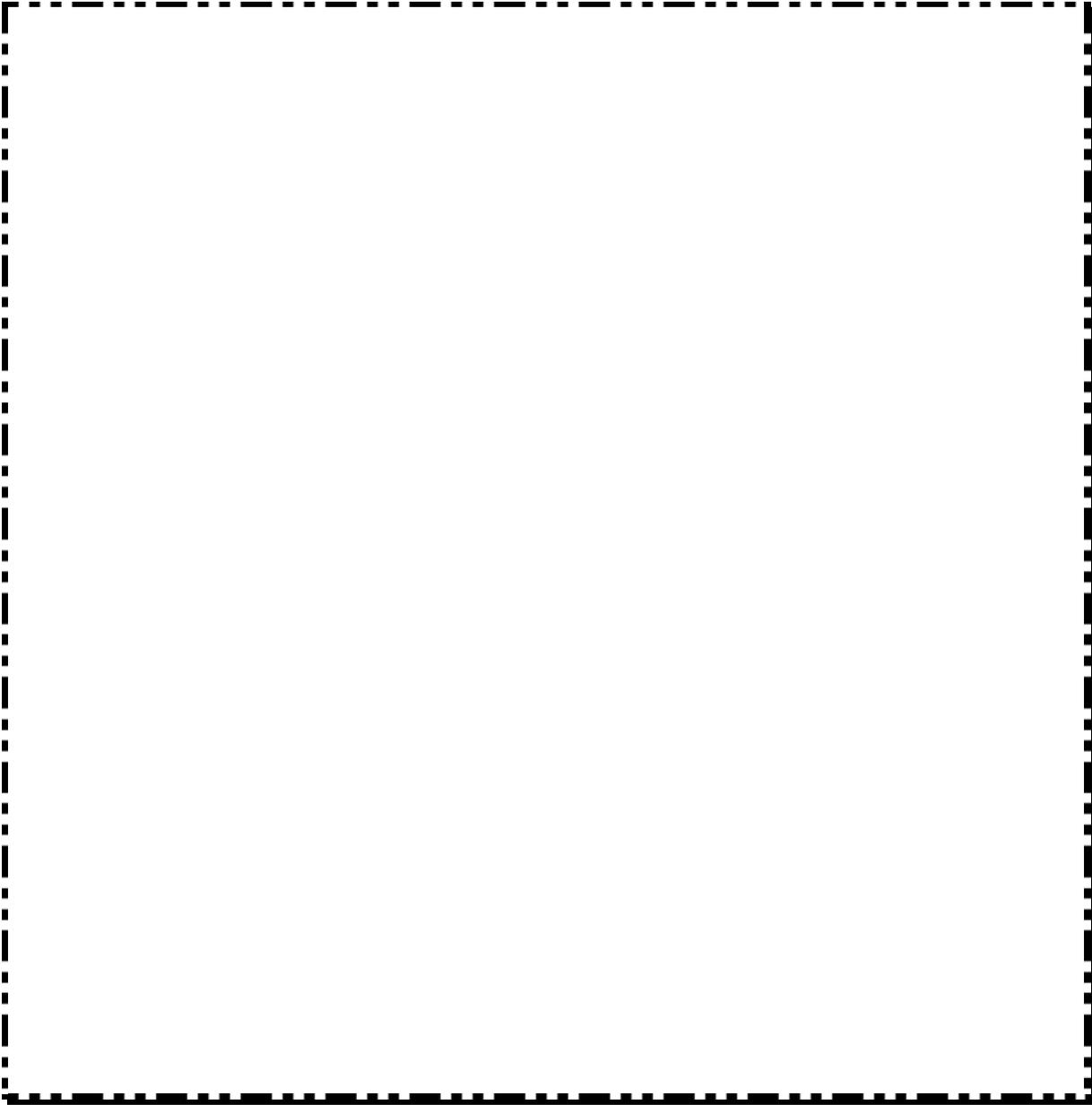
En el espacio en blanco expresa tu pasado, presente y futuro con relación a tu propio cuerpo, tu personalidad, tu familia y cómo te has desenvuelto en la escuela, es decir: cómo fuiste, cómo eres y cómo quieres ser:



¿Cuáles son las coincidencias en el equipo?

EL SENTIDO DE MI VIDA

En esta página, podrás realizar una expresión personal que responda a la siguiente pregunta: **¿cuál es el sentido de mi vida?**



¿Cuáles son las coincidencias en el equipo?

MIS METAS

En la siguiente tabla deberás representar tus metas personales a corto, mediano y largo plazo, cuales son los obstáculos que puedes encontrar en el camino así como las acciones a realizar para solucionarlos.

METAS	¿QUÉ HACER PARA LOGRARLO?	¿QUÉ OBSTÁCULOS PUEDE HABER ENTRE MI META Y YO?	¿QUÉ HACER PARA VENCER ESTOS OBSTÁCULOS?
CORTO PLAZO:			
MEDIANO PLAZO:			
LARGO PLAZO:	:	:	:

¿Cuáles son las coincidencias en el equipo?

YO Y LOS QUE ME RODEAN

En el espacio de abajo, te representarás a ti mismo y a las personas, objetos, libros, películas, programas, etc., que consideras han influido y/o influyen en tu vida tanto positiva como negativamente.



¿Cuáles son las coincidencias en el equipo?

YO Y LOS OTROS

Después de haber realizado la relajación, responde las siguientes preguntas:

1. ¿De qué se trató la situación que recordé?

2. ¿Qué personas intervinieron en la situación?

3. ¿Qué sensaciones tuve en mi cuerpo y en qué parte?

4. ¿Qué sentimiento(s) identificaste?

5. ¿Qué fue lo que hiciste para 'solucionar' el problema?

El secretario de equipo deberá llenar la siguiente tabla:

Situación	Persona(s)	Sensación(es)	Sentimiento(s)	En qué parte	Acción

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Después de haber realizado el ejercicio anterior, podemos darnos cuenta de que si identificamos el lugar donde sentimos una emoción, es más fácil identificar el sentimiento; por ejemplo, podemos darnos cuenta de que cuando sentimos un dolor en el pecho puede tratarse de tristeza, que si sentimos que la cabeza nos explota, puede ser que estemos muy enojados, etcétera, sin embargo, no todos sentimos lo mismo, con la misma intensidad, ni en el mismo lugar, por ello es importante conocernos a nosotros mismos.

Con los ejercicios realizados en las sesiones anteriores, hemos podido darnos cuenta de que es importante identificar nuestros sentimientos para hacerlos conscientes y saber qué es lo que queremos hacer con ellos: una meditación burbuja, pensar, o hacer cualquier otra cosa. Todo esto nos es útil para no gastar energía resolviendo o queriendo resolver el sentimiento equivocado, y/o para no andar por la vida cargando un costalito de sentimientos que más bien nos convierte en una olla express que está en peligro de explotar al menor toque y quemar a cualquiera que esté cerca de nosotros en ese momento.

Es bastante probable que el que estemos así de irritables se deba a la falta de expresión de nuestros sentimientos y/o a que nos sentimos tontos o incapaces de hacer o decir lo que queremos al otro: tal vez, cuando quise aprender a andar en patineta, no lo hice porque me daba miedo hacer el ridículo y caerme; puede ser que cuando quise decirle a un muchacho que me gustaba, no lo hice porque me vería como una 'arrastrada', etcétera.

Todos hemos estado en una situación así alguna vez, y tal vez no nos hemos dado cuenta de que son nuestros pensamientos los que nos impiden tanto hacer como decir lo que queremos cuando queremos; es decir, somos NOSOTROS MISMOS quienes nos impedimos ser nosotros mismos.

TÉCNICAS DEL PENSAMIENTO

Algunos psicólogos se han preocupado por entender cómo nuestras actitudes, creencias y pensamientos equivocados nos impiden comportarnos de forma natural y hacer y/o decir lo que deseamos. En su libro "Viviendo con autoestima. Cómo fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona", Robert Alberti y Manuel Emmons (1999) nos dan valiosos consejos que tanto ellos como otros psicólogos han utilizado para aquellas situaciones en las que el pensar en forma negativa nos impide ser nosotros mismos.

Muchas veces cuando estamos comunicándonos con otras personas –y a veces antes de hacerlo– solemos imaginarnos las "terribles consecuencias", entonces pensamos: "¡Mejor no!" y no decimos o hacemos lo que queremos; en otras ocasiones tenemos pensamientos negativos (por ejemplo: "Soy un fracaso", "El mundo me trata mal", "Nadie me quiere", "No necesito ayuda de nadie", "La gente no sirve para nada", "¡No permitiré que se salgan con la suya!"). Alberti y Emmons nos hacen notar que tal vez algunas de estas ideas sean verdaderas,

pero el punto es que si continuamos pensando de este modo, podemos llegar a creer que lo que pensamos es verdad y de esta forma nunca haremos lo que realmente queremos.

Estos psicólogos dicen que cuando nos imaginamos lo peor, comenzamos a comportarnos de tal forma que lo único que logramos es 'hacer realidad' eso tan terrible que imaginamos, entonces nos decimos: '¿Ya ves?, te lo dije, sabía que esto iba a pasar' y no nos damos cuenta de que puede ser que seamos nosotros los que provoquemos estas situaciones. De esta forma, seguiremos dejando de hacer y/o decir lo que deseamos.

Una vez que nos hemos dado cuenta de que pensar sólo en las terribles consecuencias, en lo catastrófico que puede ser el que hagamos algo, una vez que hemos decidido **dejar de imaginarnos lo peor** y comenzar a ser más nosotros mismos, no debemos olvidar que algunas veces, este pensamiento que 'nos estorba' en realidad está intentando darnos algún consejo; por ejemplo, si queremos aprender a andar en patineta, pero nos lo impide un pensamiento de este estilo: 'mejor no lo hago, ¡qué tal que me rompo la cabeza!', podemos sacar de este pensamiento que nos detiene un valioso consejo: ¡¡PROTÉGETE A TÍ MISMO!!, antes de intentarlo, consigue un casco, rodilleras, coderas y/o no hagas locuras –como el que tu primera lección consista en bajar una pendiente muy inclinada, unas escaleras, o saltar personas, entre otras ideas locas–.

Una vez aclarado lo anterior, para esos momentos en los que lo que pensamos es lo que nos impide realizar lo que realmente quisiéramos, Albert Ellis nos propone cambiar nuestro pensamiento negativo por **pensamientos positivos** en sentido contrario. Es decir, si no 'me animo' a aprender a andar en patineta, algunos de los pensamientos que pueden estar 'impidiéndomelo' son: 'seguramente me voy a caer y haré el ridículo'; 'no soy bueno para esto de las ruedas'; o '¡qué tonto eres!, ¿cómo a estas alturas quieres andar en patineta?, ¡eso se aprende cuando eres niño!'

En estas situaciones, Ellis nos propone convertir el sentimiento negativo en uno positivo, por ejemplo, en el caso de la patineta podríamos pensar: 'qué importa si me caigo, no creo que alguien aprenda sin haberse caído alguna vez'; 'aunque tal vez me cueste más trabajo, lo voy a intentar'; o 'no es tonto aprender algo que siempre he querido'.

Cuando ya convertimos el (los) pensamiento(s) negativo(s) a positivo(s), lo que sigue es una **detención del pensamiento**, la cual es tan sencilla de usar como su nombre lo indica: cuando el pensamiento negativo llegue a la mente, le gritamos INTERNAMENTE ¡DETENTE!, y lo reemplazamos por el pensamiento positivo, con ello nos sentiremos mejor. Es muy importante hacer esto todas las veces que el pensamiento negativo vuelva a la mente, así tardará cada vez más en regresar, hasta que un día desaparecerá. Al usar la *detención del pensamiento*, aumentaremos las probabilidades de hacer y/o decir lo que realmente queremos y/o pensamos.

Hay situaciones en las que, por más que pensemos positivamente, no podremos evitarlas; situaciones que están fuera de nuestro control, por ejemplo, el que nos hagan examen. Donald Meichenbaum, nos propone la realización de una **vacuna antiestrés** para evitar sentirnos tan presionados en estos eventos que sabemos que nos van a estresar y que no podemos evitar.

Una *vacuna antiestrés* se hace escribiéndonos un mensaje a nosotros mismos acerca de la situación que nos preocupa; un mensaje escrito en forma personal, como cuando nuestro(a) mejor amigo(a) nos ‘hecha porras’, o como si nos estuviera dando un consejo sobre cómo comportarnos en esas circunstancias. Así, cada vez que nos sintamos ansiosos por la situación y especialmente cuando el momento que nos preocupa se acerque, podemos leer nuestra vacuna y ‘memorizar’ su esencia, de esta forma podemos repetirnos fragmentos del mensaje en el momento oportuno, con lo cual nos sentiremos más seguros.

Finalmente, Gary Emery nos alerta sobre una razón por la cual acostumbramos tener cierto pensamiento negativo: obtenemos alguna **ganancia personal** de ello. Es decir, tal vez, si nos negamos a aprender a andar en patineta, nuestro mejor amigo(a) dedique buena parte de su tiempo a preguntarnos sobre nuestras razones y miedos y/o a convencernos de que deberíamos hacerlo, con lo cual, tenemos su atención. Si este es el caso, es conveniente pensar si obtendríamos la misma ganancia –o tal vez más– si cambiáramos nuestra forma de pensar y actuar: puede ser que el aprender a andar en patineta nos permita estar más cerca de él (ella), tal vez hagamos nuevos amigos.

★ EJERCICIO

En el siguiente espacio en blanco, elabora una vacuna antiestrés que pueda serte útil en una situación de la vida real.

COMUNICACIÓN

Durante el transcurso del taller hemos podido darnos cuenta de que la solución a muchos de nuestros problemas está en establecer una buena comunicación con los otros, pero, ¿qué es una 'buena' comunicación?

Desde que tenemos memoria se nos ha hablado del proceso de comunicación, el cual consiste en una persona –emisor– que manda un *mensaje* a otra –receptor–, la cual le *retroalimenta* –responde– sobre el tema de conversación (figura 1).

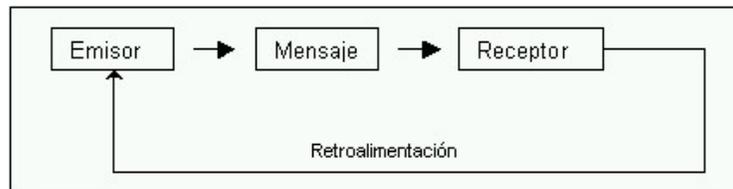


Figura 1. Esquema simple del proceso de comunicación.

No obstante, ahora sabemos que este proceso es mucho más complejo, pues incluye más elementos. Como se observa en la figura 2, a pesar de que la mayoría de las veces nos 'enfocamos' en el mensaje verbal, es decir, en las palabras que se dicen, la complejidad del proceso comunicativo radica en el mensaje no verbal.

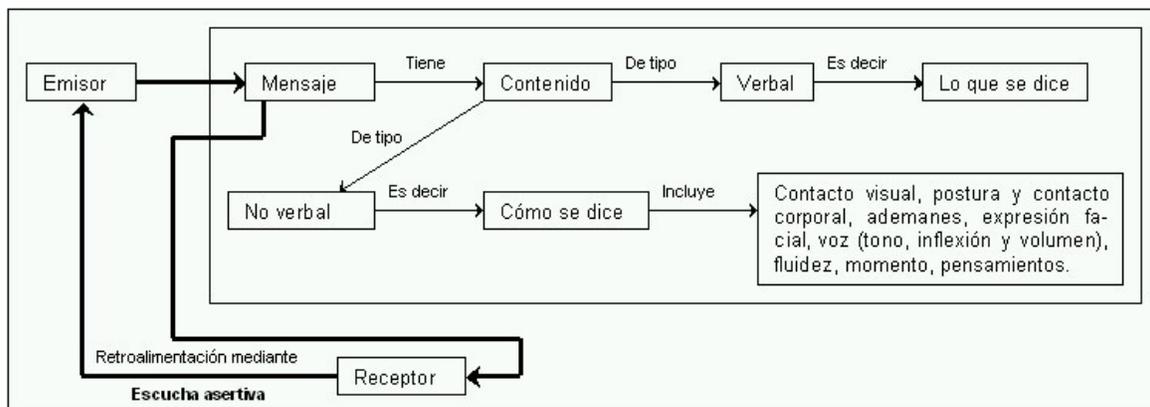


Figura 2. Proceso de comunicación asertiva.

Cuando hablamos del mensaje no verbal, nos referimos a la forma como se dice el mensaje verbal, e incluye la forma en la que miramos a nuestro interlocutor; si estamos lejos o cerca de la persona; la forma en que movemos nuestro cuerpo y cara; la fluidez con la que hablamos; si nuestra voz se escucha muy fuerte o muy suave, el 'tonito' en el que digamos las cosas; el momento en el que se está llevando a cabo la comunicación; y también –por supuesto–, lo que pensamos sobre nosotros, el interlocutor, y/o la situación cuando conversamos con la otra persona. En los siguientes párrafos se explican más a detalle los elementos del proceso comunicativo.

El **contenido verbal** del mensaje es lo que queremos comunicar, solicitar o exigir al otro. No es lo mismo reaccionar con malas palabras cuando estamos enojados, que expresar la ira diciendo: “¡Estoy muy molesto(a) por lo que acabas de hacer!”. De esta forma, la otra persona comprenderá el mensaje sin sentirse ofendida.

Es muy importante expresar nuestros sentimientos de forma tal que aceptemos nuestra responsabilidad por ellos (“estoy preocupado” y no “tú me preocupas”, “estoy enojado” y no “tú me hiciste enojar”).

De trascendental importancia es también el enviar el mensaje con las palabras adecuadas de acuerdo con la persona a quien va dirigido, pues la clase de lenguaje que sería considerado como asertivo en nuestro grupo social o de pares, puede ser interpretado como agresivo por personas ajenas a él, como otros adultos.

El **contenido no verbal** del mensaje se refiere a cómo le comunicamos, solicitamos o exigimos al otro; incluye los siguientes elementos:

- **Contacto visual:** hacia dónde dirigimos la mirada. Una mirada relajada y directa, desviada en las ocasiones apropiadas, ayuda a que la conversación sea más personal, a mostrar interés y respeto por la otra persona y a precisar el mensaje.
- **Postura corporal:** cuando conversamos con otro, es conveniente no sólo orientar la cabeza hacia esa persona cuando hablamos con ella, sino girar el torso unos 30 grados hacia ella, de esta forma la conversación se hace más personal.
- **Distancia física:** la distancia que tenemos al hablar con alguien ejerce un gran efecto sobre la comunicación. Sentarnos o pararnos demasiado cerca, o tocar al otro, generalmente indica una relación cercana, y/o íntima, a menos que las personas se encuentren en un lugar muy reducido, por ejemplo el transporte público.
- **Ademanos:** la expresión corporal puede añadir ‘calor’, énfasis y sinceridad a la conversación. El uso de ademanes en forma relajada puede agregar intensidad y fuerza a la comunicación verbal y sugerir franqueza, seguridad y espontaneidad (siempre y cuando estos ademanes no sean causados por nuestra ansiedad, pues en este caso transmitirán precisamente eso: “estoy ansioso”).
- **Expresión facial:** una comunicación eficaz requiere una expresión congruente, es decir, no podemos expresar enojo al otro si lo hacemos sonriendo, del mismo modo, no podemos aparentar estar tranquilos con los músculos faciales contraídos. El control de la expresión facial ayuda a hacerla congruente con lo que pensamos sentimos o decimos.

- **Voz:** una voz bien modulada y serena puede convencer sin intimidar; un susurro monótono difícilmente convence a alguien de nuestra seguridad. Por otro lado, elevar demasiado la voz producirá que el interlocutor se ponga a la defensiva. Las características que se deben considerar en este aspecto son:
 - **Tono:** ¿el tono en el que hablamos expresa un regaño, ternura, lástima, enojo, ira, etc.?
 - **Inflexión:** ¿tendemos a enfatizar ciertas sílabas como cuando hacemos una pregunta?, ¿hablamos “cantando”, o tenemos un estilo monótono de expresarnos?
 - **Volumen:** ¿nos expresamos en voz baja?, ¿levantamos la voz más que los demás para ser escuchados?, ¿se nos dificulta subir/bajar el volumen cuando es necesario?
- **Fluidez:** hablar con fluidez es importante para comunicar nuestros pensamientos eficazmente en cualquier conversación. Hablar fluidamente no es precisamente hablar rápido, sino hacer pausas (no mayores a tres segundos) entre idea e idea, así como evitar el uso de muletillas (por ejemplo: ahh, este, ¿sí?, mmm, ¿me explico?, ¿ok?).
- **Momento:** es importante hablar sobre un tema en el momento preciso, es decir, cuando la situación se preste para ello sin poner en evidencia al otro. Puede ser cuando las personas involucradas se encuentren a solas, después de que nuestro interlocutor realizó un comentario que nos molesta, o buscar el momento adecuado para llevar a cabo la conversación, incluso puede ser en ese preciso momento.
- **Pensamientos:** cómo ya hemos mencionado, los pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos son la base del comportamiento. Tener pensamientos positivos hacia nosotros mismos siempre es útil cuando estamos comunicándonos con los otros, especialmente cuando expresamos nuestros deseos o exigimos nuestros derechos.
- **Escucha asertiva:** esto significa que al hablar con otro, es importante interrumpir cualquier actividad que pueda distraernos de lo que el otro nos dice, esto nos ayudará a concentrarnos en quien nos está hablando. Escuchar asertivamente implica poner atención al mensaje y demostrárselo al otro. Es conveniente mantener contacto visual, asentir (mover la cabeza en señal de aprobación) de vez en cuando, e intentar comprender el mensaje antes de responder (puede ser útil “ver” el mensaje no verbal que el otro nos expresa). Escuchar eficazmente contribuye a aumentar la calidad de las relaciones interpersonales.
- **Retroalimentación:** Consiste en responder al otro de acuerdo al tema de conversación. Es expresarle al otro lo que creemos, pensamos, observamos, queremos, deseamos, etc., respecto al tema tratado en ese momento.

Si tomamos verdadera atención a todo el proceso, podremos darnos cuenta de que aún sin escuchar lo que la otra persona dice, estamos observando la parte no verbal del mensaje. Esto es especialmente cierto en personas invidentes, pues a pesar de que no ven físicamente a la persona, pueden ‘ver’ su voz, y de esta forma se dan cuenta si la persona está tensa, triste, enojada, etc.

Así, lo que llamaremos proceso de comunicación asertiva, se caracteriza por atender a todos y cada uno de los aspectos revisados, tanto en uno mismo, como en nuestro receptor; y el aprender a comunicarnos asertivamente, va a ser de gran utilidad en la vida cotidiana para hablar con nuestros papás, amigos, profesores, o cualquier otra persona.

ASERTIVIDAD

Todas las personas tenemos el derecho de expresarnos y sentirnos bien por hacerlo, siempre y cuando con ello no pretendamos dañar a otras personas y tomando en cuenta las consecuencias de nuestros actos.

Cuando nacemos, podemos expresar nuestros sentimientos y deseos de una forma natural, pero, con el tiempo y a través de la educación se nos reprime constantemente, de esta forma, lo que aprendemos además de controlar nuestro comportamiento es a sentirnos ansiosos, ignorantes y culpables.

Es por esta razón que muchas veces hacemos cosas que en realidad no queríamos hacer, cosas que las personas importantes para nosotros nos dicen que hagamos y no nos ponemos a pensar si es lo que nosotros en realidad queremos o si es bueno para nosotros o concuerda con nuestro plan de vida.

Cuando nos encontramos ante esta situación parece que sólo tuviéramos dos alternativas para relacionarnos con los otros:

- **Agresiva:** como una persona dominante y poderosa
- **Pasiva:** como una persona débil y subordinada

Si lo pensamos un poco, podemos darnos cuenta de que ninguna de ellas es muy satisfactoria: en una nos odian y en la otra sólo somos unos viles gusanos.

Afortunadamente, ahora sabemos que hay otra forma de comportarse: el comportamiento **asertivo**, el cual permite que todas las personas involucradas en la relación aumenten su autoestima, expresen sus sentimientos con libertad y logren sus objetivos.

Alberti y Emmons proponen el siguiente ejercicio para identificar las formas que tenemos para relacionarnos con los otros:

ESTILOS DE RESPUESTA

Sigamos el siguiente ejemplo:

Un cliente insatisfecho desea regresar una copia defectuosa del libro “*Todo lo que siempre quiso saber acerca de la asertividad pero temía preguntar*”. Usando exactamente estas palabras: “Compré este libro la semana pasada y descubrí que le faltan 20 páginas. Quiero un ejemplar completo o la devolución de mi dinero”, el cliente puede hablar con el dependiente en tres formas diferentes:

- **Estilo pasivo:** Su mensaje no verbal proyecta miedo, pues la voz es suave, débil, quebradiza y temblorosa; el cuerpo tiende a encorvarse; la mirada es triste y agachada; las manos juntas, apretadas nerviosamente contra el libro.

Lo más seguro es que actúe dejando de lado las creencias, ideas, derechos, necesidades y deseos personales, pues no tiene la capacidad o el valor de expresarlos. De este forma, muy probablemente ni le regresarán su dinero, ni le darán un ejemplar completo.

- **Estilo agresivo:** Su mensaje no verbal incluye un tono de voz frío, altanero y despreciativo; la mirada es hiriente, de subestimación; su cuerpo está rígido y hacia adelante, como preparado para el ataque; señala constantemente con el dedo hacia el libro o hacia el dependiente; golpea objetos y/o invade el espacio vital del otro, muestra insensibilidad ante los derechos de los demás y poco control de sus impulsos.

Puede comenzar a burlarse, culpar y/o etiquetar a las personas, adoptar actitudes de superioridad, ser hostil o expresar exageradamente su indignación. Este tipo de personas, al preocuparse únicamente por sí mismos, adoptan una actitud que frecuentemente les permite salirse con la suya –pues los demás actúan deshonestamente por miedo–, pero también pueden provocar que los demás se comporten hostiles o defensivamente con ellos, lo que conlleva al rechazo social debido a las relaciones desiguales de poder y sumisión que pretende establecer a ‘su favor’.

- **Estilo asertivo:** Son personas que defienden los propios derechos sin que esto necesariamente afecte al(os) otro(s). Implica hacerse responsable de la propia conducta y decisiones así como de sus consecuencias.

Una persona asertiva mostraría al dependiente el lugar dónde hacen falta las páginas pidiendo la solución de su problema; demostraría seguridad en sí mismo mediante una escucha atenta; un tono de voz modulado, cálido, claro y relajado; un buen contacto visual; postura corporal recta pero relajada, en actitud de atención y aceptación. Lo más probable, es que esta persona logre su cometido, pero también puede suceder que ni le cambien el libro, ni le devuelvan su dinero, pero sabe

que lo intentó, lo cual lo hace sentir mucho mejor, pues aunque no siempre se 'gane', el comportarse asertivamente puede convertirse en un premio en sí.

Aunque la asertividad no garantiza el éxito en toda ocasión, es un premio en sí misma, pues es muy satisfactorio que los demás nos presten más atención, o que nos tomen en cuenta sin tener que gritar o sin hacer sentir culpables a los otros; si la usamos, es más probable que logremos nuestros objetivos, mejoremos nuestras relaciones interpersonales y nos demos cuenta de que un mayor control de nuestras vidas es una recompensa en sí misma.

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Elizondo (1997) nos dice que la "Asertividad es la habilidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir cómo reaccionar, y de hablar por tus derechos cuando es apropiado. Esto con el fin de elevar tu autoestima y de ayudarte a desarrollar tu autoconfianza para expresar tu acuerdo o desacuerdo cuando crees que es importante, e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo."

Es decir, el ser asertivo te permite:

- No hacer algo que no quieres hacer.
- Evitar caer en conductas que a la larga pueden traerte problemas, como es el caso de consumo de drogas, o un embarazo no planeado, por ejemplo.
- Poner límites claros ante otras personas.
- Reflexionar si una actitud o conducta es benéfica o perjudicial para tu desarrollo personal.
- Establecer igualdad en tus relaciones interpersonales propiciando una comunicación abierta.
- Defender tus derechos, sentimientos, deseos y creencias.
- Expresar lo que piensas, sientes y deseas de forma clara y directa, en el momento oportuno, sin negar los derechos, sentimientos, deseos y creencias de los demás.

Una vez revisado lo anterior, podemos concluir que un comportamiento asertivo es:

- Expresivo
- Respetuoso de los derechos de todos los involucrados
- Honesto
- Directo y firme
- Igualitario (beneficia tanto a la persona como a la relación)
- Verbal (el contenido del mensaje)
- No verbal (el estilo del mensaje)
- Apropiado a la persona y a la situación
- Socialmente responsable
- Aprendido, no innato

Cuando no estamos acostumbrados a ser asertivos, se nos puede hacer muy difícil comunicar nuestros deseos o defender nuestros derechos ante otras personas, es por ello que Smith (2003), la Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (2001), y Ruiz e Imbernon (1996) han desarrollado una serie de técnicas que pueden sernos de gran ayuda para aprender a ser personas asertivas. Éstas pueden facilitarnos el hacer amigos, protegernos de los sentimientos de culpa y de ser manipulados por otros y enseñarnos como pedir a las personas que nos importan que cambien algún comportamiento que nos molesta u ofende.

LAS TÉCNICAS ASERTIVAS

Muchas veces, quienes no somos asertivos, tenemos dificultad para acercarnos a otras personas y tenemos pocos amigos porque no sabemos como conocer a otros. Las técnicas que abajo se proponen, nos dan algunos tips para lograr una conversación asertiva, es decir, lograr platicar con el otro sin sentirnos fuera de lugar y sin caer en el interrogatorio.

Dentro de las técnicas que sirven para hacer amigos, tenemos las siguientes:

- a) **Libre información:** se trata de observar a la otra persona, en sus actitudes, su forma de vestir, alguna cosa que nos de una pista más o menos segura de algo que podamos compartir con ella. De esta forma, la conversación podría versar sobre algo que ambos tienen en común, o incluso, puedes acercarte a pedirle información sobre un tema del cual no sabes mucho, pero te gustaría saber más y esa persona puede ayudarte. Por ejemplo, puedes acercarte al chico(a) que te gusta y comenzar a hablarle sobre fútbol (pues te has dado cuenta de que le gusta mucho usar la playera de su equipo favorito).
- b) **Autorrevelación:** no basta con tan solo comenzar a preguntarle al otro sobre sus intereses, una comunicación asertiva debe ser pareja de ambos lados. En el momento de la autorrevelación, damos de manera asertiva información sobre nosotros mismos para que la comunicación fluya en ambas direcciones; si hacemos esto, la otra persona no se sentirá interrogada y así podremos iniciar el proceso de comunicación. En el caso del ejemplo anterior, la conversación podría ser como sigue:
 - (Después del partido del equipo favorito) Hola (aquí va el nombre del otro)
 - Hola
 - ¿Viste el partido anoche?, ¡yo creo que nuestro equipo estuvo excelente!, ¿tú que piensas?

En esta forma, *autorrevelamos* al otro que también nos agrada del fútbol, que le vamos al mismo equipo y además incitamos a la otra persona a que se comunique con nosotros, por esto es de suma importancia no hacer preguntas que puedan contestarse con tan solo “sí” o “no” y dar información sobre nosotros mismos, para que nuestro nuevo amigo no se sienta

cuestionado, pero que tampoco la conversación sea sólo sobre nosotros mismos.

Algunas ocasiones, la gente “no permite” que defendamos nuestros pensamientos, sentimientos, derechos y/o ideas; no acepta que no nos dejemos manipular por ellas, por ejemplo, el caso de la devolución del libro defectuoso. En estos casos, podemos usar las siguientes técnicas:

- c) Disco rayado:** es de gran utilidad para disminuir en nosotros los sentimientos de culpabilidad. Consiste en ser persistentes y repetir una y otra vez lo que queremos, pensamos o deseamos sin enojarnos ni levantar la voz. Esta técnica nos ayuda a no tener que estar justificándonos ante los demás, a no tener que dar siempre el por qué de nuestros pensamientos, sentimientos o deseos, pues plantea que para hacer, decir, o pensar algo, no siempre tenemos que tener una razón lógica y mucho menos tenemos que informársela a los demás, por lo cual nos es de gran utilidad cuando alguien pretende obligarnos a hacer algo que no queremos, como consumir algún tipo de droga, o tener relaciones sexuales cuando realmente no lo queremos.

Al usar esta técnica es importante recordar que el mensaje no verbal de la comunicación es de suma importancia para que la otra persona no se sienta agredida. Para ejemplificar el uso de ésta técnica, usaremos el caso de la devolución del libro defectuoso. La conversación podría ser como sigue:

- Buenas tardes
- Buenas tardes, ¿en qué puedo ayudarle?
- **Compré este libro la semana pasada y descubrí que le faltan veinte páginas. Quiero un libro completo o que me devuelva mi dinero.**
- Mmmmm ¿dónde dice usted que le faltan?
- De la página 20 a la 35. **Quiero que me lo cambie por un libro completo o que me devuelva mi dinero.**
- Usted debió revisar el libro antes de salir de la tienda.
- **Le faltan 15 páginas al libro. Quiero que me lo cambie por uno completo o que me devuelva mi dinero.**
- Aquí no aceptamos devoluciones.
- **De acuerdo, pero yo compre este libro aquí hace una semana y le faltan 15 páginas. Necesito un libro completo o que me devuelvan mi dinero.**

- d) Compromiso viable:** si nuestro interlocutor no cede y/o se muestra a su vez asertivo con nosotros, podemos manifestar disposición a esperar un período de tiempo concreto para que nos devuelvan nuestro dinero, o nos cambien o reparen la mercancía (según sea nuestro deseo). Continuando la conversación anterior, ésta puede seguir de la siguiente manera:

- Yo no estoy facultado para hacerle ningún tipo de devoluciones, no se puede

- Lo que yo quiero es que se me cambie el libro o me devuelvan mi dinero, **¿podría indicarme quien sí puede?**
 - Mi jefe, pero él no está en este momento
 - **¿Sabe usted en qué momento puedo encontrarlo?**
 - No sé cuando vuelva
 - **¿Puede darme un teléfono donde pueda localizarlo?**
 - Eso es imposible. Él está muy ocupado, así que no creo que pueda verlo
 - Usted dice que la única persona con quien puedo resolver el problema es su jefe, **¿puede darme al menos su nombre?**
 - A ver, permítame un momento (para este momento, algunas personas se habrán dado cuenta de la situación y el empleado, al darse cuenta de la decisión con la que se pide la devolución de su dinero, lo único que puede hacer es contactar a su jefe)
- ... Ya hablé con mi jefe, pero no puede hablar con usted en este momento
- **¿Y qué día si podrá?**
 - Mañana
 - **¿A qué hora?**
 - A las 6 pm
 - **De acuerdo, volveré mañana a las 6 pm, hasta mañana.**

En este ejemplo, nos comunicábamos con una persona con la que no teníamos una relación ni siquiera cercana, pero en el caso de personas con las que sí estamos estrechamente relacionados, una forma de establecer un *compromiso viable* es acordar acatar los deseos de la otra persona en la siguiente ocasión, e incluso, entre dos personas asertivas puede decidirse a cara o cruz.

A pesar de lo anterior, lo más importante que hay que recordar en estos casos es que el sentimiento de respeto propio debe ser lo más importante para nosotros, por lo tanto, hay ocasiones en las que no es conveniente usar la técnica de compromiso viable, por ejemplo, cuando alguien pretende obligarnos a consumir algún tipo de droga, o a tener relaciones sexuales.

Otra situación en la que el ser asertivos puede ayudarnos, es cuando somos constantemente criticados por personas que no son cercanas a nosotros y/o ni nos llevamos bien con ellas, pero de las cuales nos molestan sus críticas. Para estas situaciones, es conveniente usar la siguiente técnica:

- e) Banco de niebla:** consiste en no negar ninguna crítica para no caer en el juego. Esto puede llegar a ser muy difícil, ¿cómo aceptar que alguien me critique fuertemente, sobre todo si esa persona ni me va ni me viene, o realmente me cae mal?. En realidad esto no es nada complicado, pues existen algunos trucos:
- *Convenir con la verdad:* admitir que algo que nos dicen es cierto:
 - Ayer te estuve llamando y nunca me contestaste
 - **Es verdad, ayer no estuve en casa**

- *Reconocer la posibilidad de la verdad*: aceptar que lo que nos dicen tiene algo de verdad
 - De seguro estabas con tus amigotes que no te dejan nada bueno. Si sigues así, lo único que vas a lograr es reprobar todas las materias.
 - **Puede que tengas razón, si continúo dedicando mucho tiempo a mis amigos tal vez repruebe algunas materias.**

- *Reconocer la veracidad general de declaraciones “lógicas”*: dar la razón sobre lo que el otro dice
 - ¡¿¡Lo ves?!!, yo tengo razón, si sigues por ese camino no llegarás a ningún lado en esta vida.
 - **Pareces tener razón (comprendo que creas eso), si sigo así, puedo no llegar muy lejos.**

Ésta técnica permite que le hagamos saber al otro que entendimos su mensaje y que aceptamos que puede tener razón y nos es de gran ayuda, ya que llega el momento en que la persona ya no encuentra que criticar, o se cansa de hacerlo, pues le ponemos atención y nunca negamos que puede tener razón en lo que nos dice. Es conveniente usar esta técnica cuando no pretendemos que la otra persona se porte asertiva con nosotros, al emplearla establecemos una frontera psicológica antimanipulaciones entre nosotros y la otra persona.

Pero, ¿cómo dar la razón a alguien que dice algo que no es cierto?, ¿tengo que mentir acerca de mi mismo para complacer al otro? Podemos dar la razón al otro sin mayor problema siempre y cuando no tengamos una evidencia absoluta, garantizada e incontrovertible sobre el hecho; es decir, no podemos negar que vivimos en el planeta tierra, pero en el caso de cosas menos garantizadas, como el color de una pelota que nosotros vemos roja, y el otro ve más bien anaranjada ¿tiene caso entrar en conflicto por ello? Puede ser que nuestra pelota roja pueda no verse tan roja al lado de una paleta de grosella, o verse más roja que la sangre, también su color puede depender de la cantidad de luz que refleje, según la perspectiva desde la cual la veamos, etc.; esto es relativo, por ello podemos, sin empacho, reconocer que el otro puede tener razón y la pelota no sea tan roja como creemos.

¿Y qué pasa cuando la controversia es sobre nuestras habilidades, por ejemplo, cuando alguien nos dice que estamos totalmente negados para aquello que tanto nos gusta hacer, por ejemplo la música? En este caso podemos, de igual manera, poner las cosas en perspectiva y decir sin pena ni frustración: “puede que tengas razón, en comparación con Mozart estoy negado para la música, y en comparación conmigo mismo, a veces lo hago muy mal”.

Cuando las personas que nos critican o manipulan son importantes para nosotros, la situación es diferente por ser más dolorosa y por tanto el banco de niebla no funciona como debería, ¿por qué?, porque lo que en realidad es

importante en estas relaciones es propiciar una comunicación asertiva. Para ello tenemos las siguientes propuestas:

- f) Interrogación negativa:** en el momento de la crítica por parte de una persona que apreciamos, no debemos negar ‘nuestros errores’, pero tampoco aceptarlos, sino mostrarnos interesados por lo que el otro nos dice sin molestarnos por la crítica. Las preguntas que más se usan en esta técnica son: ¿Qué hay de malo con _____?, ¿Qué es lo que estoy haciendo que no te gusta?

Un ejemplo de conversación en la que es conveniente usar la interrogación negativa es el siguiente:

- Mamá, voy a ir a la fiesta de Sonia el sábado
- ¡Otra vez te vas de fiesta, qué bonit@!
- **¿Qué tiene de malo que vaya otra vez a una fiesta?**
- No es tanto la fiesta, sino más bien que esa muchachita no es una buena influencia para ti
- ¿Qué hay de malo con Sonia?
- Que te induce al mal camino, luego llegas tod@ desvelad@ y al otro día andas como zombie
- **¿Qué hay de malo con que me desvele?**
- ¡Ultimadamente!, ¡haz lo que quieras!

En este momento de la conversación, lo más probable es que la crítica manipulativa termine, pero si lo que realmente nos interesa es que la otra persona se comporte asertivamente con nosotros y así mejorar la convivencia, podemos continuar con esta misma técnica en otra de sus formas:

- Debe haber otras razones para no ir a la fiesta, **¿qué otro inconveniente encuentras?**
- Que al día siguiente no haces nada de lo que habías quedado, porque “te sientes mal”

Esta técnica se emplea las veces necesarias hasta que la cuestión crítica del conflicto en el comportamiento se manifieste abiertamente, es decir, el final óptimo es que el otro abandone su intento de manipulación moral y comience a exponernos sus deseos asertivamente usando la *transmisión activa*.

- g) Transmisión activa:** esta técnica propuesta por la Fundación de Investigaciones sociales, A.C. (2001), nos permite mostrar a nuestro interlocutor, como comportarse asertivamente con nosotros. Una vez que el punto en conflicto ha salido a la luz, se retoma la conversación anteponiendo más o menos lo siguiente: “Entonces tu no quieres que haga (vaya, diga, etc) _____ porque cuando lo hago _____.
¿Estoy en lo cierto?”

En el ejemplo anterior, la conversación seguiría de la siguiente forma:

- Lo que tú quieres decirme es que no te gusta que vaya a fiestas porque al día siguiente no cumplo con mis quehaceres, ¿es correcto?
- (Seguramente lo pensará un poco antes de contestar, sobre todo en las primeras ocasiones) ... Sí, así es

Una vez alcanzada la expresión abierta del verdadero conflicto, podemos usar la técnica de *compromiso viable*, que siguiendo el mismo ejemplo, puede usarse de la siguiente forma:

- Si me dejas ir a la fiesta, te **prometo hacer mis quehaceres del día siguiente sin ningún problema ni tardanza**
- Eso lo dices siempre y nunca lo cumples
- Entonces, **¿qué propones tu?**
- Que hagas los quehaceres antes de ir a la fiesta
- **Estoy de acuerdo**
- **Perfecto, es un trato**

Como hemos podido notar, las dos técnicas anteriormente expuestas son muy útiles para frenar o evitar algún tipo de violencia que pueda cometerse contra nosotros por parte de alguien cercano, como nuestros padres o nuestra pareja.; también sirve para evitar un embarazo no deseado producto de una relación sexual obligada (por medio de manipulación o una violación) y no protegida.

Existen situaciones en las que nos sentimos tristes o lastimados como consecuencia de lo que las personas importantes para nosotros dicen y/o hacen, con lo que llega a hacerse necesario solicitar a la otra persona un cambio de conducta. Precisamente es ésta la utilidad del *modelo DEPA*, propuesto por Ruiz e Imbernon (1996).

h) Modelo DEPA: se compone de los siguientes pasos:

Describir de manera clara la situación que nos desagrade o que deseamos cambiar.

Expresar los sentimientos personales en primera persona (es decir, haciéndonos responsables de nuestros propios sentimientos), evitando acusar al otro.

Pedir un cambio concreto de conducta.

Agradecer la atención del otro ante nuestra petición.

Un ejemplo de situación en la que podemos usar el *Modelo DEPA* es el siguiente:

D: Mamá, cuando estamos frente a mis amigos y me criticas por no tener buenas calificaciones

E: Yo me siento humillad@ y descalificad@

P: Me gustaría que dejaras de hacer esos comentarios frente a mis amigos

A: Te agradezco el que me hayas escuchado

Como personas asertivas que estamos aprendiendo a ser, es importante disculparnos cuando nos equivocamos o cuando herimos a otros al intentar actuar asertivamente, sin embargo, es importante no caer en la manipulación y sentimientos de culpa que el otro pretenda provocarnos. Una técnica que nos sirve para ello es la *Aserción negativa*.

- i) **Aserción negativa:** consiste en aceptar nuestra responsabilidad y disculparnos si es necesario, sin que ello implique aceptar que se nos imponga un sentimiento de culpa. Al realizar esta técnica, lo importante es actuar de modo tal que quede claro que es inútil criticar nuestro error, porque admitimos que ha sido totalmente nuestro y ninguna crítica logrará regresar el tiempo y remediar la situación.

Esta técnica nos permite mantener la dignidad y respeto propio cuando somos criticados por una falta que es 100% nuestra (recordando siempre que el cometer un error, el equivocarnos, no tiene por qué generarnos culpa, pues no es algo que se haya realizado con esa intención). Por ejemplo, cuando prometemos hacer algo que es importante para la otra persona y olvidamos hacerlo, la conversación podría ser como sigue:

- Esteban, dijiste que ibas a llegar temprano hoy para que yo pudiera ir a mi clase de cocina, mira la hora que es, ya no pude ir por tu culpa
- **¡Tienes razón!, ¡lo olvidé y llegué tardísimo!**
- ¡Otra vez lo mismo!, ¡hasta parece que lo haces a propósito! ¡siempre tus amigos son más importantes que yo!
- Tienes razón, ya me ha ocurrido en otras ocasiones (*banco de niebla*), **es totalmente mi culpa** esta vez, **¿qué vas a hacer?**
- Pues ya no puedo hacer nada, la clase terminará en 15 minutos
- **Sé que es mi culpa, discúlpame, no volverá a suceder** (es importante no mentir). No volverás a perder tu clase por un olvido mío (otra forma de *compromiso viable*)
- Pues eso espero ...

De esta forma, al aplicar la técnica de la *Aserción negativa* se aceptó el error, se ofreció una disculpa al respecto y además se llegó aun compromiso evitando caer en el juego manipulador de la culpa. En este ejemplo también podemos observar como las técnicas asertivas son completamente combinables según las necesidades de la situación.

El ser asertivo no sólo involucra nuestras relaciones con los otros, sino también con nosotros mismos. En este sentido, es común que se nos dificulte aceptar los comentarios positivos que otras personas hacen sobre nosotros, y puede ser que al principio necesitemos de un poco de ayuda, por lo que podemos apoyarnos en la siguientes recomendaciones:

- **Reconocer una verdad:** cuando alguien nos felicita y creemos que lo hace honestamente, por ejemplo en el caso de una un corte de cabello, podemos decir: “Gracias, a mi también me gusta mucho como se me ve”
- **Ante adulaciones:** si creemos que la felicitación se debe a que pretenden obtener algo de nosotros a cambio, o que fue hecha en tono sarcástico, podemos decir lo siguiente: “¿Qué tiene este corte para que te guste tanto?”
- **Sentimientos contradictorios:** si creemos que el comentario positivo es sincero, pero no estamos muy seguros respecto a nuestra opinión, podemos decir: “Agradezco mucho el cumplido, pero por mi parte aún no se que pensar”

DERECHOS ASERTIVOS

A lo largo de este manual se ha enfatizado mucho la importancia de que defiendas tus derechos, e incluso has leído y realizado actividades que te permiten defenderte a ti mismo, así que seguramente tendrás duda respecto a ¿cuáles son esos derechos que debo defender? Al hablar de tus derechos, no se hace referencia únicamente a los derechos constitucionales, sino más bien a tus derechos asertivos.

Éstos derechos se resumen abajo en la columna de la izquierda, y en la columna derecha se muestran las suposiciones erróneas, los aprendizajes sociales anteriores que no nos permiten comportarnos asertivamente.

Tengo derecho a:	Suposiciones sociales
1. estar bien, aunque los demás no lo estén tanto.	Eso es ser egoísta.
2. cometer errores.	Es vergonzoso equivocarse.
3. sentir diferente que los demás, porque mis sentimientos son válidos.	Debo sentir lo que los demás dicen que debo sentir, lo que todos los otros dicen que sienten.
4. expresar respetuosamente mis opiniones.	Tengo que estar de acuerdo con todo lo que dicen los otros, sobre todo si son personas “más importantes”
5. cambiar de forma de pensar.	Se debe ser lógico y consecuente con las creencias y pensamientos.
6. no siempre ser flexible.	Se debe ser flexible y adaptarse a la sociedad.
7. intentar un cambio.	Al cambiar las cosas, todo podría ser aún peor
(continúa).	

Derechos asertivos (continuación)

Tengo derecho a:	Suposiciones sociales
8. pedir ayuda o apoyo emocional.	No hay que hacer perder a los demás su valioso tiempo con los problemas propios.
9. sentir y a expresar mi dolor.	A la gente no le gusta escuchar que uno se siente mal, es mejor poner una cara feliz.
10. cuestionar los consejos de los demás.	Cuando alguien se molesta en dar un consejo, es mejor tomarlo en cuenta, más sabe el diablo por viejo ...
11. decir "sí" o "no" cuando yo quiera o lo considere correcto.	Es necesario adaptarse a los demás, a lo que la mayoría dice.
12. querer estar solo.	No se debe ser antisocial
13. no saber qué es lo que me pasa, no saber cuales son mis sentimientos.	Se debe tener siempre una buena razón para todo lo que se siente, se dice y se hace.
14. no justificar mis actos o mis sentimientos ante los demás.	Es cuestión de educación el avisar a los demás sobre las decisiones tomadas y explicar nuestras razones, sobre todo a nuestros padres y personas cercanas.
15. no responsabilizarme de los problemas de los demás.	Es un deber ayudar a quien tiene un problema
16. ver tanto los defectos como las virtudes de los otros.	Es una buena política intentar ver siempre el lado bueno de la gente.
17. responder o a no hacerlo si no es mi deseo.	No está bien quitarse a la gente de encima; si alguien hace una pregunta, hay que darle siempre una respuesta satisfactoria.
18. no hacer valer mis derechos si así lo decido	

Sería bueno tener nuestros derechos a mano y leerlos en voz alta de vez en cuando (o cada que los necesitemos) para facilitarnos la realización tanto de las técnicas del pensamiento, como de las técnicas asertivas.

CONCLUSIONES

A lo largo del taller hemos entendido que la asertividad es un factor de protección ante las situaciones de control y manipulación de los otros, pues favorece una comunicación adecuada y se va consolidando al tomar decisiones libres y responsables, lo cual es muy importante para poder manifestar nuestras decisiones sobre realizar o no determinada acción.

La falta de un comportamiento asertivo, puede traer consigo una baja autoestima y también provocar síntomas físicos como dolores de cabeza, cansancio, problemas digestivos y de la piel, asma, etc. Los autores que proponen las técnicas asertivas descritas en este taller han encontrado que como consecuencia directa de un comportamiento asertivo, muchas personas han logrado una autoestima precisa, han reducido su ansiedad y síntomas físicos, superado su depresión y han aprendido a respetar a los seres vivos. Esto les ha ayudado a alcanzar las metas que se han propuesto para sus vidas, a mejorar su autoaceptación y su capacidad para comunicarse con los demás.

Si al comenzar nuestro camino hacia una vida asertiva sufrimos algún fracaso, es importante analizar la situación, encontrar en qué podemos mejorar, y recuperar la confianza en nosotros mismos. Todos deseamos que al comportarnos asertivamente podamos alcanzar nuestras metas, sin embargo, de no ser así, es bueno sentirse satisfechos por haber ejercido el derecho de expresarnos.

Por lo tanto, es importante mencionar que al iniciar la práctica asertiva pueden presentárenos algunos conflictos, pues la mayoría de las veces, la otra persona no espera escuchar lo que realmente nosotros queremos decir, sino lo que ella desea; por eso es recomendable comenzar nuestro entrenamiento asertivo con metas pequeñas, de esta manera, habrá más probabilidades de obtener nuestra recompensa (sobre todo la interna). Esto es: si nuestra meta es demasiado alta, podemos frustrarnos y abandonar el objetivo de ser personas asertivas.

Como último comentario, es de suma importancia enfatizar el derecho asertivo #18: "Tengo derecho a no hacer valer mis derechos si así lo decido". Ejemplos de situaciones en las que podemos elegir ejercer este derecho son las siguientes:

- cuando una persona se encuentra especialmente sensible
- cuando una persona nos lastima o molesta, pero recapacita y se disculpa (si esto ocurre con frecuencia sí es recomendable hablar con ella asertivamente)
- situaciones en la que nuestra integridad física está en juego (como en un asalto)
- o en conflictos jurídicos o legales (en el caso de una detención)

Tampoco es beneficioso esforzarnos en ser asertivos cuando nuestra ganancia no vale el precio que tenemos que pagar en dolor personal (por ejemplo nuestros mejores esfuerzos por actuar asertivamente no dan como resultado una reacción deseada, e incluso pueden originar un incremento de la no deseada). Por ello es importante saber que no podemos cambiar a una persona y que un cambio de conducta solo se dará si ella esta dispuesta a hacerlo, por lo tanto, aunque la persona en cuestión nos importe mucho, tal vez sería mejor aplicar el *banco de niebla* en vez de una *interrogación negativa*.

REFERENCIAS CITADAS DENTRO DEL TEXTO

- Ψ Alberti, R. y Emmons, M. (1999). **Viviendo con autoestima. Cómo fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona.** Colombia. Editorial Pax.
- Ψ Elizondo, T. (1997). **Asertividad y escucha asertiva en el ámbito académico.** México, D.F. Trillas.
- Ψ Fundación de Investigaciones Sociales A. C. (2001). **Manual TIPPS.** México. [Versión electrónica], recuperado el 02 de Noviembre de 2006; de http://www.alcoholinformate.org.mx/portal_jovenes/home.cfm?Tips=6&pag=Tips
- Ψ Ruiz, J. e Imbernon, J. (1996). **Cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva.** ESMD-UBEDA . Recuperado el 09 de marzo de 2007 de http://www.psicologia_online.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse5d.htm
- Ψ Smith, M. (2003). **Cuando digo no, me siento culpable.** Barcelona. De bolsillo.

Nombre: _____

Fecha: _____

CUESTIONARIO FINAL

1. ¿Consideras que el taller te ayudó a conocerte mejor? Sí () No ()

a) ¿En qué forma?

b) ¿En qué áreas?

2. ¿El taller tuvo alguna influencia sobre el establecimiento de tus metas personales? Sí () No ()

a) Explica cómo:

3. ¿Has aplicado las técnicas asertivas en situaciones reales? Sí () No ()

a) ¿Te funcionaron? Sí () No ()

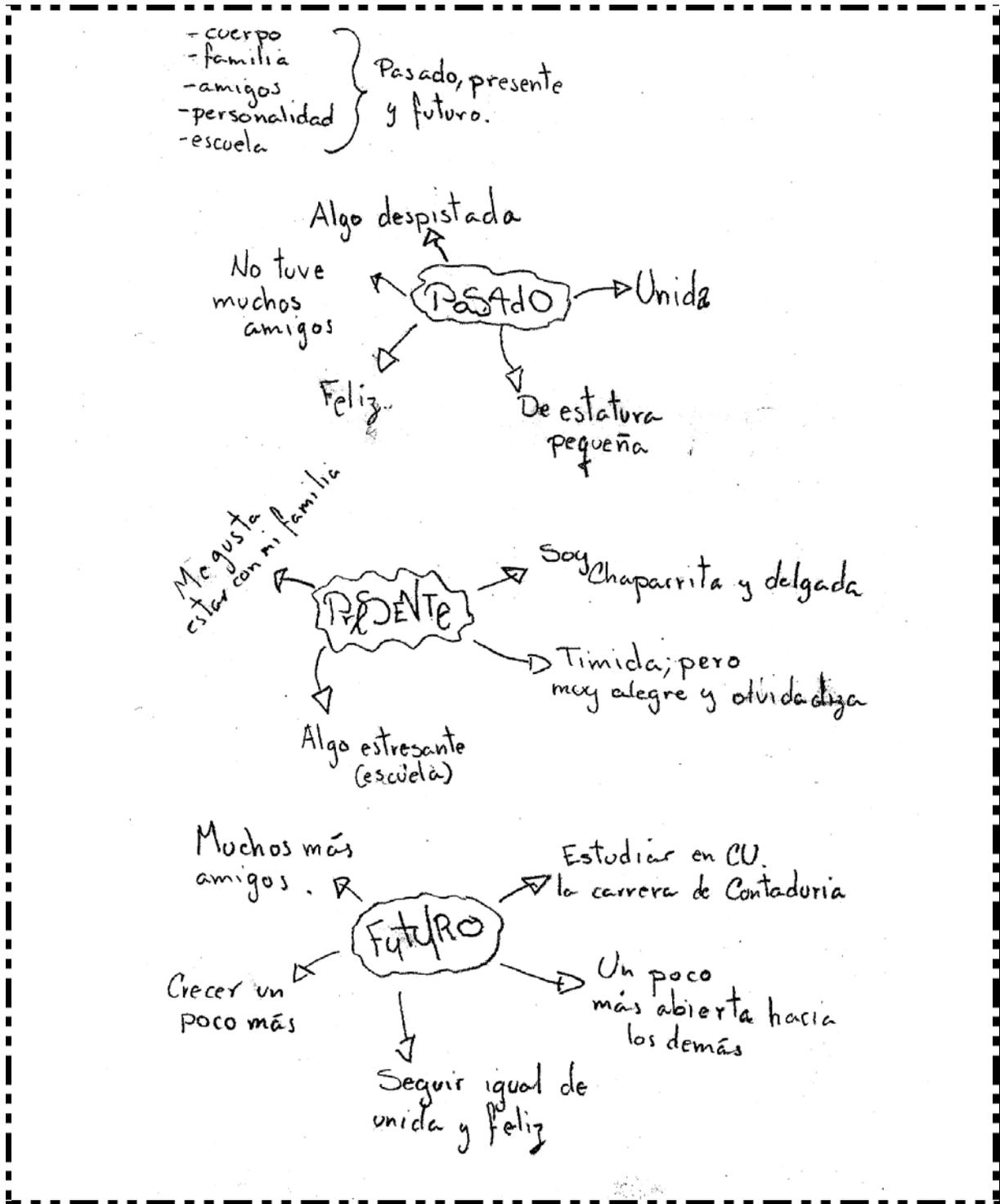
b) Describe el ejemplo que para ti haya sido el más significativo

Si tienes algún comentario o algo más que agregar, por favor descríbelo atrás de ésta hoja.

ANEXO B3

ALGUNAS EXPRESIONES PERSONALES DE LOS PARTICIPANTES

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

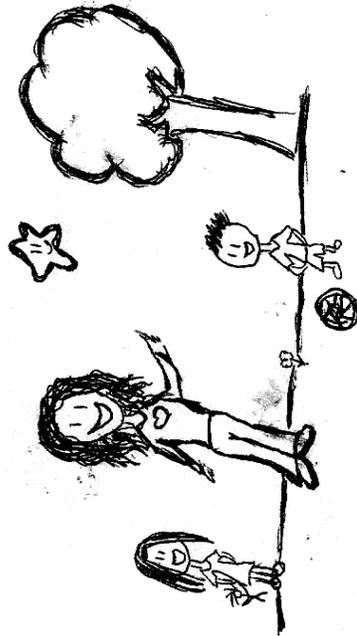




* ¿Cuál es el sentido de mi vida?



Ser feliz, ayudar a las personas que necesitan mi ayuda, quiero estudiar Derecho
creo que realizarme profesionalmente, aprender a hacer mejor persona y todo
lo que implica llevar el sentido de mi vida,
Estoy en este planeta para eso... buscar mi felicidad y bienestar tanto emocional
como materialmente además de vivir no solo para mí, también para los
otros (ayudar en lo que me sea posible) para el bienestar de la sociedad infantil.)



MIS METAS

METAS A CORTO PLAZO (1 AÑO)	OBTACULOS	ACCIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Terminar la prepa con buen promedio • Entrar a la facultad de Derecho o Comunicaciones en C.U. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reprobar alguna materia • Tener bajo promedio • No tener ingresos \$b • No quedarme en C.U. • Tener pocos aciertos 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar mucho más • No conformarme con la calificación p/exentar • Ahorrar • Consultar los requisitos p/quearme en C.U. • Estudiar p/el examen • Ir a algún curso.
<ul style="list-style-type: none"> • Terminar mi carrera • Estar empezando a trabajar \$b • Ahorrar \$\$\$ • Conservar a mis amigos • Hacer mi tesis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que no me alcancen los ingresos \$b • Alla mucho de mandarla donde quiera trabajar • Que tenga la necesidad de gastar dinero • Alguna pelea o el distanciamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Poner todo mi esfuerzo y responsabilidad para terminar sin problemas. • Mostrar mi responsabilidad y capacidad p/continuar seguir el trabajo q me guste • Seguir frecuentandolos • Hablarles, visitarlos etc. • Conseguir un buen tema
<ul style="list-style-type: none"> • Madurar x completo • Tener un trabajo estable • Tener una relación (amorosa) estable • Vivir sola • Sustentar mis necesidades • Ayudar a mis papas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener algún problema mental • Accidente, desplacé • Problemas en general • Al no tener un trabajo no poder hacer lo que deto 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidarme mucho y tener ganas de superarme. • Dar todo lo que mi trabajo me exija. • Gastar lo necesario • Hacerme o aprender a hacerme responsable de mi.

VACUNAS ANTIESTRÉS

Haz lo tu corazón te dice, si ya se eres un poco tímido, como dices "El amor es el sentimiento más hermoso que existe en el mundo ¡vale la pena luchar por él!", ¿esto no te dice mucho, yo te conozco y nunca, he dicho no puedo, si ya se, que esto es diferente, pero esfuerzate para que puedas.

* Sabes que es un nuevo día y quizá el último, ¿Por qué enojarte, por qué odiar? lo que haces en vida resuena en la eternidad. no hagas las cosas sino son bien. haz gente que te quiere y es eso suficiente para corresponder y bien. y de la mejor forma posible. Sentirte mal no ayudará a nadie.

PENSAMIENTOS POSITIVOS

responsable de varias cosas etc,
con lo cual me deprimio y siento enojos y tristesa y yo lo contra.
esto diciendome que soy bueno para todo que soy inteligente y poder so

Martes 24 de octubre 2006

como el evento situaciones

A veces mi familia me

dice cosas feas como tonto fracasador así como simple me hacen

ANEXO C

EL PERFIL DEL PSICÓLOGO (DEPARTAMENTO DE SERVICIO SOCIAL Y BOLSA DE TRABAJO, 2005)

Ψ EN EMPRESAS PÚBLICAS Y PRIVADAS: Coadyuva al óptimo desempeño de los recursos humanos de una empresa mediante: evaluación y Análisis de Puestos; Reclutamiento y Selección de Personal; Programas de Inducción de Personal; Diseño, Ejecución y Evaluación de Programas de Capacitación; Planeación y Desarrollo de Recursos Humanos; Diseño Técnico de Ambientes Laborales; Elaboración de Programas de Incentivos; Programas de Seguridad e Higiene Industrial; Diseño y Evaluación de Publicidad y Propaganda; Investigación de Mercado y de Consumidores; Elaboración de Manuales de Organización.

Ψ EN LA INVESTIGACIÓN: Promueve el avance de la disciplina, mediante estudios rigurosos en los que: Diseña nuevas técnicas e instrumentos de medición y evaluación; Genera nuevos modelos de intervención; Realiza investigación sobre procesos cognitivo–conductuales; Somete a prueba las técnicas de la Psicología; Diseña y supervisa estudios de campo, encuestas, estudios de opinión, de actitudes, etc.; Propone estrategias para mejorar servicios en escenarios educativos, laborales y de salud entre otros; Sistematiza los conocimientos sobre diversos factores que influyen en el comportamiento, abriendo nuevos campos de aplicación de la Psicología.

Ψ EN INSTITUCIONES DE SALUD: Evalúa, interviene y modifica conductas problemáticas que perjudican a individuos y/o grupos a través de: Evaluación y Diagnóstico de la personalidad; Integración de estudios psicológicos; Evaluación y tratamiento neuropsicológico; Programas de educación para la Salud; Terapia Familiar, Individual; de Pareja o Grupal; Psicoterapia Breve e Intervención en Crisis; Terapia de juego y ocupacional; Modificación y Rehabilitación Conductual; Investigación epidemiológica; Tratamiento y Rehabilitación de Farmacodependientes; Planeación y Evaluación de los servicios de salud.

Ψ EN ESCENARIOS ECOLÓGICOS: Detecta y previene problemas derivados de la relación de individuos y grupos en su entorno, mediante: Estudios sobre el

efecto de la contaminación y formas de control; Campañas para evitar la destrucción de recursos naturales; Investigación sobre la percepción espacial y su efecto en la conducta; Diseño de ambientes físicos para trabajo, vivienda y recreo; Investigación sobre los efectos del hacinamiento; Diseño de programas para el cambio actitudinal/conductual en relación al medio ambiente; Participación en programas para mejor calidad de vida.

Ψ EN LA COMUNIDAD: Investiga, previene e interviene en problemas que afectan a grupos sociales, mediante: Sensibilización a la comunidad sobre sus problemas; Promoción y capacitación a grupos comunitarios; Diseño y aplicación de encuestas de opinión; Investigación para el cambio de actitudes y persuasión; Asesoría a padres y para-profesionales; Aplicación de programas de educación sexual; Prevención de problemas de Alcoholismo y Tabaquismo; Impartición de pláticas y cursos para el desarrollo de la comunidad; Apoyo psicológico grupal; Detección e intervención en problemas sociales.

Ψ EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS: Planea, diseña y evalúa acciones que promueven el desarrollo de los individuos, modificando en caso necesario, problemas de aprendizaje, rendimiento y/o conducta. Sus principales actividades son: Planeación y evaluación de programas educativos; Elaboración de materiales didácticos; Programas de estimulación temprana; Diseño de escenarios educativos; Evaluación y rendimiento escolar; Entrenamiento a padres y maestros; Optimización de Estrategias de Enseñanza; Formación/actualización de profesores y agentes educativos; Educación especial; Orientación educativa; Diagnóstico y tratamiento de problemas de aprendizaje, de conducta y/o desarrollo; Investigación educativa.

ANEXO D
COMPETENCIAS PROFESIONALES DESARROLLADAS DURANTE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Investigación documental sobre adicciones, violencia, embarazo no planeado, autoestima y asertividad.	<p style="text-align: center;">BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas: •Uso de PC •Uso de Internet</p> <p>2. Humanas: •Adaptabilidad •Confianza •Aprendizaje continuo</p> <p>3. Intelectuales: •Búsqueda de información pertinente •Razonamiento de la información</p> <p style="text-align: center;">GENÉRICAS</p> <p>1. Técnicas •Uso de bases de datos</p> <p>2. Humanas •Ética •Integridad</p> <p>3. Intelectuales: •Búsqueda de información confiable •Conocimientos previos •Comprensión de artículos científicos •Toma de decisiones •Clasificación y organización de la información</p> <p style="text-align: center;">ESPECÍFICAS</p> <p>3. Intelectuales •Búsqueda de información acorde a la población</p>	<p>Libros: - Acevedo, (1996) - Alberti, (1999) - Fund. de Invest. Soc. A.C., (2001) - Moreno, (2002) - Olaiz, Rico y Del Río, (coord.), (2003) - Smith, (2003) - Winkler y Bello, (1999)</p> <p>Páginas de Internet: - Inst. Nal. de las Muj. D.F. - Psicología-online - Secretaría de Salud (2002)</p> <p>Artículos científicos: - Híjar, et al. (1997)</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Comprensión del material •Aprobación de la directora de IPSS del reporte escrito •Adecuación de la información a las necesidades de la población •Selección de la información adecuada para elaborar el taller. 	<ul style="list-style-type: none"> •Motivación •Disposición •Paciencia •Adaptabilidad •Confianza •Energía 	<ul style="list-style-type: none"> •Temor sobre la pertinencia o no de la información para las poblaciones elegidas •Elección inadecuada de la información en las fuentes elegidas •Inseguridad en cuanto a la integración de los temas •Al resumir se pierden aspectos rescatables, pero si se integran, la información es excesiva. 	<ul style="list-style-type: none"> •Elegir información poco pertinente al taller en nivel licenciatura •Elegir información irrelevante 	<ul style="list-style-type: none"> •Elegir sólo las herramientas que tengan información científica •No redundar información •Confianza en mis habilidades de síntesis de información

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Diseño del taller "De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad" (elección de los temas; realización de la carta descriptiva y del manual del taller).	<p>Elegir los temas que desean tratarse</p> <p>Organización y planeación de la información y el tiempo para cada uno de los temas elegidos</p> <p>Estructura del manual del alumno</p> <p>BÁSICAS</p> <p>1 Técnicas: • Uso de PC</p> <p>2. Humanas: • Redacción • Tenacidad • Razonamiento</p> <p>3. Intelectuales: • Razonamiento</p> <p>GENÉRICAS</p> <p>2. Humanas: • Confianza en mi trabajo • Autonomía</p> <p>3. Intelectuales: • Toma de decisiones • Organización de la información • Planeación de la información • Flexibilidad en el uso de la información</p> <p>ESPECÍFICAS</p> <p>2. Humanas • Realización de trámites administrativos • Creatividad • Imaginación</p> <p>3. Intelectuales: • Elaboración de una carta descriptiva • Elaboración del manual del alumno • Creatividad</p>	<p>• Investigación documental realizada</p> <p>• PC</p> <p>• Formatos para la solicitud de espacios y material</p>	<p>• Integración de los temas en forma coherente</p> <p>• Integración de dinámicas grupales que faciliten la comprensión y aprendizaje significativo de los temas</p> <p>• Realización de las cartas descriptivas</p> <p>• Integración de los temas y dinámicas mediante el diseño del manual del alumno</p>	<p>• Motivación</p> <p>• Disposición</p> <p>• Paciencia</p> <p>• Adaptabilidad</p> <p>• Confianza</p> <p>• Energía</p>	<p>• Dificultades en la síntesis de la información para el manual del alumno</p> <p>• Optimización del tiempo</p> <p>• Organización incorrecta del temario</p>	<p>• Presentar información irrelevante</p> <p>• Mala organización del tiempo</p> <p>• Mala elección de dinámicas grupales</p> <p>• Organización incorrecta o confusa de los temas</p> <p>• Integrar los temas y que esto no sea adecuado</p> <p>• No integrar los temas y perder una gran oportunidad</p>	<p>• Incluir los siguientes temas: adicciones, violencia, embarazo no planeado, autoestima y asertividad</p> <p>• Resumir la información al máximo posible sin omitir los puntos más relevantes a la población</p> <p>• Elección de las dinámicas grupales "más pertinentes"</p> <p>• Integración "lógica y secuencial" de los temas y contenidos que conformarán el taller</p> <p>• Realización del manual de acuerdo a lo anterior</p>

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
<p>Impartir el taller: "De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad" en licenciatura.</p> <p>Exponer ante las participantes al taller la información planeada en forma clara</p> <p>Propiciar el aprendizaje significativo por medio de dinámicas grupales</p> <p>Dirigir al grupo para la consecución de las metas del taller</p>	<p>BÁSICAS</p> <p>2 Humanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buen uso del lenguaje oral • Tolerancia al estrés • Liderazgo • Influencia <p>GENÉRICAS</p> <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso adecuado de la información <p>ESPECÍFICAS</p> <p>1. Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso del "Inventario de Asertividad de Alberti y Emmons" • Uso de dinámicas grupales <p>2. Humanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontar el nuevo reto • Comunicación de la información • Manejo de grupos pequeños • Comportamiento orientado al grupo • Creatividad • Autonomía • Imaginación <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad en el uso de la información • Búsqueda de alternativas para lograr los objetivos en situaciones imprevistas • Capacidad de transmitir lo aprendido a la población 	<ul style="list-style-type: none"> • Manual del alumno • Pizarrón • Plumón • Proyector de acetatos • Acetatos: <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de drogas y sus efectos - Causas y consecuencias del alcoholismo - Consumo moderado - Una fiesta feliz - Tipos de bebedor - Alcoholis. en la mujer - Violencia - Embarazo no planeado - Autoestima, asertividad - Proceso de comunicac. - Ejercicio A - Inventario de Asert. de Alberti y Emmons - Derechos asertivos • Técnica de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Transmisión de la información en forma sencilla y breve • Solución de dudas de los asistentes respecto a la temática del taller • Uso adecuado del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Entusiasmo • Iniciativa • Energía • Disposición • Adaptabilidad • Confianza • Asertividad • Flexibilidad • Colaboración • Liderazgo • Influencia • Tenacidad • Búsqueda de alternativas creativas para lograr los objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad ante la exposición de los contenidos. • Posible cancelación del taller a causa de la poca demanda del mismo • Probable inasistencia de los interesados en el taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Que la ansiedad me impidiera la correcta realización del taller • Mala organización del tiempo y los contenidos • Que la temática no sea del agrado de los asistentes o no sea lo que esperaban • Mal funcionamiento del proyector de acetatos 	<ul style="list-style-type: none"> • Llegar al menos 30 minutos antes • Propiciar en mí una autoestima precisa para ver mis capacidades y aspectos personales e intelectuales a modificar • Llamar a los participantes al taller para confirmar su asistencia

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
<p>Investigación documental sobre adicciones, violencia, embarazo no planeado, autoestima y asertividad; todo ello acorde a la población adolescente</p>	<p>Búsqueda de información pertinente, confiable y veraz de los temas para la estructuración del taller en el nivel bachillerato</p> <p style="text-align: center;">BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas: <ul style="list-style-type: none"> • Uso de PC • Uso de Internet </p> <p>2. Humanas: <ul style="list-style-type: none"> • Adaptabilidad • Confianza • Aprendizaje continuo </p> <p>3. Intelectuales: <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información pertinente • Razonamiento de la información </p> <p style="text-align: center;">GENÉRICAS</p> <p>1. Técnicas <ul style="list-style-type: none"> • Uso de bases de datos </p> <p>2. Humanas <ul style="list-style-type: none"> • Ética • Integridad </p> <p>3. Intelectuales: <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información confiable • Conocimientos previos • Comprensión de artículos científicos • Toma de decisiones • Clasificación y organización de la información </p> <p style="text-align: center;">ESPECÍFICAS</p> <p>3. Intelectuales <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información acorde a la población </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Libros <ul style="list-style-type: none"> - Flores, L. (2001) - Kaufman, G. (1993) • Páginas de internet <ul style="list-style-type: none"> - Gobierno de Tamaulipas (Fund. de Invest. Soc. A.C., 2001). 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión del material • Adecuación de la información a las necesidades de la población • Agregar la nueva información necesaria para la población • Lectura del material para la selección de la información adecuada en cada uno de los temas, así como para la redacción del marco teórico del IPSS • Información adecuada para la elaboración del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Disposición • Paciencia • Adaptabilidad • Confianza • Energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconfianza sobre la total pertinencia de la información elegida • Se requiere la integración de nuevos temas de acuerdo a la etapa de desarrollo de la población • Integración de los temas en el Marco Teórico 	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar demasiada información • Que la información sea irrelevante • Que la información sea inadecuada a la población 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar información adecuada a la población; que explícitamente la mencione. • Incluir sólo la información que se requiere para el taller

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Investigación documental sobre el tema de adolescencia, específicamente en el tema de establecimiento de metas y conocimiento de sí mismo	<p>Búsqueda de información pertinente, confiable y veraz de los temas</p> <p>BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de PC • Uso de Internet <p>2. Humanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptabilidad • Confianza • Aprendizaje continuo <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información pertinente • Razonamiento de la información <p>GENÉRICAS</p> <p>1. Técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de bases de datos <p>2. Humanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ética • Integridad <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información confiable • Conocimientos previos • Comprensión de artículos científicos • Toma de decisiones • Clasificación y organización de la información <p>ESPECÍFICAS</p> <p>3. Intelectuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información acorde a la población 	<ul style="list-style-type: none"> • Libros: <ul style="list-style-type: none"> - Erikson (1968) • Manuales: <ul style="list-style-type: none"> - Crespo, C. (2002) - Arjona, S. (2002) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura del material para la selección de la información adecuada tanto para el taller, como para la redacción del Marco Teórico • Información adecuada y necesaria para elaborar el taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Disposición • Paciencia • Adaptabilidad • Confianza • Energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr elegir la información adecuada de la basta cantidad de datos encontrados • Indecisión sobre la pertinencia o no de los temas en el taller 	<ul style="list-style-type: none"> • No poder discernir la información que será pertinente y relevante para la realización tanto del taller como del IPSS • No poder integrar los temas de manera adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar consejo a psicólogos para lograr la integración del tema en el marco teórico • Leer por el momento solamente libros introductorios para poder comprender mejor el tema sin abrumarme • Confianza en mis habilidades e incluso en mi intuición • Agregar los temas al taller, pues son pertinentes a la población y con ellos se logrará en mayor medida el objetivo general

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Diseño del taller "Encontrando a mi yo asertivo" (realización de la carta descriptiva y el manual)	<p>Reorganización y planeación de la información, los contenidos y el tiempo</p> <p>BÁSICAS</p> <p>1 Técnicas: • Uso de PC</p> <p>2. Humanas: • Redacción • Tenacidad</p> <p>3. Intelectuales: • Razonamiento</p> <p>GENÉRICAS</p> <p>2. Humanas: • Confianza en mi trabajo • Autonomía</p> <p>3. Intelectuales: • Toma de decisiones • Organización de la información • Planeación de la información • Flexibilidad en el uso de la información</p> <p>ESPECÍFICAS</p> <p>2. Humanas • Realización de trámites administrativos • Creatividad • Imaginación</p> <p>3. Intelectuales: • Elaboración de una carta descriptiva • Elaboración del manual del alumno • Creatividad</p>	<p>• Investigación realizada</p> <p>• Manuales: - Crespo, C. (2002) - Arjona, S. (2002)</p> <p>• PC</p> <p>• Cartas descriptivas de "De lo vicioso a lo virtuoso con asertividad"</p> <p>• Cartas de presentación y solicitud de permisos y espacios</p>	<p>• Integración coherente de los temas</p> <p>• Selección de actividades para cada tema</p> <p>• Síntesis, organización y planeación de la información</p> <p>• Obtención de los permisos y espacios en la ENP5</p> <p>• Presentación de las cartas descriptivas</p> <p>• Presentación del manual del alumno</p>	<p>• Motivación</p> <p>• Disposición</p> <p>• Paciencia</p> <p>• Adaptabilidad</p> <p>• Confianza</p> <p>• Energía</p>	<p>• Desconfianza sobre el orden establecido para las actividades</p> <p>• Mala organización de los contenidos</p> <p>• Dificultades en la síntesis de información</p> <p>• Optimización del tiempo</p>	<p>• Presentar información irrelevante para los participantes al taller</p> <p>• Mala organización del tiempo</p> <p>• Que el taller no cumpla su cometido y/o se preste a confusión debido a los temas incluidos</p>	<p>• Confiar en mis conocimientos para la organización de los contenidos</p> <p>• Planeación del taller únicamente en torno a dinámicas grupales</p> <p>• Resumir la información al máximo posible sin omitir los puntos más relevantes a la población</p> <p>• Integración "lógica y secuencial" de los temas y contenidos que conformarán el taller</p> <p>• Realización del manual de acuerdo a lo anterior</p>

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
<p>Aplicación del taller "Encontrando a mi yo asertivo" en Nivel Medio Superior</p>	<p>Exponer ante los participantes al taller en forma clara la información antes organizada y planeada</p> <p>Propiciar el aprendizaje significativo por medio de dinámicas grupales</p> <p>Dirigir al grupo para la consecución de las metas del taller</p>	<p>• Manual del alumno</p> <p>• Pizarrón</p> <p>• Gises de colores</p> <p>• Lámina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los derechos asertivos - "La tabla de los sentimientos" <p>• Técnica de relajación</p>	<p>• Transmisión de la información en forma sencilla y breve</p> <p>• Uso adecuado del tiempo</p> <p>• Solución de dudas de los participantes respecto a los temas</p>	<p>• Entusiasmo</p> <p>• Iniciativa</p> <p>• Energía</p> <p>• Disposición</p> <p>• Adaptabilidad</p> <p>• Confianza</p> <p>• Asertividad</p> <p>• Flexibilidad</p> <p>• Colaboración</p> <p>• Liderazgo</p> <p>• Influencia</p> <p>• Tenacidad</p> <p>• Búsqueda de alternativas creativas para lograr los objetivos</p>	<p>• Ansiedad ante la exposición de los contenidos al grupo</p> <p>• Posible cancelación del taller debido a problemas administrativos en la Institución</p> <p>• Que el taller no fuera de interés para el grupo y esto provocara ausentismo</p> <p>• El tiempo es muy reducido</p>	<p>• Que la ansiedad me impidiera la realización del taller</p> <p>• Que las sesiones se lleven más tiempo del planeado</p> <p>• Inasistencia de los participantes</p>	<p>• Propiciar en mi una autoestima precisa para ver mis capacidades y aspectos personales e intelectuales a modificar</p> <p>• Confiar en mi trabajo y habilidades de selección y organización de la información</p> <p>• Colaborar en todo lo posible para la agilización de los trámites</p>

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Elaboración del Proyecto del Informe Profesional del Servicio Social (IPSS)	<p>Planeación y organización de la información</p> <p style="text-align: center;">BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de PC • Buena redacción <p>2. Humanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia al estrés • Tenacidad • Autonomía <p>3. Intelectuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razonamiento <p style="text-align: center;">GENÉRICAS</p> <p>2. Humanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confianza en mi trabajo <p>3. Intelectuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad en el uso de la información <p style="text-align: center;">ESPECÍFICAS</p> <p>2. Humanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imaginación <p>3. Intelectuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeación de la información • Organización de la información • Creatividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto: <ul style="list-style-type: none"> - Gámiz, L., et al. (2006) • Libros: <ul style="list-style-type: none"> - Fromm (1964) • Tesina: <ul style="list-style-type: none"> - López (2005) • Página de internet: <ul style="list-style-type: none"> - psiquiatria.com • Investigaciones documentales realizadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Síntesis, organización y planeación de la información • Estructuración y entrega del proyecto de IPSS de acuerdo a los requerimientos institucionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Disposición • Paciencia • Adaptabilidad • Confianza • Energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades en la síntesis de información • Confusión sobre la organización y los contenidos del IPSS • Problemas de tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar demasiada información y/o que esta sea irrelevante • Organizar la información en forma confusa • Falta de información o algún requerimiento • Falla en las citas y/o referencias 	<ul style="list-style-type: none"> • Resumir la información sin omitir los puntos más relevantes • Seguir los lineamientos del folleto informativo de Gámiz, L., et al. (2006) al pie de la letra • Pedir cita con la Dra. Mariana para disipar mis dudas • Pedir consejo a mi Directora de IPSS y Asesora de Servicio Social. • Confiar en mis conocimientos y habilidades para la organización de contenidos

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Reestructuración del Proyecto de Informe Profesional del Servicio Social (IPSS)	<p>Reorganización de la información y los contenidos</p> <p>BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Uso de PC •Redacción <p>2. Humanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tolerancia al estrés •Autonomía •Tenacidad <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Razonamiento <p>GENÉRICAS</p> <p>2. Humanas</p> <ul style="list-style-type: none"> •Confianza en el trabajo propio •Iniciativa •Imaginación <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Flexibilidad en el uso de la información <p>ESPECÍFICAS</p> <p>2. Humanas</p> <ul style="list-style-type: none"> •Seguimiento de instrucciones <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Creatividad •Planeación de la información •Organización de la información 	<ul style="list-style-type: none"> •Folleto: - Gámiz, L. (2006) •Documentos corregidos por mi Directora de IPSS y Asesora del Servicio Social •Investigaciones documentales realizadas 	<ul style="list-style-type: none"> •Elección de la información adecuada para el Proyecto de IPSS •Realización de las correcciones sugeridas por las Lic. Psic. Concepción y Cristina Conde •Entrega del proyecto a la Revisora para su aprobación 	<ul style="list-style-type: none"> •Motivación •Disposición •Proactividad •Reflexión •Paciencia •Adaptabilidad •Confianza •Energía 	<ul style="list-style-type: none"> •Dificultades en la síntesis de información •Confusión sobre la organización y contenidos del IPSS •Integrar las correcciones de la Directora y Asesora, pues eran bastante diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> •Falta de algún requerimiento o información •Falla en las referencias •Confusión de contenidos •No integrar las correcciones pertinentes o en la forma adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> •Resumir la información al máximo sin omitir los puntos más relevantes •Seguir los lineamientos de Gámiz, L. et al. (2006) •Realizar las correcciones sugeridas de forma tal que el contenido fuera coherente •Confiar en los propios conocimientos para la organización de los contenidos

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ACTITUDES	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Investigación documental sobre Método Científico Experimental, para la ponencia presentada en el X Coloquio 'Saber hacer es hacer el saber'	<p>Búsqueda, clasificación y organización de la información</p> <p>BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de PC • Uso de Internet <p>2. Humanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptabilidad • Iniciativa • Autonomía • Aprendizaje continuo <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información confiable • Reflexión • Razonamiento <p>GENÉRICAS</p> <p>1. Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de investigación <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de lecturas científicas • Conocimiento previo sobre el tema <p>ESPECÍFICAS</p> <p>1. Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual <p>2. Humanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creatividad <p>3. Intelectuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clasificación y organización de la información • Toma de decisiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Libros: <ul style="list-style-type: none"> - Baena, G. (1979) - Cohen, M. (1965) - Cohen, M. (1990) - Fernández, R. (2003) - Suárez, R. (1978) - Tamayo, M. (1987) • Páginas de Internet: <ul style="list-style-type: none"> - monografías.com 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación oral y escrita de una ponencia sobre el tema del Método Científico Experimental 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Disposición • Proactividad • Reflexión • Paciencia • Adaptabilidad • Confianza • Energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de las ideas con las cuales se está en acuerdo o desacuerdo • Distinguir la información adecuada y confiable • Planeación y organización correcta de la información • Demasiada información • Síntesis de la información 	<ul style="list-style-type: none"> • Que el sustento teórico seleccionado sea inadecuado • No poder discriminar la información irrelevante • Integrar en forma errónea la información • No resumir la información lo suficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un esquema en torno al cual girarían la selección y organización de la información, así como la ponencia oral • Confianza en mis habilidades e incluso en mi intuición • Integración de la información para la estructuración de la ponencia de acuerdo a los autores revisados

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ACTITUDES	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Investigación sobre el proceso de Investigación Cualitativa, principalmente en cuanto a Análisis de Resultados.	<p>Búsqueda de información pertinente, sencilla y confiable sobre el tema de Investigación cualitativa, primordialmente en el aspecto del análisis de los resultados</p> <p style="text-align: center;">BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas: •Uso de PC •Uso de Internet</p> <p>2. Humanas: •Adaptabilidad •Iniciativa •Autonomía •Aprendizaje continuo</p> <p>3. Intelectuales: •Búsqueda de información confiable •Reflexión •Razonamiento</p> <p style="text-align: center;">GENÉRICAS</p> <p>1. Técnicas: •Estrategias de investigación</p> <p>3. Intelectuales: •Comprensión de lecturas científicas •Conocimiento previo sobre el tema</p> <p style="text-align: center;">ESPECÍFICAS</p> <p>1. Técnicas: •Trabajo individual</p> <p>2. Humanas: •Creatividad</p> <p>3. Intelectuales: •Clasificación y organización de la información •Toma de decisiones para acciones remediales</p>	<p>•Libros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flick, U. (2004) - Hernández, R. (2003) - Sampieri, R. (2006) (Libro utilizado) 	<ul style="list-style-type: none"> •Motivación •Disposición •Proactividad •Reflexión •Paciencia •Adaptabilidad •Confianza •Energía •Asertividad •Búsqueda de alternativas creativas para lograr los objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> •Encontrar información válida y confiable sobre la investigación cualitativa •Encontrar las deficiencias metodológicas de mi IPSS •Identificar las necesidades inmediatas de información en cuanto al análisis de resultados •Reconocer y aprender a realizar el procedimiento necesario para realizar el análisis de datos •Elaborar un adecuado reporte de resultados •Identificar los aspectos mejorables para la aportación del IPSS 	<ul style="list-style-type: none"> •Confundir la esencia de la información, pues el contenido es complicado, está en desorden y confuso •No comprender el procedimiento para realizar el análisis de resultados 	<ul style="list-style-type: none"> •No comprender correctamente el proceso de la investigación cualitativa y por lo tanto: •No identificar las deficiencias en mi IPSS •No reconocer las necesidades inmediatas de mi información para poder realizar el análisis de resultados. •No realizar un adecuado análisis de datos •Elaborar un análisis de resultados erróneo o incompleto 	<ul style="list-style-type: none"> •Revisar varios materiales sobre el tema hasta encontrar uno acorde a mi estilo de aprendizaje •Poner especial atención en el capítulo de análisis de datos •No angustiarme por las deficiencias metodológicas, sino identificarlas para posteriormente mejorarlas en la aportación del IPSS •Identificar las necesidades inmediatas de información en cuanto al análisis de resultados para su posterior recolección

TAREA	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ACTITUDES	ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO	ASPECTOS CRÍTICOS	ERRORES POSIBLES	DECISIONES
Organización del IPSS de acuerdo a los criterios especificados por Gámiz et al., (2006)	<p>Planeación de la estructura y organización de los contenidos del IPSS de acuerdo a los requerimientos institucionales</p> <p style="text-align: center;">BÁSICAS</p> <p>1. Técnicas: • Uso de PC • Redacción</p> <p>2. Humanas: • Tolerancia al estrés • Tenacidad</p> <p>3. Intelectuales: • Razonamiento</p> <p style="text-align: center;">GENÉRICAS</p> <p>2. Humanas • Confianza en mi trabajo • Seguimiento de instrucciones • Trabajo individual • Iniciativa • Imaginación</p> <p>3. Intelectuales: • Flexibilidad en el uso de la información</p> <p style="text-align: center;">ESPECÍFICAS</p> <p>3. Intelectuales: • Creatividad • Autonomía • Planeación de la estructura y los contenidos. • Organización de la estructura y los contenidos</p>	<p>• Folleto: Gámiz, L., et al. (2006).</p>	<p>• Motivación</p> <p>• Disposición</p> <p>• Proactividad</p> <p>• Reflexión</p> <p>• Paciencia</p> <p>• Adaptabilidad</p> <p>• Confianza</p> <p>• Energía</p> <p>• Asertividad</p>	<p>• Organización de la estructura del IPSS de acuerdo a Gámiz y cols. (2006)</p> <p>• Adecuada elección de contenidos</p> <p>• Entrega del IPSS de acuerdo a las especificaciones de Gámiz y cols. (2006)</p> <p>• Aprobación del IPSS por parte de la Directora de IPSS</p> <p>• Aprobación del IPSS por parte de la Revisora de IPSS</p> <p>Aprobación del IPSS por parte de los sinodales de IPSS</p>	<p>• Elección del temario</p> <p>• Orden de presentación del temario</p> <p>• La cantidad de temas implica mayor cantidad de páginas, por lo que es posible que se sobrepase el límite de páginas</p> <p>• Las especificaciones del folleto son insuficientes o no aclaran las dudas que tengo</p>	<p>• Mala elección de la información que debe aparecer en el IPSS.</p> <p>• Sobrepasar el número de páginas, y de no ser así, no poner la información suficiente</p> <p>• Tomar decisiones erróneas debido a la falta de información</p>	<p>• Confiar en las decisiones tomadas y esperar los comentarios del Jurado para hacer las correcciones pertinentes</p> <p>• Sintetizar la información lo más posible sin omitir aspectos importantes, ni preocuparme por la cantidad de páginas</p> <p>• Ir realizando las mejoras una vez obtenidas las retroalimentaciones</p>