



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

UNAM- IZTACALA

**“Comunicación Sexual Asertiva”
Propuesta de taller para mejorar la
comunicación sexual asertiva en
parejas.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

**TOMASA GRACIELA SOLEDAD ARAGÓN
HERNÁNDEZ**

ASESORA: MTRA. LILIANA HERNÁNDEZ MENDOZA

Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2011.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

¡GRACIAS!

A la Universidad Nacional Autónoma de México.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

A aquellas grandes personas que hacen posible el conocimiento en las aulas virtuales, los excelentes tutores SUAyED.

A mis compañeros, por compartir conmigo este camino, por sus preciados consejos y gratos momentos, por su generoso apoyo y por brindarme siempre su amistad.

Muy especialmente a la Mtra. Liliana Hernández Mendoza, asesora de este trabajo, mi admiración y eterno agradecimiento.

A mis hijos: Enrique, Isaías, Ana Fátima y Jorge gracias por llenar mi vida

A Hugo Enrique y Alex y en justicia a los que les falta llegar.

A todos ustedes mis sinceros agradecimientos.

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPITULO 1	16
HABILIDADES SOCIALES	16
Antecedentes	17
Clasificación de las habilidades sociales	21
Adquisición e importancia de las habilidades sociales	22
Características de las habilidades sociales	23
Como se aprenden las habilidades sociales	23
Componentes de las habilidades sociales	25
Modelos teóricos de las habilidades sociales	28
CAPITULO 2	32
ASERTIVIDAD.....	32
Antecedentes históricos	33
Asertividad	34
Tipos y componentes de la asertividad	39
Técnicas asertivas	41
Técnicas de asertividad para discusiones	42
Técnicas para negociaciones	43
Comunicación asertiva en la pareja	46
CAPITULO 3.....	48
AUTOESTIMA	48
Autoestima alta	51

Autoestima baja.....	54
Diferencias Sexo/género y autoestima.....	56
Capítulo 4.....	59
SEXUALIDAD HUMANA.....	59
CAPITULO 5.....	71
PROPUESTA DE TALLER	71
Metodología	73
Descripción de los participantes:.....	74
REFERENCIAS	0
ANEXOS	7

INTRODUCCIÓN

Entre los seres humanos se establecen cotidianamente interacciones sociales en distintos contextos y situaciones, donde el desarrollo de habilidades asertivas juega un papel muy importante (Flores y Díaz-Loving, 2002, en Robles, 2005), ya que la comunicación entre las personas conlleva intercambio de sentimientos, actitudes, mensajes, entre otra información (Zamboni, Crawford y Williams, 2000 en Pérez, 2006), mientras que la asertividad permite promover la igualdad en estas relaciones humanas, defendiendo opiniones sin sentir culpabilidad, expresión de sentimientos con honestidad y con comodidad, así como el ejercicio de los derechos individuales sin transgredir los de los demás (Alberti y Emmons, 1993).

La palabra Asertividad proviene del latín Assere, assertum, que significa afirmar. Así pues, asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo, comunicación segura y eficiente (Rodríguez 1991).

El concepto “asertividad” surge en los Estados Unidos a finales de la década de los 40”s y a principios de los 50”s, en el contexto psicológico. El desarrollo histórico del estudio de la conducta asertiva se remonta a los escritos de Andrew Salter en 1949 (citado en Flores y Díaz-Loving, 2002) con su libro *Conditionated Relax Therapy*, en donde se describen las primeras formas de adiestramiento asertivo.

Los planteamientos de Salter se apoyan básicamente en los conceptos pavlovianos de excitación e inhibición, considera que los individuos que presentan conductas desadaptativas desarrollan procesos de inhibición muy fuertes derivados de la represión social que no les permite expresarse con

libertad, por lo tanto el objetivo de la terapia es suprimir esas inhibiciones y aumentar el estado de excitación.

Salter también en 1949, realiza una serie de observaciones y sugerencias clínicas que aún hoy en día se utilizan en el entrenamiento asertivo. Esencialmente propone la aplicación de seis técnicas dirigidas a aumentar la expresividad de los individuos en seis áreas principales:

- 1.- La expresión verbal
- 2.- La expresión facial de las emociones
- 3.- El empleo deliberado de la primera persona al hablar
- 4.- El estar de acuerdo cuando se reciben cumplidos o alabanzas
- 5.- El expresar desacuerdos
- 6.- La improvisación y actuación espontáneas.

Posteriormente, Wolpe (1958) retomó las ideas de Salter y las incluyó en un capítulo de su libro *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Wolpe fue quien utilizó por primera vez el término “conducta asertiva” y la definió como la expresión de cualquier tipo de emoción (exceptuando la ansiedad) que el sujeto tiene con respecto a otra persona, refiriéndose básicamente a la asertividad como la defensa de los derechos del individuo.

Es así como se puede ver que Wolpe, estaba más centrado en las consecuencias interpersonales de los actos asertivos, poniendo mayor énfasis en los aspectos negativos de estos. Esto llevó a que durante un tiempo, la conducta asertiva fuera equiparada con la conducta agresiva (por ejemplo: insulto, agresión física, etc.).

Más adelante, en 1958, Wolpe desarrolla más ampliamente el concepto de asertividad. Sin embargo, no es hasta la década de los 70”s que varios autores

comienzan a interesarse en este concepto y en el entrenamiento asertivo (citado en Flores y Díaz-Loving, 2002). Durante esta época surgen varios enfoques:

- Humanista: este enfoque considera la asertividad como una técnica que permite el desarrollo del ser humano
- Conductual, que desde la perspectiva del aprendizaje social de Bandura (1969), plantea que la conducta asertiva o no asertiva se aprende a través de la observación de los modelos significativos que las presentan.
- Cognoscitivo, representado por Lange y Jakubowski en 1976, sostiene la incorporación de cuatro procedimientos básicos para el adiestramiento asertivo:

1.- Enseñar a diferenciar entre asertividad y agresividad.

2.- Ayudar a identificar y aceptar los derechos personales y los derechos de los demás.

3.- Reducir los obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva y reducir ideas irracionales, ansiedades y culpas.

4.- Desarrollar destrezas asertivas a través de la práctica activa de dichos métodos.

De tal manera que a lo largo de la historia el término asertividad ha sido conceptualizado de diferentes formas por distintos autores; a continuación se presentan algunos de los más significativos (Flores y Díaz-Loving, 2002):

De acuerdo con Wolpe (1969), la asertividad es: “una expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, que excluye la respuesta de ansiedad”.

Por su parte Lazarus (1973), define la asertividad como:

- La habilidad para decir no

- La habilidad para pedir favores y hacer demandas
- La habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos
- La habilidad para iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Cotler y Guerra (1976), consideran que la asertividad involucra el conocimiento y expresión de los deseos, valores, necesidades, expectativas y disgustos de uno. Como tal no solo involucra estar en mejor contacto con uno mismo, sino también afecta el como se interactúa con otras personas.

Jakubowski y Lange (1978) consideran que la asertividad es la capacidad de hacer valer los derechos, expresando lo que uno cree, siente y quiere en forma directa, honesta y de manera apropiada, respetando los derechos de la otra persona. La asertividad involucra la declaración de los derechos personales, expresando pensamientos, sentimientos y creencias, que a su vez no violen los derechos de otra persona.

De acuerdo con Aguilar (1987), la asertividad es la habilidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir como reaccionar, y de hablar de tus derechos cuando es apropiado. Esto con el fin de elevar tu autoestima y de ayudarte a desarrollar tu autoconfianza para expresar tu acuerdo y desacuerdo cuando crees que es importante, e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo.

Podría decirse que la asertividad es la forma más funcional de comunicación humana, tanto en su aspecto verbal como no verbal. El comportamiento asertivo es aquel capaz de permitir una interacción con profundo respeto hacia si mismo y hacia los demás, que posee las cualidades de honestidad, pertenencia, equidad, expresividad verbal y no verbal y receptividad. De modo que permita una comunicación armónica, fluida y constructiva (Sil, 1999).

Se han usado los términos asertividad, libertad emocional y autoafirmación, apuntando a un gran conjunto de comportamientos interpersonales que se refieren a la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias en forma adecuada en ausencia de ansiedad.

A menudo el concepto de asertividad es confundido con el de habilidades sociales, por lo que es necesario hacer la distinción. La conducta asertiva se refiere a aquellos comportamientos interpersonales cuya ejecución implica un riesgo social. Es decir, que es posible la ocurrencia de alguna consecuencia negativa, en términos de expectativas y/o de evaluación social inmediata o más a largo plazo.

En tanto que las habilidades sociales son más generales y son definidas por la capacidad que tiene el individuo de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general. Los cuales se aprenden de experiencias directas o vicarias y son mantenidas y/o modificadas por el reforzamiento social de un determinado comportamiento. Este está mediado por factores cognitivos (expectativas, atribuciones, creencias, mecanismos de procesamiento de la información, métodos de resolución de problemas, entre otros) que mediatizan los procesos de la interacción social (Hidalgo y Abarca, 1999).

Así que actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario (Aguilar Kubli, 1999). Por ello Risso (1988, citado en Hidalgo Abarca 1999) define la conducta asertiva como “aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente sus ideas y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible. Utilizando la habilidad de oposición que consiste en: decir que

no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y en general expresar sentimientos negativos; y la habilidad de afecto: dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general, y manejar estas habilidades de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la mejor respuesta”.

Ser una persona asertiva, entonces, tiene que ver con la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones, sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La asertividad implica un respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias. Las personas tienen que reconocer también cuales son sus responsabilidades en situaciones específicas y que consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos (Robles, 2005).

Lo anterior resulta particularmente importante en el terreno de las relaciones sexuales, en donde la negociación en la pareja ocupa un lugar fundamental. La negociación implica tener la capacidad para poder identificar un conflicto, proponer asertivamente alternativas para solucionarlo y llegar a un acuerdo entre ambas partes (Roth, 1986). Además, la negociación requiere que ambos miembros se perciban a si mismos en igualdad de derechos (Tena y Hickman, 2003), cuestión que se torna difícil por las relaciones de poder que ocurren en el contexto de una cultura sexual caracterizada por una doble moral que establece diferentes derechos y libertades para hombres y mujeres. (Herrera y Campero, 2002).

El estudio de la asertividad sexual puede agruparse en tres grandes áreas de interés. La primera de ellas se centra en la relación entre asertividad sexual y funcionamiento sexual. Estudios llevados a cabo con mujeres ponen de manifiesto que la incapacidad para expresar los deseos sexuales esta íntimamente relacionada con la anorgasmia (Cotten-Houston & Wheeler; 1983;

Kuriansky, Sharpe & O'Connor; 1982). El orgasmo femenino ocurre con más frecuencia cuando la mujer toma las riendas y el control sobre su estimulación, para lo cual debe imponer sus propios deseos y abandonar la idea que debe centrarse únicamente en el orgasmo masculino (Hite, 1976). Además, se ha puesto de manifiesto que las mujeres sexualmente asertivas informan una mayor frecuencia de sus actividades sexuales, mayor variedad sexual, mayor deseo, y mayor satisfacción sexual y marital (Greene & Faulkner; 2005; Haacio-Mannila & Kontula, 1997; Hurlbert, 1991; Hulbert, Singh, Menéndez, Fertel, Fernández & Salgado 2005; Whitley & Poulsen, 1995).

Una segunda línea de interés es el análisis de la relación entre la asertividad sexual y el padecimiento de abusos y coerción sexual, es decir la victimización sexual. Así Morokoff et al (1997) asociaron la falta de asertividad sexual con la experiencia de coerción y abusos sexuales durante la infancia. Por su parte, Rickert, Neal, Wiemann y Berenson (2000) informaron que mujeres entre 14 y 26 años con baja asertividad sexual habían sufrido contactos sexuales forzosos durante los últimos 12 meses. Por su parte Testa y Dermen (1999) relacionaron el padecimiento de tipo verbal con baja asertividad. En esta misma línea, Greene y Navarro (1998). Apt & Hurlbert (1993) y Livingston, Testa y Van zile-Tamsen (2007) demostraron una relación entre baja asertividad sexual y experiencias de victimización sexual.

Por ultimo se encuentra un tercer grupo de trabajos que se han interesado por la relación de la asertividad sexual con conductas sexuales de riesgo, especialmente en jóvenes. Se ha demostrado que mujeres jóvenes con problemas a la hora de expresar sus creencias y deseos sexuales se encuentran en una situación de mayor riesgo enfrenta a embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (Morokoff et al., 1997; Rickert et al., 2000; Rickert, Sanghve & Wiemann, 2001) Catania et al. (1992) demostraron que un mayor nivel de habilidades de comunicación implicaba una

mayor tendencia al uso de preservativos en las relaciones sexuales. Por su parte Noar, Morokoff y Redding (2002) informaron que el crecimiento de la asertividad sexual en hombres heterosexuales producía un aumento de sus conductas sexuales seguras.

A decir de Santos & Sierra (2010), el estudio de la asertividad sexual ha generado resultados que demuestran su importancia y su papel fundamental en la sexualidad humana. El mismo autor nos menciona que después de una búsqueda en las principales bases de datos se obtiene un total de 76 trabajos publicados entre 1980 y 2009, que demuestran que la asertividad sexual es un factor determinante tanto de la respuesta sexual como del funcionamiento sexual humano. Otros estudios ponen de manifiesto que es un factor de protección ante experiencias de abuso y victimización sexual, así como ante conductas sexuales de riesgo.

De tal forma que dentro del ámbito de la salud sexual toman especial relevancia las conductas asertivas, puesto que permiten a la persona tomar decisiones acerca de su propia sexualidad. Así la asertividad sexual se refiere a la capacidad de iniciar la actividad sexual, rechazar la actividad sexual no deseada, así como negociar las conductas sexuales deseadas, el empleo de métodos anticonceptivos y los comportamientos sexuales más saludables (Morokoff et al., 1997). Ello solamente es posible si los dos miembros de la pareja son capaces de expresar sus pensamientos, sentimientos y deseos de forma libre, sin temores, defendiendo sus propios derechos, pero manteniendo el respeto hacia los sentimientos deseos y derechos del cónyuge (Zaldívar Pérez, 2005) en Pérez, 2006.

Como se puede apreciar, es de gran importancia la asertividad sexual en la experiencia de una vida sexual saludable. Tomando en cuenta que la asertividad en general y la asertividad sexual son aspectos muy diferentes,

pues una persona que sea asertiva en otros planos no quiere decir que sea asertiva en el plano sexual (Noar, Morokoff y Redding, 2002). Por lo que la asertividad sexual constituye un factor determinante en la salud sexual.

La salud sexual se define como la capacidad de una persona para disfrutar y expresar su sexualidad libre de riesgo de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, coerción, violencia y discriminación. Esta capacidad incide especialmente en cinco aspectos: sexo seguro, sexo agradable e informado, sexo basado en la autoestima, perspectiva positiva de la sexualidad humana y respeto mutuo en las relaciones sexuales (Lottes 2000).

Los problemas de salud sexual se pueden entender como todos aquellos trastornos físicos y psicológicos que se desarrollan a partir de que dos personas (independientemente de su preferencia sexual), realizan prácticas sexuales en las que es posible que ocurra un intercambio de fluidos o secreciones de los órganos genitales. Las infecciones de Transmisión sexual (ITS) – incluyendo el VIH/SIDA-, embarazos no planeados y en muchos casos como consecuencia de estos últimos, el aborto, son ejemplos de estos problemas de salud sexual que ocurren de manera importante en los jóvenes (Santos, Villa, García, León, Quezada y Tapia, 2003).

El embarazo no planeado así como el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el sida, representan un grave problema de salud a nivel mundial (Fondo de Población de Naciones unidas, 2002). El embarazo no planeado en la adolescencia, se asocia con conductas tales como el inicio temprano de relaciones sexuales y el uso inconsistente de métodos anticonceptivos incluyendo el condón (Kalmuss, Davidson, Cohall, Laraque, & Cassel, 2003; Kirby, 2001). Estudios epidemiológicos muestran, que la practica del sexo no protegido sigue siendo el factor de riesgo mas importante para

adquirir el VIH/SIDA (ONUSIDA, 2000). Se sabe el uso correcto y sistemático del condón (Hearst & chen, 2004; Moscoso-Álvarez, Rosario, & Rodríguez 2001) es la mejor forma de prevención cuando se tienen relaciones sexuales. En casi todo el mundo, la mayoría de los jóvenes inician su actividad sexual durante la adolescencia (Alan Guttmacher Institute [AGI], 2005). Anualmente ocurren en el mundo 10.5% de embarazos en mujeres entre las edades de 15 a 19 años (Fondo de Población de Naciones Unidas, 2002). Por otro lado la OMS manifiesta una gran preocupación por el marcado aumento en el número de ITS entre adolescentes; calculan que cada año, EL 15% del total de adolescentes a nivel mundial, contrae una ITS. Así mismo se estima que 560,000 jóvenes a nivel mundial, entre los 15 y los 24 años, viven con VIH/SIDA (OMS, 2005).

En materia de anticoncepción, de aproximadamente 260 millones de mujeres entre 15 y 19 años que hay en el mundo, casi el 11% son sexualmente activas y no desean quedar embarazadas, pero no usan un método anticonceptivo. El uso del condón en los adolescentes no supera el 8% en ningún país en desarrollo (AGI, 2005).

En México se estima que la edad de la primera relación sexual se ubica alrededor de los 16 años (Encuesta Nacional de la Juventud [ENJ], 2000; Encuesta Nacional de Salud [ENSA] 2000). En el año 2000, ocurrieron en México más de 500,000 embarazos en menores de 19 años, de los cuales 360,000 llegaron a término; representando el 17% del total de nacimientos del país (Consejo Nacional de Población [CONAPO], 2000). Respecto a las ITS, ocupan uno de los cinco primeros lugares de la demanda de consulta en el primer nivel de atención médica y se ubican entre las diez primeras causas de morbilidad general en el grupo de 15 a 44 años de edad (NOM-39-SSA2-2002). En cuanto al SIDA, muestra una tendencia al aumento en el grupo de jóvenes de 25 a 34 años: en 1988, el SIDA fue la causa de muerte número 18 en este grupo de edad, en tanto que en 1992 ya ocupaba el lugar 5. Entre los hombres

el SIDA como causa de muerte paso al lugar 11 a 4 en 1991. En 1988 el SIDA no aparecería dentro de las primeras causas de muerte en el grupo de mujeres, pero en 1992 ya ocupaba el lugar 12. Actualmente, representa la cuarta causa de muerte en varones mexicanos de 25 a 34 años y en mujeres la sexta para el mismo grupo de edad (Centro Nacional para la Prevención y Control del SIDA [CENSIDA], 2003).

A decir de Robles (2005) con el propósito de investigar la relación entre la comunicación sexual asertiva y el comportamiento sexual preventivo, se han llevado a cabo distintos estudios (Harrison, Moore y Deren, 1995; Lahai-Momoh y Ross, 1997; Lawrence, Eldridge, Reitman, et al., 1998; Molitor, Facer y Ruiz 1999; Moore, VanDevanter, Padian et al., 1995; Sturdevant, Elmore, Fish et al., 1997) que se han distinguido por investigar los factores que están relacionados con variables vinculadas con la comunicación sexual asertiva, tales como la frecuencia con que se comunican con sus parejas, percepción de libertad para comunicarse con la pareja, autoeficacia percibida para minimizar el riesgo de contagio del VIH a través de la comunicación con la pareja e historia de comunicación asertiva con parejas previas a la actual.

Los factores mas importantes que se relacionan con estas variables son los siguientes: altos niveles de percepción de riesgo están asociados con mayor comunicación en la pareja; quienes se comunican menos con sus parejas reportan menor uso del condón; un nivel bajo de comunicación sobre sexo seguro (eficacia percibida para minimizar el riesgo de contagio del VIH a través de la comunicación con la pareja) predice el sexo anal no protegido; en parejas discordantes el uso consistente del condón esta relacionado con la percepción de libertad que tienen las mujeres para comunicarse con su compañero; tasas bajas en conducta asertiva entre adolescentes que han tenido experiencias previas negativas muestran la necesidad de dar entrenamiento asertivo en sus relaciones actuales. (Robles, 2005)

En estudios mas recientes se han encontrado resultados similares que demuestran la importancia que tiene la asertividad sexual, las relaciones de poder en la pareja, las estrategias utilizadas para negociar el condón y el tipo de pareja sexual, sobre el comportamiento sexual preventivo.

Por lo anterior y debido a la importancia de la comunicación sexual asertiva para prevenir conductas sexuales de riesgo, el propósito del presente trabajo es proponer un taller que mejore las habilidades de comunicación en la sexualidad.

CAPITULO 1

HABILIDADES SOCIALES

Antecedentes

Algunos autores (Caballo, 1991, García & Gil, 1995; Roth, 1986) han identificado dos de las vertientes que sientan las bases para el estudio de las habilidades sociales:

Una de ellas hace referencia a todas las investigaciones desarrolladas en Norteamérica, donde Thorndike, en la década de los años 20, fue uno de los pioneros en el área, dado que trabajó con el concepto de inteligencia social, el cual refiere las capacidades necesarias para comprender a los demás y relacionarse con ellos. En los años 30, se comienzan a realizar estudios sobre socialización infantil e incompetencia social a causa de la deficiencia mental. Durante las décadas de los años 40 y 50, Salter y Wolpe, emplean el término asertividad y con él proponen métodos de aprendizaje de conductas de autoexpresión y/o asertivas que son incompatibles con respuestas desadaptadas como la ansiedad y/o la depresión. Wolpe como se cita en Caballo, 1991), propiamente, utiliza por primera vez el término de conducta asertiva, que hacía referencia a la expresión de sentimientos de molestia o enfado, distintos a la ansiedad, así como a la defensa de los derechos. Posteriormente, en colaboración de Lazarus (como se cita en Roth, 1986), incluye el entrenamiento asertivo como técnica de terapia de conducta en la práctica clínica. Propiamente, autores como Eisler, Hersen y Goldstein en la década de los 70, realizaron investigaciones sobre el tema y realizaron programas de entrenamiento para el déficit de habilidades sociales.

La segunda vertiente se construye en Inglaterra alrededor de los años 60, especialmente en el sector industrial. Argyle y Kendon (como se citan en García & Gil, 1995), son los principales representantes, ellos retomaron la relación hombre máquina y la trasladaron a la relación hombre – hombre, considerando el término habilidad como un concepto que integra actividades

organizadas y coordinadas en relación con un objeto o situación, así como aspectos perceptivos, motrices y del procesamiento de la información.

Estas dos fuentes, junto con el desarrollo de la terapia de conducta y las teorías del aprendizaje social, fueron los elementos clave a partir de los cuales el estudio de las habilidades sociales se fue consolidado (García & Gil, 1995).

La teoría del aprendizaje social, se encuentra interesada en explicar que los factores personales y ambientales, se influyen entre sí de manera bidireccional, donde la conducta es un determinante que interactúa con ambos (Bandura, 1982).

No es ningún secreto que una de las partes más importantes de la vida de los seres humanos son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que se hacen hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) la búsqueda de la felicidad. Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que los van modelando hasta hacerlos expertos en estas habilidades. Raramente se puede escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en el lugar de trabajo, de estudios, en los ratos de ocio o dentro de la propia familia (Gil, 1998; Kelly, 2002 Paula 2000).

El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, aptitud. Su relación conjunta con el término social revela una importancia de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio). Las habilidades sociales no son otra cosa que aquellas capacidades que permiten manejar y vivir de manera más productiva las relaciones que forman nuestro entorno. Se debe tener en cuenta que estas pueden ser aprendidas y desarrolladas (López, 2003, Paula, 2000).

Autores como León y Medina (1997, pág. 15 en: Gil, León y Jarana, 1995), definen la habilidad social como “la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva”. Para ellos las habilidades sociales son conductas que integran componentes cognitivos, motores y psicofisiológicos que las personas muestran en situaciones de interacción social y constituyen respuestas específicas a las exigencias que plantean las situaciones.

Kelly (1992) señala que son un conjunto de conductas identificables, aprendidas que los individuos emplean en situaciones interpersonales con la finalidad de obtener y mantener el reforzamiento de su ambiente.

Méndez & Olivares (2001) conciben las habilidades sociales como el conjunto de conductas emitidas por un individuo en una situación interpersonal, que expresa y describe opiniones, sentimientos y deseos, que conversa, que respeta y defiende sus derechos personales de un modo adecuado, aumentando la probabilidad de reforzamiento y disminuyendo la probabilidad de problemas en las interacciones sociales.

Gil (1998), las define como conductas aprendidas (y por lo tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (lo que implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales o autorrefuerzos.

Caballo (1997 pág.6) define las habilidades sociales como “el conjunto de conductas emitidas por un individuo en una situación interpersonal, que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese

individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven los problemas inmediatos en la situación mientras minimizan la probabilidad de futuros problemas”. El término de habilidades se refiere a “un conjunto de capacidades de actuación”; desde el modelo cognitivo Conductual esta serie de habilidades son específicas, tienen que adquirirse y su probabilidad de ocurrencia está determinado por factores ambientales, personales y de interacción entre ambos.

El modelo de aprendizaje social sostiene que el desarrollo psicológico y, por tanto, el desarrollo social, responde a la interacción recíproca de múltiples factores ambientales, individuales y de conducta de la persona, que en definitiva permiten el aprendizaje del comportamiento social. El comportamiento interpersonal se aprende por asociación y aprendizaje instrumental, siendo el refuerzo social uno de los reforzadores más poderosos para la adquisición y mantenimiento de la conducta interpersonal (Hidalgo 1994, Gil, 1998; Kelly, 2002; Paula, 2000).

De este modelo se desprenden las siguientes definiciones, las cuales están divididas en dos grupos: las que están centradas en una descripción detallada de las conductas que integran las habilidades sociales y las que muestran las consecuencias de la conducta social.

- Alberti y Emmons (1987, en Medina 2002) consideran las habilidades sociales como una conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás.
- Caballo (1993) define las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de

un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y generalmente resuelve los problemas.

- Monjas (1997) considera a las habilidades sociales como capacidades Específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Son conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y los adultos de forma afectiva y mutuamente satisfactoria.
- Para Pelechano (1989, en Del Prette, 2002) las habilidades sociales son un patrón complejo de respuestas que llevan a un reconocimiento social por parte de los demás, y resultan eficaces para ejercer su autocontrol personal así como una influencia indirecta o directa sobre los demás con la utilización de medios y procedimientos permisibles.
- Michelson (1987 en Valles y Valles, 2000) define las habilidades sociales como un conjunto de comportamientos interpersonales. Cuando estas habilidades son funcionales la resultante es una mayor satisfacción personal e interpersonal, tanto a corto como largo plazo.
- Para Del Prette (2002) las habilidades sociales son un constructor descriptivo, como el conjunto de desempeños presentados por el individuo frente a las demandas de una situación personal.
- Para Carrasco (2001) son comportamientos que permiten al individuo llevarse mejor con los demás. Son las conductas que facilitan que las relaciones interpersonales sean más agradables y satisfactorias.

Clasificación de las habilidades sociales

Uno de los primeros en establecer desde una posición de práctica clínica, las principales dimensiones conductuales o clases de respuesta que abarcan las Habilidades Sociales, fue Lazarus (1973 en Caballo, 1997) este autor ejemplifico, que la clase de respuestas que se requieren para iniciar una

conversación son necesariamente diferentes de la clase de respuestas que se necesitan para defender los derechos básicos. En general, identificó cuatro tipos: 1) la capacidad para decir no 2) Capacidad para pedir favores o hacer peticiones, 3) Capacidad para especificar sentimientos positivos y negativos, 4) Capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones.

Adquisición e importancia de las habilidades sociales

De acuerdo con (Monjas, 2000 c) las habilidades sociales pueden adquirirse por diferentes medios:

- Por experiencia directa: las conductas interpersonales están en función de las consecuencias reforzantes o aversivas aplicadas por el entorno después de cada comportamiento social.
- Por forma instruccional o verbal: El sujeto aprende a través de lo que se le dice, a través del lenguaje verbal, por medio de preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias.
- Por Feedback interpersonal: El feedback o retroalimentación interpersonal es la explicitación por parte de observadores de cómo ha sido nuestro comportamiento, lo que ayuda a corregirlo sin necesidad de ensayos. Consiste en la información por medio de la cual la persona con la que se interactúa, comunica su reacción ante la conducta.
- Por observación: el niño aprende conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos. La teoría del aprendizaje social es la que mejor describe esta adquisición de habilidades.

Características de las habilidades sociales

De acuerdo con los autores como Del Prette (2002); Gil (1998); Kelly (2002); Luca (2001), Valles (2000); Caballo, (1993) Paula, (2000); Michelson, (1987); Magaz, (2005), las HS cuentan con las siguientes características

- a) Las habilidades sociales son conductas y repertorios de conducta adquiridos principalmente a través del aprendizaje, siendo una variable crucial en el proceso de aprendizaje en entorno interpersonal en el que se desarrolla y aprende el sujeto.
- b) Contienen componentes motores y manifiestos (por ejemplo conducta verbal), emocionales y afectivos (por ejemplo ansiedad o alegría) y cognitivos (por ejemplo percepción social, atribuciones, autolenguaje).
- c) Son respuestas específicas a situaciones específicas. La efectividad de la conducta social depende del contexto concreto de interacción y de los parámetros de la situación específica. Una conducta interpersonal puede ser o no hábil en función de las personas que intervienen (edad, sexo, relación e intereses) y de la situación en que tiene lugar (clase, parque, iglesia, etc.)
- d) Las habilidades sociales se ponen en juego siempre en situaciones interpersonales. Por eso es importante tener en cuenta a los otros ya que la conducta de relación interpersonal es interdependiente de la de los otros participantes. La interacción social es bidireccional, interdependiente y recíproca por naturaleza y requiere el comportamiento interrelacionado de dos o más individuos.

Como se aprenden las habilidades sociales

Las habilidades sociales deben considerarse como recursos que todos los niños y jóvenes deberían dominar para superar las crisis y conflictos que la vida depara (Bisquerra, 2000).

Sin embargo, estas no se aprenden solo con el aprendizaje incidental, ni con orientaciones esporádicas del adulto acerca de cómo comportarse competentemente en las relaciones con los demás. En este marco tiene cabida el entrenamiento en habilidades sociales. No obstante, es de interés, conocer las vías por las que habitualmente se produce el aprendizaje de las HS de manera “no regularizada” en el adolescente. De acuerdo con Valles (2000) estas son:

Reforzamiento directo: si el historial de aprendizaje del adolescente se ha caracterizado por el refuerzo (social y familiar) de determinadas HS (saludar, dialogar, defender sus derechos), las destrezas sociales formaran parte del repertorio comportamental. Si, por el contrario, no se han reforzado es más probable que se extingan las respuestas.

Aprendizaje por observación: observar como se desenvuelve eficazmente una persona en una interacción social es una fuente de aprendizaje. El aprendizaje por imitación va modelando la conducta social, los modelos suelen ser los padres en la primera infancia, siendo los hermanos, compañeros y amigos en la adolescencia.

Retroalimentación interpersonal: el adolescente aprende a valorar si las HS son eficaces cuando recibe feed-back de las personas con las que interactúa. Esta información se recibe cuando alguien comunica cómo lo ha hecho. Sin embargo, no siempre sucede así. Es entonces cuando el adolescente ha de inferir el efecto que ha producido su comportamiento en los demás. Si su interlocutor pone “mala cara” después de un comentario es muy posible que haya producido cierto desagrado y reflexione sobre la pertinencia de su comentario. Si hace esa reflexión estará aprendiendo HS.

Las expectativas cognitivas: de acuerdo con las experiencias que el adolescente haya tenido de éxito o fracaso en las interacciones sociales mantendrá una expectativa favorable o negativa al respecto. Si un adolescente ha recibido burlas de sus pares y se ha ridiculizado cuando ha intentado expresar sus opiniones y eso ha ocurrido en reiteradas ocasiones, es muy probable que piense que será incapaz de defender sus ideas, esto le provocará respuestas de inhibición.

Componentes de las habilidades sociales

De acuerdo con Caballo (1993), las habilidades sociales incluyen tres componentes básicos:

1. El componente conductual: este comprende las pautas de comportamiento que en una cantidad óptima contribuyen a una conducta socialmente habilidosa. Se consideran cuatro categorías:
 - Elementos no verbales como la mirada, la latencia de la respuesta, las sonrisas, los gestos, la expresión facial, la postura, la distancia, la expresión, las automanipulaciones, asentamientos con la cabeza, orientación, movimientos de piernas y manos y la apariencia personal.
 - Elementos paralinguísticos, como la voz (volumen, tono, claridad, velocidad, timbre e inflexión); el tiempo de habla (duración y número de palabras); perturbaciones del habla (pausas, muletillas y vacilaciones); y fluidez.
 - Elementos verbales, incluyen inicio de una conversación, contenido, peticiones, anuencias, alabanzas, preguntas abiertas y cerradas, aprecio, autorrevelación, refuerzos, rechazo, atención, humor, comentarios positivos, variedad de los temas, acuerdos, enfrentamientos, empatía, formalidades, generalidades, claridad,

alternativas, petición de compartir, expresiones en primera persona, razones, explicaciones y retroalimentación.

- Elementos Mixtos generales, como el afecto, la conducta positiva espontánea, escoger el momento apropiado, tomar y ceder la palabra, mantener una conversación y saber escuchar.

2. El componente cognoscitivo comprende los sentimientos, pensamientos y acciones de los individuos, incluye:

- Percepciones de los ambientes de comunicación, pueden ser de formalidad, de calidez, privado, familiar, restrictivo y a distancia.
- Variables cognitivas del individuo, que se refieren al procesamiento de la información necesaria para generar las respuestas adecuadas y adaptadas a la situación. Esto implica conocer las habilidades sociales, las costumbres y las diferentes señales de respuesta.

3. El componente fisiológico se refiere a las respuestas básicas del organismo y que nos indican el estado físico en que se encuentra la persona, esto determina la eficacia de la conducta socialmente habilidosa, incluye:

Tasa cardiaca

- Presión sanguínea
- Flujo sanguíneo
- Respuesta electrodermal
- Respuesta electromiográfica
- Tasa respiratoria

Técnicas para el desarrollo de la asertividad, elementos del entrenamiento en habilidades sociales.

Son tres los componentes de las habilidades sociales: conductual (los tipos de conductas) cognoscitivo (sistema de creencias) y situacional (las situaciones).

Bajo esta perspectiva, desde diferentes posiciones teóricas, se han creado una serie de técnicas para modificar uno o varios de los componentes y lograr cambios en los individuos, incrementando así su asertividad.

Caballo (1993), considera cuatro elementos de forma estructurada para el entrenamiento en Habilidades sociales.

1. Entrenamiento en habilidades sociales: donde se enseñan conductas específicas, se practican e integran en el repertorio conductual del sujeto. Concretamente se emplean procedimientos tales como las instrucciones, el modelado, el ensayo de la conducta, tareas para la casa, procedimientos cognoscitivos, retroalimentación y reforzamiento.
2. Reducción de la ansiedad: En situaciones sociales problemáticas, normalmente esta reducción se consigue de forma indirecta, es decir, llevando a cabo la conducta más adaptativa. Si el nivel de ansiedad es muy elevado, se puede emplear una técnica de relajación o de sensibilización sistemática.

Este tipo de técnicas se centra en la reducción de la ansiedad, se utiliza para aquellas personas con un nivel muy alto de ansiedad, que llegan a sentirse parcial o totalmente incapacitadas para responder a una situación de interacción social.

- Relajación: por medio de esta técnica se aprende a identificar los músculos que están más tensos, y se distingue entre sensaciones de tensión y relajación profunda. Aunque pareciera sencilla esta técnica, requiere de constante práctica.

- Respiración: es una técnica que está estrechamente ligada a la relajación, existen muchos tipos de ejercicios respiratorios, los que van desde aquellos que favorecen a la concentración del sentir el cómo entra y sale el aire, hasta ejercicios más complejos en donde se van alternando las fosas nasales al respirar. (Castanyer, 1997, pp 110-111).

3. Reestructuración Cognoscitiva: Las técnicas correspondientes a ésta, no se utilizan exclusivamente para el entrenamiento en Habilidades Sociales. Normalmente, en cualquier proceso terapéutico, sea cual fuere la problemática que muestre la persona, esta se lleva a cabo, la cual consiste en:

1. Concientizarse de la importancia que tienen nuestras creencias.

Hacer conscientes, por medio de auto-registro, los pensamientos que se tienen cuando el individuo se siente mal.

2. Elegir pensamientos alternos a los irracionales

3. Llevar a la práctica los argumentos racionales elegidos, es decir, modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes del sujeto (Op.cit.).

4. Entrenamiento en solución de problemas: En donde se enseña al sujeto a percibir correctamente los “valores” de todos los parámetros situacionales relevantes para procesar seleccionar o enviar a una comunicación interpersonal objetiva (p.183).

Modelos teóricos de las habilidades sociales

Roth (1986) señala que existen en la actualidad dos enfoques generales en el estudio de las habilidades sociales: el enfoque cognoscitivo y el enfoque conductual. Ambos han servido de sustento para la formulación de diferentes modelos-guías en la investigación de esta área.

Modelos teóricos basados en aproximaciones cognoscitivas

Modelo de los Scripts

En el modelo de los Scripts o Etogénico (Harre, 1977), se propone que parte de nuestro conocimiento está organizado alrededor de una infinidad de situaciones estereotípicas que implican actividades rutinarias. Se argumenta que a través de experiencias tanto directas como vicarias, cada persona adquiere centenares de estereotipos culturales. Se utiliza el término "Script" para referir un estereotipo fijado en la memoria. Los Scripts suponen roles, objetos, condiciones, secuencias de acción y resultados o consecuencias de ejecutar acciones.

En este modelo se afirma que una habilidad implica el procesamiento de la información almacenada en la estructura de la memoria de la persona. Esta información toma la forma de scripts y queda disponible cuando la persona se expone a las condiciones propicias para la emisión de la habilidad.

Modelo del aprendizaje social

Apoyado en las formulaciones del aprendizaje social, Mischel (1973) contribuyó con cinco sugerencias para el entendimiento del proceso interactivo. En primer lugar, se hace hincapié en el hecho de que los individuos adquieren información relevante a través del aprendizaje vicario y es mediante este proceso como adquiere la organización conductual mediante el procesamiento

de información. El observador construye selectivamente su realidad y este proceso es eminentemente cognoscitivo.

En segundo lugar se resaltan los constructos personales y las estrategias de codificación como variables que influyen sobre la respuesta del individuo, su atención y su interpretación de la situación social. Es en función de estas variables que el sujeto reacciona diferenciando las condiciones externas e integra la información a los esquemas existentes, lo que puede determinar un estilo de comportamiento.

En tercer lugar, el autor señala la importancia de la variable “expectativa”. Las expectativas determinan la selección de las conductas de entre muchas posibilidades disponibles para una situación determinada. En general; las expectativas se forman sobre las consecuencias.

Un cuarto aspecto se refiere a los valores subjetivos. La emisión de la conducta puede depender del juicio valorativo del individuo. Por último, el autor señala la existencia de un sistema regulatorio de la conducta a través del cual la persona es capaz de reaccionar ante su propio comportamiento con crítica y aprobación.

Modelos basados en aproximaciones conductuales

Desde esta perspectiva, se tienden a destacar los componentes conductuales de la interacción y a pasar por alto aquellas variables intermedias (cognoscitivas) a las que se atribuye un carácter causal del comportamiento hábil. Las habilidades son consideradas un conjunto de respuestas objetivas integradas por una variable contextual o situacional.

Modelo Etológico

Este modelo, propuesto por Boice (1982), se apoya en los sofisticados sistemas de medida de la interacción social (secuencias conductuales y registros temporales) en escenarios naturales. Se destaca el hecho de que la llamada “psicología causativa” ha descuidado la observación directa. La interacción que interesa a los estudiosos del comportamiento hábil es fundamentalmente sincrónica, es decir, la coincidencia entre la conducta verbal y la conducta motora; por ejemplo las miradas y los cambios de intensidad y fluidez verbal, deben coincidir con las pausas y silencios.

El modelo Etológico se interesa por los modelos conductuales de la interacción al reconocer la importancia de la observación del comportamiento en forma directa y natural. Sin Embargo, la habilidad social tiende a ser interpretada a la manera de un patrón rígido, como el ritual del apareamiento de las aves, atribuyéndole a su origen un estatus biogénico.

Modelo molecular

Este modelo se interesa en unidades conductuales observables, específicas y muy concretas, cuya totalidad estructurada integra una destreza particular (McFall, 1982). Estas unidades se conocen con el nombre de componentes y pueden variar dependiendo de las situaciones y el contexto social. Algunos ejemplos son; el contacto visual, el tono de voz y la tasa de conversación, entre otras.

Según este modelo, las habilidades sociales constituyen un atributo conductual de la situación específica de una persona y no de la persona en si misma. No es que la persona posea una cierta cantidad de habilidades sociales, sino que se comporta más o menos hábilmente en una situación y en un tiempo particular.

La definición de las habilidades sociales desde el modelo molecular requiere del desarrollo de una taxonomía que permita la clasificación de conductas y situaciones que distingan la naturaleza interactiva del fenómeno. La definición requerirá también de un exhaustivo análisis de los componentes con el fin de lograr una aceptable validez de contenido, deben ser observables y operacionales.

CAPITULO 2

ASERTIVIDAD

Antecedentes históricos

Conditioned Reflex Therapy, de A. Salter (1949) fue la primera obra en mencionar la conducta asertiva, Este autor, usando una concepción pavloviana, plantea que la conducta socialmente inadecuada es aquella de los individuos con “personalidad inhibitoria”, explicando que los trastornos neuróticos son resultados de una inhibición cortical, para la que propone una terapia de 6 ejercicios excitatorios (asertivos):

1. La práctica de externar los sentimientos, desde la aceptación de los propios errores, hasta declarar odios y amor, verbalizando deliberadamente las emociones espontáneas.
2. El empleo de la expresión facial, que generalmente acompaña cualquier emoción y que debe ser coherente con la misma.
3. Practica de expresar contradicciones para no tener que fingir estar de acuerdo
4. Uso implícito y explícito del pronombre Yo, buscando que la persona se implique en las afirmaciones que hace
5. Practica de concordar y aceptar honestamente cuando uno es alabado
6. Improvisar tratar de dar respuestas espontáneas ante estímulos inmediatos

Pero de alguna forma, los escritos de Wolpe (1958, 1969; Wolpe y Lazarus, 1966, mencionados en Rimm y Masters, 1974), han tenido mayor trascendencia, quizá por el momento histórico en el que aparecieron o tal vez por que estaban planeados de tal modo que apoyaban a otras técnicas en auge como la desensibilización sistemática. De igual modo, pudo interferir el hecho de que Salter atacó otros métodos vigentes, lo cual le resto gran parte de sus meritos.

Más adelante Wolpe (1959) retomó el tema utilizando el término Asertividad para referirse a la expresión de sentimientos positivos y negativos y no solo a la conducta más o menos agresiva.

A diferencia de Salter, Wolpe sugirió que no cualquier sujeto era buen candidato a un entrenamiento de este tipo y que además un individuo que es asertivo en determinada circunstancia puede no serlo en otra.

Además, Wolpe otorga importancia a las consecuencias negativas de los actos asertivos, previniendo que este tipo de entrenamiento es aplicable al desconocimiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptativa que se presentan como resultado de la interacción con más personas (Wolpe, 1977).

En 1971, Lazarus emplea el termino Libertad emocional para plantear la adecuada expresión de los estados afectivos. Un aspecto de esa libertad emocional es la asertividad, que se refiere a la defensa de los derechos lo que para el autor supone

- a) conocer esos derechos,
- b) Hacer algo al respecto, pero
- c) Hacerlo dentro del marco de la libertad emocional, lo cual parte del reconocimiento de los derechos de los demás y el respeto a los mismos

Asertividad

Fensterheim (1971) definió la asertividad como la acción de mostrarse uno mismo, de afirmarse. Una manera más activa que pasiva de estar en el mundo. Esta posición activa frente al mundo que apoya lo que somos y sentimos, está negativamente relacionada con la ansiedad. Así, la asertividad se fundamenta en la ausencia de la ansiedad ante situaciones sociales, de manera que sea posible manifestar sentimientos, pensamientos y acciones sin ansiedad.

Por su parte MacDonald (1978) define la asertividad como la franca expresión (de palabra y de comportamiento) de las preferencias, de manera que induzca a los otros a tomarlas en cuenta, y cualquier acto que sirva para afirmar o salvaguardar los propios derechos.

Aunado a lo anterior, Flores (1994) a partir de los estudios acerca de la connotación de la palabra asertividad y de los resultados obtenidos en la construcción de un instrumento, definió asertividad como la habilidad de la persona para expresar deseos, creencias, necesidades, opiniones (tanto positivas como negativas), así como el establecimiento de límites de manera directa, honesta y oportuna, respetándose a sí mismo como individuo aún en la interacción social.

Se propone revisar los derechos asertivos de tres autores que son:

Caballo (1991), los derechos asertivos más destacados son:

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

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

Castanyer (1997). Por su parte propone como los principales derechos asertivos a los siguientes:

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio

4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir "NO" sin sentir culpa
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no".
7. El derecho a cambiar
8. El derecho a cometer errores
9. El derecho a pedir información y ser informado
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué
11. El derecho a decidir no ser asertivo
12. El derecho a ser independiente
13. El derecho a decidir que hacer con mis prioridades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas
14. El derecho a tener éxito
15. El derecho a gozar y disfrutar
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
17. El derecho a superarme

Y por ultimo Flores y Díaz (2002), mencionan que los derechos humanos básicos más importantes son los siguientes:

1. El derecho a pedir lo que queramos (reconociendo que la otra persona tiene derecho a decir "no")
2. El derecho a tener opiniones, sentimientos y emociones y de expresarlos adecuadamente.
3. El derecho a tomar nuestras propias decisiones y afrontar las consecuencias.
4. El derecho a elegir si nos involucramos o no en los problemas de otras personas
5. El derecho a no saber y a no comprender

6. El derecho a cometer errores y ser responsable
7. El derecho a tener éxito
8. El derecho a cambiar de opinión, de idea o de línea de acción
9. El derecho a nuestra vida privada
10. El derecho a estar solo y ser independiente, aún cuando los demás deseen su compañía
11. El derecho a cambiar y ser personas afirmativas
12. El derecho a ser el primero
13. El derecho a ser juez último de tus sentimientos y aceptarlos como valiosos
14. El derecho a tener tus propias opiniones y convencimientos
15. El derecho a criticar constructivamente y a protestar por un trato injusto
16. El derecho a interrumpir para pedir una aclaración.
17. El derecho a intentar un cambio
18. El derecho a pedir ayuda o apoyo emocional
19. El derecho a sentir y expresar dolor
20. El derecho a ignorar los consejos de los demás
21. El derecho a recibir el reconocimiento formal después de un trabajo bien hecho
22. El derecho a decir “no”, sin sentirse culpable
23. El derecho a no justificarse ante los demás
24. El derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás
25. El derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
26. el derecho de responder o no hacerlo
27. El derecho a no dar excusas o razones para justificar su conducta
28. El derecho a decir “no lo se”
29. El derecho a diferir de la opinión de los demás
30. El derecho a decir “no entendí”
31. El derecho a decir “para mi eso no es”

- 32.El derecho a definir nuestra propia responsabilidad en los problemas ajenos
- 33.El derecho a cambiar de parecer
- 34.El derecho a actuar sin la aprobación de los demás
- 35.El derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica
- 36.El derecho a decir “no me importa”
- 37.El derecho a rehusar peticiones sin sentirnos culpables y egoístas
- 38.El derecho a estructurar mi propio tiempo
- 39.El derecho a planear preguntas y reafirmar si me entendió la otra persona
- 40.El derecho a ser felices.

Fernsterheim y Baer (1979), resumen los derechos del individuo asertivo diciendo: El individuo asertivo tiene derecho a hacer valer sus derechos.

Debemos reconocer nuestros derechos y defenderlos, si no lo hacemos, otras personas definen nuestro papel por nosotros y dejamos de ser nosotros mismos.

Al hacer la revisión de dos aspectos importantes en la expresión de las emociones (comunicación y asertividad), y unirlos para hacer un pensamiento más específico, nos da por resultado el concepto de la Comunicación Asertiva; esta se refiere al hecho de “comunicar de forma afirmativa y expresar con precisión y espontaneidad nuestros gustos, deseos, opiniones, emociones e intenciones; es revelarse y por consiguiente, correr el riesgo de que el otro no este de acuerdo con nosotros y aceptar que tiene perfecto derecho a ello” (Langevin, 2000).

Tipos y componentes de la asertividad

Para Flores (2002) existen los siguientes tipos de asertividad:

a) Básica.- se refiere a la simple expresión de los derechos, las creencias, opiniones y sentimientos personales. Resulta importante expresar con frases adecuadas y en el momento preciso los sentimientos, opiniones y creencias.

Expresar con palabras y conductas afectivas, el amor que se siente hacia los seres queridos. Ejemplo “te amo”

b) Empática.- Se da cuando la comunicación incluye el reconocimiento de la situación o de los sentimientos de la otra persona, hay que escuchar y tomar en cuenta los sentimientos de los otros, pero sin dejar pasar por alto el de nosotros mismos. Ejemplo: “Entiendo que estas enojado, pero me gustaría que me hablaras con respeto”

c) Escalar.- Implica comenzar con un mínimo de imposición o petición en la respuesta asertiva y valorar el impacto de esta. En aquellos casos en que la conducta no produce el efecto deseado, es necesario incrementar la intensidad y rigidez de la asertividad. Ejemplo:” te pedí en varias ocasiones que fueras puntual, por lo cual no te pude esperar ayer y me retire a hacer mis actividades”.

d) Confrontativa.- Es cuando las palabras de una persona contradicen sus actos, consiste en describir objetivamente a la persona lo que hizo y lo que dijo, para confrontarlo a los hechos. Ejemplo: “Hablaste de cambiar la cortina el día de hoy, ya es tarde y no lo has hecho”

Las respuestas asertivas se pueden manifestar a través de una variedad de componentes verbales y no verbales. El lenguaje es un componente verbal que se emplea para manifestar ideas, transmitir sentimientos, argumentar una

posición, razonar, etc., Las palabras que se emplean dependerán de la situación en la que se encuentra la persona, su papel y lo que intenta conseguir de la situación.

Dentro de los componentes no verbales, tenemos el contacto visual, expresión facial, movimientos de manos, pies, la postura, orientación del cuerpo, distancia, el volumen, la fluidez, la velocidad y el tono de voz. Una comunicación eficaz requiere una expresión congruente del mensaje. Es recomendable asumir una posición erguida, activa y de frente a su interlocutor, esto prestara mayor fuerza y asertividad a tu mensaje.

El entrenamiento asertivo tiene como objetivo, el de proveer a las personas de una serie de herramientas que les permita reducir el nivel de ansiedad que provoca la interacción con otros y promover una comunicación más amplia y exitosa (Cotler y Guerra, 1976; Citado en Morales y Oviedo, 2002).

Técnicas asertivas

Las técnicas asertivas propuestas por Smith (1980), se pueden clasificar en:

Técnicas de reestructuración cognitiva

- Concientizarse de la importancia que tienen las creencias.
- Hacer conscientes, por medio de autoregistros, los pensamientos
- Analizar estos pensamientos para detectar a que idea irracional corresponde cada uno de ellos.
- Elegir pensamientos alternativos a los irracionales
- Llevar a la práctica los argumentos racionales elegidos.

Entrenamiento en las habilidades sociales

- Asertividad positiva: expresión adecuada de lo bueno y valioso que se ve en otras personas
- Respuesta asertiva elemental: expresión llana y simple de los propios intereses y derechos
- Respuesta asertiva con conocimiento (o asertividad empática): planteamiento inicial que transmite el reconocimiento hacia la otra persona y un planteamiento posterior sobre nuestros derechos e intereses.
- Respuesta asertiva ascendente (o asertividad escalonada): evaluación gradual de la firmeza de la respuesta asertiva.
- Asertividad subjetiva, consiste en la descripción del suceso sin condenar el comportamiento del otro:

_ Descripción objetiva del efecto del comportamiento del otro

_ Descripción de los propios sentimientos

_ Expresión de lo que se quiere del otro.

- Respuesta asertiva frente a la no-asertividad o la agresividad:

_ Hacerle ver a la otra persona cómo se ha comportado

_ Mostrarle cómo podría comportarse asertivamente.

Técnicas de asertividad para discusiones

- Técnica de disco rayado (o roto): consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.
- Banco de niebla: consiste en dar la razón a la otra persona en lo que considere puede haber de cierto en sus críticas, pero negándose, a la

vez, a entrar en mayores discusiones. Así se dará un aparente ceder el terreno, sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no se va a cambiar de postura.

- **Aplazamiento asertivo:** consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.
- **Técnicas para procesar el cambio:** consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Es como si nos saliéramos del contenido de lo que estamos hablando y nos viéramos.
- **Técnica de ignorar:** consiste en no tomar en cuenta o no hacer caso de los comentarios del interlocutor cuando éste se encuentra sulfurado e iracundo y tememos que sus críticas terminen en insultos, sin llegar a tener la oportunidad de defendernos.
- **Técnica de acuerdo asertivo:** es parecida a la de Banco de niebla, pero no se queda sin ceder terrenos sin mayores comentarios; sino que, deja en claro que cosa es el error cometido y otra, el hecho de ser buena o mala persona. Es útil en situaciones en las que reconocemos que la otra persona tiene razón al estar enojado, pero no admitimos la forma de decírnoslo.
- **Técnica de la pregunta asertiva:** consiste en pensar bien de la persona que nos critica y dar por hecho que su crítica es bien intencionada (independiente de que realmente lo sea). Como que todo se puede aprender, obligaremos a la persona a que nos de más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a que se refiere y en que quiere que cambiemos. Luego dependerá de nosotros el que cambiemos de hecho o no.

Técnicas para negociaciones

- Estabilizador: consiste en tomar en cuenta el derecho propio y el del interlocutor y posteriormente, elegir una conducta a seguir. Básicamente las frases que se manejan son:
 - Tu derecho es...
 - Mi derecho es...
 - Luego...

- Guión DEEC: se crea un argumento verbal que nos servirá para expresar nuestros sentimientos con respecto a algo. Los pasos a seguir son:
 - Describe la conducta no deseada
 - Expresa la emoción que te provoca
 - Enuncia la conducta deseada
 - Comenta las consecuencias negativas de no cambiar el modo de conducirse.

- Aserción negativa: esta técnica nos enseña a aceptar nuestros errores y faltas (sin tener que excusarnos por ello), mediante el reconocimiento decidido y comprensivo de las críticas, hostiles o constructivas, que se formulan a propósito de nuestras características negativas.

- Aserción positiva: consiste en la aceptación positiva de las alabanzas que nos den (elogios felicitaciones), pero sin desviarnos del tema central.

- Interrogación negativa: consiste en suscitar activamente nuestras críticas o más información proveniente del crítico, y todo ello de manera serena y sin inmutarse. Resulta útil en el trato asertivo con personas del

propio círculo íntimo. Induce al interlocutor a expresar sus deseos asertivamente.

- **Compromiso viable:** siempre que no este en juego el respeto propio, da excelentes resultados ofrecer un compromiso viable, es decir, una alternativa de solución.
- **Autorevelación:** nos facilita revelar aspectos de nosotros mismos y de nuestra vida que anteriormente nos provocaban sentimientos de ignorancia, ansiedad y culpabilidad.
- **Información gratuita:** consiste en escuchar activamente lo que los demás dicen acerca de sí mismos, información que no se ha solicitado y comentado. Cumple básicamente con dos funciones en un ambiente social: facilita algo de que hablar y ayuda a evitar esos molestos silencios, y por otro lado, cuando se presta atención a la libre información que se da, se incita asertivamente a los demás al hablar de sí mismos y se les facilita la tarea manifestando interés por cosas que son importantes para ellos.
- **Transmisión activa;** se trata de verificar si otra persona entendió lo que decimos, nos permite comprobar si nuestra información ha llegado en verdad al emisor y evaluar nuestra propia efectividad como comunicadores.
- **Recepción activa:** consiste en verificar si uno entendió lo que le dijeron. Nos facilita reducir el exceso de subjetividad al interpretar una información.

Comunicación asertiva en la pareja

En toda relación de pareja cada uno de los miembros selecciona determinados mensajes dentro de los muchos posibles, para llegar a acuerdos en cuanto a su utilización común. Desde que inicia está, los mensajes que se comparten pueden seguir el camino de lo acordado o bien transgredirlo, lo cual conlleva a una redefinición de la misma. Por lo que la comunicación no solo es transmisora de información, sino que a través de ella se influye e impone conductas, es en este sentido, como la relación se define (Díaz, Morfa, 1998).

Mediante la comunicación aprendemos quienes somos, en que somos buenos y cómo reacciona la gente ante nuestro comportamiento. Las experiencias verbales y no verbales con la pareja, la familia y amistades permiten pensar en los ratos de bienestar, malestar, alegrías, desilusiones, en triunfos, preocupaciones, planes, proyectos y metas. Es decir en la medida en que las personas se comunican, se realizan como seres sociales, donde conviven y aceptan a los demás como un bien en sí mismos. (González, 1997).

Por lo tanto, Costa y Serrat (1998) definen a la comunicación como, un conjunto de intercambios de conductas verbales y no verbales, que envían y reciben información de cualquier tema o asunto. Ambos miembros de la pareja se comunican entre sí, con la finalidad de transmitir sentimientos, opiniones, ideas, habilidades, peticiones y elogios; por medio de símbolos, palabras, gestos y emociones entre dos o más personas.

Vasteenwegen (1998) menciona que en la relación de pareja cada gesto es comunicación, es decir, cuando éstos se encuentran juntos se envían mensajes mutuamente. Todo lo que uno de los miembros hace, dice o deja de hacer le transmite información al otro, influyendo en su actitud y en la de su pareja. Por

lo que la relación misma puede verse como un constante intercambio de mensajes y una continua influencia.

Al respecto, O'Hanlon y Hudson (1996) manifiestan que los seres humanos a veces pensamos que amar equivale a tener capacidades; como interpretar y pensar por el otro. Es decir, muchas parejas creen y esperan, que el otro lea su mente o sepa lo que quiere sin decirlo directamente, llevando así una relación a través de supuestos, omisiones, distorsiones y malos entendidos, que en ocasiones por una comunicación disfuncional no se aclaran.

Por lo tanto, la comunicación es un elemento importante para mantener la relación de pareja, ya que por medio de esta interacción de ambos miembros puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores, percepciones, impresiones, pensamientos, experiencias compartidas y actitudes. Es decir, abarca toda la amplia gama de formas en que las personas intercambian información y la manera en que se utiliza, así como el sentido que las personas le atribuyen a su relación (Fernández y Sánchez, 1993).

CAPITULO 3

AUTOESTIMA

La autoestima constituye uno de los principales factores del desarrollo humano. Puede definirse como la conciencia del valor personal que uno se reconoce. Se manifiesta por un conjunto de actividades y de creencias que nos permiten enfrentarnos al mundo y a las dificultades de la vida (Beauregard, 2005).

La autoestima es la base y centro del desarrollo humano; la autoestima que es conocimiento, concientización y practica de todo el potencial de cada individuo (Rodríguez, 1998).

Por su parte Satir (1995), nos dice que la autoestima es una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo, y tratarnos con dignidad, amor y realidad.

Yagosesky (1998), describe la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, íntima y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, esté o no conciente de ello. Este resultado es observable, se relaciona con nuestros sentidos de valía capacidad y merecimiento, y es a la vez causa de todos nuestros comportamientos.

Los padres son el primer contacto que tienen los niños en el mundo. Ahí aprenden a relacionarse y socializar, por lo que se puede decir, que el ambiente familiar, puede favorecer en buena parte o no la autoestima de los individuos (Satir, 1995).

- Los padres y las figuras de autoridad serán piezas claves para el desarrollo de la autoestima del niño quien, dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de el y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado, apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, odiado y abandonado. Como

estas sensaciones que luego serán reforzadas en forma de palabras, etiquetas o calificativos, inundarán la mente del niño que busca su camino, su identidad, basándose en el mundo que rodea, que al fin y al cabo es el que le dice quien es y como debe de funcionar (Yagosesky, 1998).

Branden (1992), nos dice al respecto que los padres en ocasiones pueden crear obstáculos para el crecimiento de la autoestima como:

- Transmitir que el niño no es “suficiente siendo el”
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”
- Le ridiculizan o humillan
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancias
- Intentan controlarle mediante vergüenza o la culpa
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento adecuado

Rodríguez (1988), explica que para desarrollar la autoestima se deben seguir los siguientes pasos:

- Autoconocimiento: es conocer las partes que componen el yo, cuales son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; las distintas experiencias que vive el individuo y a través de las cuales; conoce por que y como actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada.
- Autoconcepto: es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiesta en la conducta.

- Autoevaluación: la evaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender.
- Autoaceptación: es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.
- Autorrespeto: es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.
- Autoestima: es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si acepta y respeta, tendrá autoestima.

Dentro de la psicología se está de acuerdo con que existen básicamente dos niveles de autoestima que tienen una repercusión en el actuar de cada individuo, por un lado se encuentra la autoestima alta y por el otro se habla de una autoestima baja.

Autoestima alta

La mayoría de los teóricos están de acuerdo en las características que comparten las personas que tienen un grado alto de estimación (Acevedo Mejía, 1988; Álvarez Celorio y Godfrey Contreras, 1988; Barón, 1985; Branden, 1995; Coopersmith, 1967, en Ayala García y Rocha Guzmán, 2002; De Mezerville, 2004; Lerner, 2003; McKay y Fanning, 1991; Mruk, 1999; Ortiz Escobar y Vargas Ventura, 2003; Rodríguez Estrada y Domínguez Eyssautier, 1988; Whittaker, 1977, Satir, 1984 y Fensterheim 1990, en de Mezerville 2004) A manera de resumen consideran que poseen las siguientes particularidades:

- Usan su intuición y percepción, nadie los amenaza ni amenazan a los demás.
- Dirigen su vida hacia donde creen conveniente desarrollando habilidades que hagan posible esto
- Son conscientes de su constante cambio, adaptan y aceptan nuevos valores y rectifican caminos, aprendiendo y actualizándose para satisfacer las necesidades del presente.
- Aceptan su sexo y todo lo relacionado con el, se relacionan con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.
- Ejecutan su trabajo con satisfacción, lo hacen bien y aprenden a mejorar
- Se gustan a si mismas y gustan a los demás
- Se aprecian, respetan y tienen confianza en si mismas y en los demás
- Se perciben como únicas y perciben a los demás como único y diferentes
- Conocen, respetan y expresan sus sentimientos y permiten que lo hagan los demás
- Toman sus propias decisiones y gozan con el éxito
- Aceptan que comenten errores y aprenden de ellos
- Conocen sus derechos, obligaciones y necesidades, así como sus límites; los defienden y desarrollan
- Asumen sus responsabilidades y ello les hace crecer y sentirse plenas
- Tienen la capacidad de autoevaluarse y no tienden a emitir juicios de otros
- Controlan y manejan sus instintos
- Tienen fe en su propia competencia y en que los otros hagan
- Manejan su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás, son asertivas

- Se sienten libres para manifestarse mediante palabras y actos; pueden comunicarse con personas de todos los niveles (amigos, extraños, familiares) y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.
- Tienen una orientación activa en la vida intentando hacer que sucedan las cosas
- Saben optar entre lo que es correcto e incorrecto ante sus propios ojos, prefiriendo en casos de conflicto, el valor de respetarse a sí mismas, que una fácil aprobación ajena que se oponga a sus principios
- Viven, comparten e invitan a la integridad, honestidad, responsabilidad comprensión y amor
- Irradian confianza y orgullo de las habilidades y capacidades propias, pero también reconocen sus debilidades y limitaciones
- Tienen a generar cooperación, entusiasmo compartido y consenso más fácilmente que aquellos que dudan más de sí mismos
- Su salud física constantemente es buena, porque no permiten altos niveles de tensión y ansiedad, visitan al médico con regularidad y practican algún deporte que los involucre en una vida social activa
- Buscan y alcanzan más logros tanto académicos como personales y profesionales
- Tienen mayor tolerancia a la frustración y son menos vulnerables a las críticas externas
- Toman los momentos de crisis como un reto que pronto superarán con éxito y más fortalecidas que antes
- Parecen ser más independientes, autodirigidas y más autónomas que sus homólogos
- Se manejan de manera efectiva por que mantienen conductas de búsqueda de ayuda
- Tienen relaciones sociales muy asertivas y vigorosas y tratan a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia.

- Puesto que son autónomas no involucran a la pareja en aspectos directamente personales

Cabe señalar que la presencia de un alta autoestima no garantizará satisfacción en las necesidades del individuo, ni que no se vaya a sufrir de ansiedades y/o depresiones ante dificultades de la vida, sin embargo repara mejor al individuo para afrontar, rechazar y superar esas dificultades, por ello cuando más sólida es la autoestima, mejor preparado está el individuo para hacer frente a los problemas que se le presenten en la vida privada o profesional y más rápido se levanta tras una caída debido a que tiene mayor voluntad para empezar de nuevo (Acevedo, 1998).

Autoestima baja

Son varias las características que describen a las personas con baja autoestima. (Ayala García y Rocha Guzmán, 2002; Barón, 1985; Branden, 1995; Caballo Manrique, 1991; Clemes y Bean, 1993; De Mezerville, 2004; Elliot, 2001; Fey y Carlock, 1989; Lerner, 2003; Mruk, 1999; Ortiz Escobar y Vargas Ventura, 2003; Rodríguez Estrada y Domínguez Eyssautier, 1988; Rosenberg, 1962, en Acevedo Mejía, 1998; Sheehan, 2000; Solis 1996, en Acevedo Mejía 1998) de acuerdo con los teóricos estas pueden enlistarse en:

- Piensan que no valen nada o muy poco, esperan ser menospreciadas por los demás y se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega
- Usan sus prejuicios
- Se sienten acorraladas, amenazadas, se defienden constantemente y amenazan a los demás
- Dirigen su vida hacía donde otros quieren que vayan, sintiéndose frustradas, enojadas y agresivas.
- Son inconscientes del cambio, son rígidas en sus valores y se empeñan en permanecer estáticas, se estancan, son conformistas

- No aceptan la devolución, no ven necesidades, no aprenden
- No aceptan su sexo, no lo relacionan con el, tienen problemas para relacionarse con el sexo opuesto, si lo hacen es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera
- Ejecutan su trabajo con insatisfacción, no lo hacen bien ni aprenden a mejorar
- Se disgustan, muestran desagrado, desprecio, humillación y desconfianza de sí mismas y de los demás
- Se perciben como copia de los demás y no aceptan que los otros sean diferentes
- No conocen sus sentimientos los reprimen o deforman, no aceptan la expresión de sentimientos de los demás, son tímidas y defensivas
- No toman decisiones, aceptan las de los demás, culpándolos si algo sale mal, son dependiente
- No aceptan que cometen errores o se culpan y no aprenden de ellos
- No conocen sus derechos, obligaciones ni necesidades por lo tanto no los defienden ni desarrollan, incluso de cree tener solo deberes y pocos derechos, pues diluyen o renuncian a sus responsabilidades

- No enfrentan su crecimiento y viven una vida mediocre, no se autoevalúan

- Necesitan de la aprobación o desaprobación de otros

- Se pasan emitiendo juicios de otros

- Se dejan llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás

- Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás
- Mantienen sentimientos de autorechazo e indignidad personal
- No pueden actuar o expresarse de manera congruentes con lo que en realidad piensan y sienten, tienen poca habilidad para resolver conflictos y problemas
- Tienden a ser pasivas y complacientes, experimentando síntomas de angustia y ansiedad, generalmente, se entra en estados depresivos
- Renuncian a la responsabilidad

Sin embargo una autoestima pobre no significa necesariamente que somos incapaces de conseguir valores reales. Se puede tener talento, energía y deseo de conseguir muchas cosas, a pesar de los sentimientos de incapacidad o indignidad, pero se tiene una capacidad deficiente para sentir alegría de los logros, pues recorta la capacidad de la satisfacción (Branden, 1995).

Diferencias Sexo/género y autoestima

Se dice que los hombres tienen mayor autoestima que las mujeres debido a toda la carga cultural desde que nacen (Bringas Rabago, 1987). Los hombres se han considerado como el “sexo fuerte”, la mayor fuerza física, mejor manera de manejar las emociones y los sentimientos, mayor capacidad intelectual, etc. a diferencia de la mujer pues en la medida en que las oportunidades y recursos decrecen hay mayor subordinación de la mujer y por consiguiente su autoestima es más baja contraria al nivel alto del hombre.

Sin embargo Verduzco, Lara, Cantú, Acevedo y Cortes (1994) sugieren que las mujeres debido a la libertad que se otorgan para expresar sus emociones, se liberan de los conflictos y resuelven los problemas con mayor facilidad, además de que la competencia intelectual es la misma en ambos sexos destacando que la mujer es más intuitiva por lo que sugieren que ambos disfrutan de una autoestima sana.

Para Cardenal Hernández (1999), la mayor parte de los estudios hasta 1990 muestran una mayor evidencia empírica a favor de que los hombres presentan una mayor autoestima que las mujeres. En términos de estructura general las mujeres parecen inclinarse hacia el componente de merecimiento de la autoestima (aceptación o rechazo) y los hombres hacia la dimensión de competencia (éxito o fracaso).

Martínez Torres (1987) y Garza Avendaño (2004) concluyen que la autoestima varía en hombres y mujeres de acuerdo a su rol sexual donde el rol masculino ocupa un estatus superior o de dominación y el rol femenino ocupa un estatus inferior o de subordinación siendo los atributos masculinos más valorados socialmente que los atributos y actividades femeninas.

Existen factores que favorecen el desarrollo de una autoestima negativa en la mujer como la influencia de los medios de comunicación, particularidades o diferenciaciones socialmente aceptadas (obesidad, o ser madre soltera por ejemplo), el medio ambiente, el nivel socioeconómico y la estructura familiar (Hernández Ponce y Piña Ramírez, 1995). Por otro lado se ha encontrado que la autoestima en hombres y mujeres depende del concepto de sí mismo y en diferentes conjuntos y características personales. Los hombres y mujeres tienen una alta autoestima si se contemplan a sí mismos fuertes. Para Osecká y Blantny (1993, en Ayala García y Rocha Guzmán, 2002) la fuente de autoestima en la mujer es una mezcla de características tradicionales

femeninas y de características masculinas típicas como la fuerza y la dureza. Tafarodi, Markus y Josephs (1992) encontraron que la autoestima está altamente relacionada con la satisfacción al cumplimiento de las exigencias o tareas culturales y de rol de género, así como tener éxito en las mismas y por lo tanto una baja autoestima es consecuencia de no cumplir con éxito las normas socioculturales de su rol.

Para Branden (1995) en casi todas las partes del mundo y prácticamente en todos los siglos pasados se ha considerado a las mujeres y se les ha enseñado a considerarse a sí mismas como seres inferiores a los hombres. Alguna versión de las mujeres como un ser inferior forma parte del inconsciente cultural de casi todas las sociedades y esta no es una idea que apoye a su autoestima.

Bringas Rabago (1987) confirmó que el rol social de la mujer es determinante en los niveles de autoestima y concluyó que los bajos niveles están en relación con lo que culturalmente se ha enseñado y su dependencia económica. Señala en cuanto al rol sexual que las mujeres que mantienen una relación igualitaria con el esposo, donde éste participa activamente en la toma de decisiones del hogar y colabora en la realización de las tareas domésticas tienen una autoestima más alta.

Igualmente debe señalarse la otra cara de la moneda: empujar a los hombres hacia la competencia les limita ciertas fuentes de autoestima, puede crearles problemas como la obligación de mostrarse excesivamente masculinos y adoptar un estilo de vida que arruine su propia salud. El sexismo daña la autoestima en ambos géneros (Mruk, 1999).

Capítulo 4

SEXUALIDAD HUMANA

La sexualidad forma parte del ser humano durante toda su vida, al desarrollarse junto con otras funciones del organismo, tanto en sus aspectos fisiológicos y psicológicos (Katchadourian y Lunde, 1983).

La sexualidad es un aspecto esencial en la vida humana y ha sido definida de diversas maneras, comúnmente la gente se refiere a ella como algo de lo que conocen y saben lo suficiente como para opinar, pero cuando se les pide una definición o idea concreta, se ven imposibilitados de proporcionarla (Doring, 2000).

Godwald y Holtz (1983) señalan que el término sexualidad connota sentimientos entre personas cómo: El amor, comunicación, unión, compartir, tocar, cuidar, sensualidad, erótico. Lo cual según Doring (2000), indica que efectivamente, la sexualidad es un elemento presente y actual a lo largo de la vida de todos, pero que no conocemos en forma definida y concreta, cuya comprensión cabal escapa a nuestras posibilidades.

Por lo que muchas personas pueden pasar gran parte de su vida o hasta la vida entera, sin tomar conciencia de la existencia de la sexualidad, sin el conocimiento real de su sexualidad y de la de los demás (Álvarez-Gayou, Sánchez y Delfín, 1986; Doring, 2000).

Diferentes autores han elaborado algunas definiciones sobre sexualidad entre las que mencionaremos:

- Katchadourian y Lunde (1992), aluden que la sexualidad es aquella que tiene como metas principales la reproducción y la obtención del placer y los medios para expresar y obtener el amor
- Masters y Jhonson, (1976) la definen como una dimensión y expresión de la personalidad.

- Líbate y Talmadge (1987, Citado en Fuentes y López, 1997) explican que es una fuerza primaria en la vida de cada individuo que implica procesos fisiológicos y psicológicos. Es el proceso de ser hombre o mujer, es la forma de cómo pensamos, sentimos y expresamos nuestro género, órganos sexuales, cuerpo, auto-imágenes, elecciones y preferencias.
- Monroy, (1991) menciona que son las características biológicas, psicológicas y socio-culturales que nos permiten comprender el mundo y vivirlo a través de nuestro ser como hombres o mujeres. Es una parte de nuestra personalidad, identidad y una de las necesidades humanas expresada por medio del cuerpo; es elemento básico de feminidad o masculinidad, de la autoimagen, autoconciencia y del desarrollo personal.
- Foucault, 1978 (citado en CONAPO 1994) establece que la “sexualidad es una construcción social producto de prácticas sociales históricamente específicas”
- Álvarez- Gayou (1979) define a la sexualidad como “la expresión sensual de un aspecto profundo y amplio de la personalidad total y es la suma de los sentimientos y conductas del individuo no solo como un ser sexual sino también como hombre o mujer” también menciona que “la sexualidad es un aspecto inherente del ser humano, para algunos es una fuente de placer y aceptación, para otros origina problemas y conflictos de diversa índole. Casi todos los seres humanos viven y actúan sin un conocimiento real de su sexualidad y la de los demás, lo que conlleva una afección en la vida individual y social”.

Álvarez- Gayou (1986) señala que la sexualidad se ve influida desde la etapa prenatal y que el sexo y el medio social condicionan la educación por medio de costumbres y tradiciones, así como por expectativas de la vida, laborales o familiares; otros aspectos que influyen de manera determinante son las

publicaciones erótico-sexuales tan accesibles al público en general que pueden reforzar los grandes mitos y tabúes en torno a este tema.

El consejo Nacional de Población (CONAPO, 1982) refieren que la sexualidad de cada persona va implícita en cada momento del desarrollo, además está determinada por la estimulación cultural y ambiental que favorece o dificulta que surjan las características y elementos potenciales de que está dotado. Así, Madueño (2004; citado en Rodríguez et al., s/f) indica que la sexualidad es un concepto muy amplio que involucra cualquier tipo de interacción o relación entre las personas.

Por su parte SIECUS, (1986) se puntualiza que la expresión de la sexualidad es la suma de los sentimientos y conducta del individuo, no solo como ser sexual, sino como varón o mujer, va más allá de las reacciones genitales y están constantemente sujetas a cambio en razón de la experiencia y el aprendizaje sexual. A esto se referían Uribe y Laredo, (2002) al esbozar que la sexualidad humana va más allá del placer y de las sensaciones.

Se puede apreciar que definir el término “sexualidad” es más complejo de lo que parece ya que es un concepto muy amplio que abarca múltiples aspectos de la naturaleza humana ligados tanto a factores sociales, psicológicos como biológicos. El hombre es un ser sexuado y esto influye de forma múltiple y constante, así pues hablar de sexualidad es hablar del ser humano en su totalidad. Por esta razón, se han creado los derechos sexuales de los y las jóvenes, la cual está avalada por la CNDH (Comisión Nacional de Derechos Humanos) y 106 asociaciones civiles con trabajo en salud sexual y reproductiva y derechos humanos (Suplemento mensual Letra S. Salud, Sexualidad y Sida). Así los jóvenes tienen derecho a:

1. Decidir en forma libre sobre su cuerpo y su sexualidad: es decir, tienen derecho a que las decisiones que tomen sean respetadas, por ejemplo tienen la libertad de ponerse un tatuaje si lo desean.
2. Ejercer y disfrutar plenamente su vida sexual: pueden llevar a cabo cualquier experiencia sexual sin poner en riesgo su salud e integridad. Por ejemplo, los jóvenes tienen derecho a decidir en qué momento ejercen su vida sexual no importando su edad, siempre y cuando tomen las medidas preventivas necesarias.
3. Manifestar públicamente sus afectos. Tienen derecho a la libertad de expresión de sentimientos. Por ejemplo, los homosexuales pueden manifestar sus muestras de cariño en cualquier lugar sin ser mal vistos o criticados.
4. Decidir con quien compartir su vida y su sexualidad: el estar con una pareja es una elección propia nadie puede decidir por ellos. Por ejemplo, los padres no deben elegir la pareja de sus hijos ni intervenir en sus decisiones.
5. Respeto de su intimidad y su vida privada. Nadie tiene derecho a invadir sus espacios ni pertenencias ya que son parte de su identidad y privacidad. Ni siquiera los padres deben entrar a las habitaciones de sus hijos ni revisar sus cosas.
6. Vivir libre de violencia sexual. Nadie tiene derecho a exigir nada, golpear o humillar mientras se tengan relaciones sexuales, ya que esto es violencia sexual y constituye un delito. Por ejemplo, en una pareja si alguno de sus integrantes no desea tener relaciones sexuales no debe ser obligada (o) ni siquiera en el caso de estar casados.
7. Libertad reproductiva. Pueden decidir si quieren o no tener hijos, nadie puede forzar a nadie si no lo desea. A veces una mujer exitosa es juzgada por que da prioridad a su vida profesional y a la maternidad la deja en segundo plano, sin embargo, esta en su derecho de elegir esta opción

8. La igualdad de oportunidades y a la equidad. Tienen derecho a ser tratados de la misma forma sin importar el género al que pertenezcan. Por ejemplo, en un trabajo debe de existir equidad entre hombres y mujeres tanto en salarios como en puestos.
9. Vivir libre de toda discriminación. Nadie puede hacer menos a nadie ni rechazarlo pues es discriminación y constituye un delito. Por ejemplo, se suele discriminar a todas las personas cuya orientación sexual es diferente a la heterosexual.
10. Recibir información completa, científica y laica sobre la sexualidad. Es importante estar informado para así poder elegir y tomar decisiones sin prejuicios. Nadie debe negar el acceso a la información en el ámbito sexual.
11. La educación sexual. Tienen derecho a una formación sexual desde una corta edad. Por ejemplo, muchas veces los niños y jóvenes preguntan a sus padres sobre el tema de la sexualidad y éstos niegan esa información a veces por pudor o por falta de conocimiento, sin embargo, se considera que el conocimiento del aspecto sexual debe empezar en casa para que sus hijos no distorsionen la información, ni busquen en los lugares menos adecuados.
12. Los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva. El sector salud tiene la obligación de dar información y los métodos anticonceptivos sin importar la edad. Así, los adolescentes tienen derecho a ser atendidos en su centro de salud para recibir información sobre los métodos de planificación familiar y los métodos para evitar las enfermedades de transmisión sexual
13. Participar en las políticas públicas sobre sexualidad. Pueden participar activamente en programas educativos, recreativos o de salud. Por tanto, los jóvenes pueden preguntar, aportar y/o hacer propuestas a las instituciones de los temas que más les interesen o necesiten saber.

Debe especificarse que la sexualidad tiene diferentes componentes que la definen, Álvarez- Gayou (1986); Monroy (1991); Fallas y Valverde, (2000, En Rodríguez et al., s/f) citan las siguientes:

- Sexo biológico; se refiere a las características físicas (incluido el curso de nuestro crecimiento) determinadas genéticamente (Gotwald y Holtz, 1983). Según SIECUS (1986) la mujer normal tiene 2 cromosomas X y el varón normal un cromosoma X y uno Y. sin embargo menciona que se han descubierto diferentes tipos de anomalías sexo-cromosómicas. Así, la sexualidad se manifiesta biológicamente, en las hormonas, en los genes, en el cerebro, en cada órgano de nuestro cuerpo, en su forma, en la manera de funcionar (Fallas y Valverde, 2000; citado en Rodríguez et al., op. Cit)
- Sexo de asignación; es cuando se le asigna al individuo la etiqueta de hombre o mujer en función del aspecto de sus genitales externos.
- Sexo psicológico o Identidad de género; es la identificación psicológica (sentimientos o actitudes comportamientos, juegos, entre otras cosas) que va desarrollando el niño/a con uno u otro sexo. El sentir íntimo de ser hombre o mujer. Se establece a la edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre los 2 y 3 años) es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos.
- Sexo social o rol sexual; es el comportamiento que los individuos adoptan por los requerimientos sociales en función de su sexo; por ejemplo: La forma de vestir, de conducirse, entre otras, según las normas y prescripciones dictadas por la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino.

- Identidad u orientación sexual; se caracteriza por una permanente atracción emocional, romántica, sexual o afectiva hacia individuos de un género en particular, es un componente de la identidad de la persona, que consiste de muchos otros componentes como la cultura, la etnicidad, el género y rasgos de personalidad, es un continuo que abarca desde la homosexualidad exclusiva hasta la heterosexualidad absoluta e incluye diversas formas de bisexualidad.

La sexualidad en nuestra sociedad ha sido reprimida deformada y encaminada a maneras poco placenteras y gratificantes para varones y mujeres debido al hecho de que la sexualidad ha estado muy ligada a la moral y creencias religiosas de la cultura, al sistema legal, sus prácticas de crianza, así como a las actitudes que la gente tiene hacia los demás y hacia ella misma; por lo cual, no debería sorprender la diversidad en las actitudes y prácticas sexuales, lo que si debe sorprender es la cantidad de adolescentes cuya conducta sexual conduce a un embarazo indeseado, enfermedades de transmisión sexual (Mckinney, Fitzgerald y Strommen, 1982).

Las personas se autorealizan cuando se relacionan afectivamente con otras, y se comunican íntimamente. Por lo que los vínculos afectivos y la sexualidad necesitan saber comunicarse. Sobre todo con la pareja, los padres, los hijos ya que su funcionalidad depende mucho de ésta; es necesario comunicarse, entrar en contacto, expresar, reconocer y compartir sentimientos, sueños, deseos y otras cosas más (Crooks, 2000).

Sobre lo anterior Shaffer (2000) considera que no hay aspecto del ser humano que despierte tanta diversidad de ideas, sentimientos y acciones como el área de la sexualidad. Se acepta que es un aspecto fundamental para el ser humano, pero el hablar de manera abierta y franca no se da debido a que por siglos ha existido una educación represiva y moralista.

Desafortunadamente la sociedad enfrenta situaciones verdaderamente preocupantes, que tienen que ver con la manera en cómo se relacionan unos con otros, así como el no hablar de forma clara y abierta sobre aspectos de índole sexual. Lo anterior trae consigo problemas sociales como lo son principalmente: la violencia intrafamiliar, la discriminación de clase social, género, orientación sexual o raza, infecciones de transmisión sexual, los fracasos matrimoniales, el abandono del hogar y de los hijos, el inicio prematuro de las relaciones cóitales, el embarazo en adolescentes, los abusos, violaciones sexuales y la creciente demanda de abortos ilegales son solo algunos de los problemas.

Por otro lado Macari (1996) considera que el hablar de forma natural el tema de la sexualidad puede resultar benéfico para el individuo desde una perspectiva individual y social, ya que el desear entrar en contacto con la sexualidad es una necesidad del ser humano, sobre todo porque aquellas personas que la entienden, expresan, satisfactoriamente y educan bajo esos mismos principios a sus hijos, podrán llegar a establecer el eslabón de una sociedad abierta madura y responsable en el manejo de la sexualidad.

La dificultad en poder comunicar aspectos de índole sexual se debe sobre todo a la cultura en donde se encuentra inmerso el ser humano. La mayor parte de la información que se transmite de generación en generación está cargada de tabúes, prejuicios, ideas de índole moral; lo cual provoca limitar y frenar un desarrollo sexual y social en muchos hombres y mujeres. En sí se visualiza a la sexualidad y al sexo como algo sucio y perverso. Por tanto es difícil que se hable de forma natural y libre sobre tales temáticas.

Desafortunadamente esto solo trae consigo repercusiones negativas en el ser humano en todos los sentidos como son: físico, psicológico y social. Sobre esto

la Declaración de los derechos humanos, promulgados en Ginebra en el año de 1948, señala que todo ser humano, tiene derecho a su integridad física, psicológica y social y para poder ejercer tal derecho, el ser humano debe contar con la información necesaria sobre varios aspectos, como lo son: los sexuales y los reproductivos, que le han de permitir mantener una salud integral. Al respecto la Organización Mundial de la Salud señala que la salud sexual es “la integración del ser humano de lo somático, lo emocional, lo intelectual y lo social de la conducta sexual, para lograr un enriquecimiento positivo de la personalidad humana que facilite sus posibilidades de comunicación, así como dar y recibir amor” (Monroy, 1990).

Partiendo de lo anterior, se puede entender que la comunicación sexual es vital para el desarrollo pleno del ser humano. Sin embargo esto no se logra, dando lugar a que surjan problemas sociales y de salud; fuertes ejemplos de ello son: enfermedades de transmisión sexual, embarazos precoces y /o no deseados, abortos temores o inhibiciones sexuales por falsos conceptos, sentimientos de inferioridad provocados por autovaloración de propio desarrollo físico o de las capacidades de respuesta sexual, problemas de pareja y maritales, etc. (Shaffer, 2000).

Es importante mencionar que la Organización Mundial de la Salud (1999), estima que diariamente se llevan a cabo 100 millones de relaciones sexuales, de las cuales 910 mil terminan en embarazos, 356 mil en enfermedades de transmisión sexual y unas 6 mil en infecciones de VIH.

Partiendo de lo antes mencionado se puede decir entonces que la ignorancia de la sexualidad es la cusa más importante de la generación de problemas sexuales sobre esto la Organización Mundial de la Salud afirma que el buen funcionamiento sexual hace que el individuo madure y se ajuste al medio.

Aunque para ello es necesario proporcionarle información sexual veraz, honesta y de alto nivel científico.

Lo idóneo sería que se comenzará a hablar sobre sexualidad desde las primeras etapas de la vida, de forma clara abierta y natural, para que de este modo se rompa la cadena de tabúes, e ideas falsas que se manejan en torno a la sexualidad; así como también a proporcionar información clara y real. Sobre todo que en la familia y la escuela se hable de este tema en su debido momento y mezclarlo con otros temas de la vida diaria.

Para ello sería importante que se adquirieran ciertas habilidades de comunicación para que de esta manera pudiese darse una comunicación efectiva entre los miembros de la pareja. Pues la comunicación sexual contribuye en gran medida a la satisfacción de una relación íntima, ello no quiere decir que el dialogo sea esencial en todo lo que se comparte sexualmente, ya que hay veces que la comunicación verbal es negativa. Sin embargo, Crooks (2000) menciona que las parejas que nunca charlan sobre los aspectos sexuales en su relación, quizá se nieguen la oportunidad de estrechar la proximidad y aumentar el placer, pues no conocen las necesidades y deseos del otro.

Es necesario enseñar a las parejas habilidades de comunicación ya que hay estrategias cognitivo conductuales como habilidades sociales, asertividad, solución de problemas y autoestima que aunque no es una estrategia cognitivo conductual también es de gran ayuda.

La autoestima por ejemplo es una parte importante en la comunicación de pareja ya que si uno de los miembros tiene su autoestima baja se siente disminuido ante el otro, por otro lado una mala relación entre la pareja es debido a un déficit en habilidades sociales, comunicación no asertiva y por

consiguiente hay un déficit para poder resolver los problemas de pareja que se les presentan, no hay que olvidar que la comunicación sexual se basa en el diálogo y en el mutuo interés en la necesidad de la pareja que es un elemento importante para lograr la plenitud sexual.

El objetivo de este grupo de estrategias cognitivo conductuales es conseguir que los integrantes de la pareja adquieran una conducta social competente que les lleve a relacionarse de forma más efectiva posible tanto con el otro miembro de la pareja como con su familia.

CAPITULO 5

PROPUESTA DE TALLER

De acuerdo con Crooks (op.cit) toda comunicación sexual conlleva a cierto nivel de riesgo: al expresarse, la gente se coloca en una posición vulnerable al juicio, la crítica y el rechazo. La disposición de asumir ese riesgo se relaciona con el grado de confianza que haya en una relación.

Algunos de los obstáculos que las personas tienen en cuanto a la comunicación efectiva son: la falta del lenguaje sexual adecuado, pues cuando queremos comunicar necesidades y sentimientos no sabemos cómo hacerlo. A menudo se experimentan sentimientos de timidez y vergüenza al hablar de la sexualidad con los amigos y la pareja. No obstante, tal incomodidad puede evitarse a menudo o superarse y así la gente encuentra formas de aprender a vivir con el vocabulario (Crooks, op cit.).

Lear (1995, citado en Insúa, op. Cit) asegura que la práctica del sexo más seguro implica un proceso complicado de negociación sexual, que requiere un alto grado de comunicación abierta sobre el deseo y la intención sexual; lo cual no se da mucho en esta cultura. La negociación es definida como “cualquier forma de actividad interaccional entre las parejas sexuales que influencias el uso o no del condón, puede tener lugar antes, durante e incluso después del encuentro sexual, e incluso en las parejas a largo plazo”. La negociación puede darse de dos formas según Quirk y Rodes (1995, citado en Insúa. Op cit.):

- a) comunicación verbal: rápido intercambio verbal explicito
- b) Comunicación no verbal: muchas veces el uso del condón se negocia implícitamente sin decir nada. El uso del condón muchas veces sucede sin ningún intercambio verbal, a veces pasa de una persona a otra en el momento de la penetración, lo cual tiene un mensaje claro, no explícito: la necesidad de usar preservativo.

Por otro lado Martínez (1995) refiere que uno de los componentes de la comunicación clara y abierta es la asertividad ya que como se muestra a continuación, es por medio de ella, que las personas pueden comunicar clara, adecuada y oportunamente lo que piensan y quieren hacer respecto a su sexualidad.

Insúa, (1999) afirma que las personas que disponen de habilidades y competencias para comunicarse y negociar con sus propias parejas sobre sus relaciones sexuales y sobre la necesidad de prevención tienen más probabilidades de prevenir. Así mismo, López et al. (1995), refieren que los dos factores que más suelen contribuir al fracaso en las relaciones y la aparición de disfunciones o problemas sexuales son: la ignorancia (creencias erróneas, miedos infundados, desconocimiento) y las dificultades para comunicarse con los demás (los iguales, los padres) especialmente, con la pareja.

Por lo anterior puede ser muy útil el entrenamiento en habilidades de comunicación sexual asertiva desde el enfoque cognitivo conductual, que ha sido eficaz en la prevención y tratamiento de una gran gama de conductas sociales.

Metodología

Objetivo: Lograr cambios en la comunicación asertiva, en el ámbito sexual con su pareja, que permita a los participantes vivir su sexualidad eficazmente.

Objetivos específicos:

Proporcionar información sobre lo que son las habilidades sociales, la importancia de su uso y aprendizaje

Entrenamiento en habilidades de escuchar haciéndoles ver los beneficios de hacerlo, influyendo de forma positiva las relaciones con los demás.

Entrenamiento en habilidades de negociación, ponerse de acuerdo que les proporcionara a los integrantes de la pareja nuevos modos de prevenir conflictos.

Entrenamiento en la habilidad de disculparse, haciéndoles ver los beneficios de hacerlo influyendo de forma positiva en su relación.

Entrenamiento en la habilidad de enfrentarse a las presiones, lo que les proporcionará un mayor afianzamiento de su personalidad.

Hipótesis:

Hi: La intervención cognitivo conductual tiene efectos sobre la comunicación sexual asertiva de los individuos

Ho: La intervención cognitivo conductual no tiene ningún efecto en la comunicación sexual asertiva de los individuos

Descripción de los participantes:

El taller está dirigido a las personas interesadas en el mismo y que cubran los criterios de selección.

Criterios de selección:

Personas interesadas en mejorar su comunicación asertiva en el ámbito sexual.
Que dispongan de tiempo para asistir

Descripción de los materiales:

Se utilizarán para el taller: computadora portátil, video proyector diapositivas, hojas de papel, lápiz, plumones, estambre.

Descripción de los instrumentos:

Se utilizará la versión española del Hurlbert Index of Sexual Assertiveness (HISA) (Hurlbert, 1991). Para hacer la aplicación pretest- postest.

Esta escala está diseñada para evaluar algunos aspectos de las relaciones sexuales con su pareja

Número de sesiones

Se llevarán a cabo 6 sesiones de dos horas cada una (ver cartas descriptivas en el anexo).

Tipo de análisis:

La recolección de datos se hará en el programa estadístico SPSS versión 17 el análisis descriptivo se hará de la siguiente forma: se describirán las variables demográficas (sexo, edad, si vive en pareja, grado de estudios) posteriormente se compararan las variables intervenidas (comunicación inadecuada de pareja, conductas sociales, baja autoestima,) en pretest – postest. Así mismo se correlacionará la intervención con las variables intervenidas.

REFERENCIAS

Aguilar, M. (2001). *Concepto de sí mismo. Familia y Escuela*. Madrid. España: Dykinson.

Álvarez Cordero, R. (1999). *Obesidad y Autoestima*. México: McGraw Hill.

Álvarez-Gayou, J., Sánchez, D. y Delfín, F. (1986). *Sexoterapia Integral*. México: El manual moderno.

Ayala García, L. y Rocha Guzmán, V. (2002). *Estudio comparativo con perspectiva de género sobre autoestima en universitarios*. Tesis de Licenciatura no publicada, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Bandura, A. (1982a) *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Calpe.

Bednar, R. (1988). *Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. *EEUU: American Psychological*. En Pérez (2007).

Boice, R. (1982). *An ethological perspective on social skills research*. En J.P. Curran & P.M. Monti (Dir.) *Social skills training. A practical handbook for assessment and treatment* (114 -118). Nueva York: Guilford Press. En León (2010)

Branden, N, (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Editorial Paidós.

Branden N. Paidos México. (1998), *Como mejorar su autoestima*. Ed,

Bringas Hidalgo A. (1998). *Entrenamiento en habilidades sociales como una alternativa a la agresión en las relaciones*. Tesis de psicología UNAM.

Bringas Rabago, E. (1987). *Autoestima de la mujer mexicana a partir de su rol sexual, tradicionalismo, modernismo y nivel socioeconómico*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Caballo, V.E. (1997): *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: siglo veintiuno.

Caballo, V.(1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. México: Siglo XXI.

Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. México: Siglo XXI.

Cardenal Hernández, V. (1999). *Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Málaga: Aljibe.

Castanyer, A. (1997). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Desclée de Brouwer.

Centro Nacional para la Prevención y Control del SIDA. (2003). *Epidemiología del VIH en México en el año 2003*. México, D.F. Secretaria De Salud.

CONAPO, (1982). *La educación de la sexualidad Humana*. México: CONAPO. Programa Nacional de Educación Sexual.

Consejo Nacional de Población (2000). *La situación Actual de las y los jóvenes de México*. Diagnostico demográfico. México, DF.

Crooks, B. (2000) *Nuestra sexualidad*. México: Internacional Thomson editores

Cruz, A, (2006) *Afrontamiento, asertividad y autoestima en parejas de bebedores problema. Una intervención cognitivo –conductual*. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología. México: UNAM

Delval, J. (1996). *Desarrollo psicológico*. México Siglo XXI.

De Mézerville Geston (2004). *Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.

Diaz-Loving R. (2001). *Una visión Integral de la lucha contra el VIH-SIDA*

Doring, M. (2000). *El mexicano ante la sexualidad*. México: Fontamara.

Encuesta Nacional de la Juventud (2000) Resultados General
México, D.F. SEP. Instituto Nacional de la Juventud.

Fallas, H. y Valverde, O. (2000). *Sexualidad y salud sexual y Reproducción en la adolescencia: módulo de capacitación para personas de la salud*. Obtenido el 21 de abril del 2011 desde [http:// www, binasss.sa.cr/adolescencia/reproductiva/htm](http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/reproductiva/htm).

Fensterheim, (1971). En Fernández, R & Carroble, J. (1983). (comp.) *Evaluación conductual, metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

Fensterheim, H. y Baer, J. (1979). *No diga si cuando quiere decir no*. México. Grijalbo.

Fernández Ballesteros, R. (1980). *Psicodiagnóstico: concepto y metodología*. Madrid: Cincel Kapeluz.

Flores, G. (1994) *Asertividad, conceptualización medición y su relación con otras variables*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. México: UNAM.

Fuentes, A. y López, F. (1997). *Aproximaciones al estudio de la sexualidad*. España: Amaru.

Flores, G.M. (1989). *Asertividad, agresividad y soluciones problemáticas en una muestra mexicana*. Tesis maestría en Psicología social. Facultad de psicología: UNAM.

Flores, M.M. y Diaz-Loving, R. (2002). *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México: Miguel Ángel Porrúa y Universidad Autónoma de Yucatán.

García, B. (2001). *Psicología y Orientación Educativa: Guía para el alumno*. Universidad Autónoma de Puebla.

García, V. y Medina, P. (1996). *Programa de educación sexual para adolescentes: sexualidad Integral*. Tesis de Licenciatura no publicada. Facultad de estudios Superiores, Iztacala: México.

Garza Avendaño, E. (2004). *Autoestima en mujeres solteras y casadas de entre 30 y 40 años con trabajo reenumerado*. Tesis de Licenciatura, Facultad de psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

Gil, F. (1998) *Habilidades Sociales: Teoría, Investigación e Intervención*. España: Síntesis

Gil, F.; León, J.M. y Jarana, L. (1995): *Habilidades Sociales y Salud*. Madrid: Pirámide.

Gotwald T. y Holtz G. (1983). *Sexualidad la experiencia humana*. México: El Manual Moderno.

Harre, R.(1997). *The ethogenic Approach: theory and practice*. En L. Berkowitz (dir), *Advances in Experimental Social Psychology*. (284-314). New York: Academic Press. En León (2010)

Herrera, C. y Campero, L. (2002). *La vulnerabilidad e invisibilidad de las mujeres ante el VIH/SIDA: constantes y cambios en el tema*. *Salud Pública de México*, 44:554-564.

<http://redalyc.uaemex.mx/buscador/search.jsp?query=asertividad+sexual&fromresult=10>

International Journal of Clinical and Health Psychology, Vol. 10 núm 3, 2010, pp 553-577

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=33714079010>

Insúa, P. (1999). *Programa de Formación de formadores para la prevención de los problemas de salud asociados al consumo de drogas*. En Manual de Educación Sanitaria: Recursos para diseñar talleres de prevención con usuarios de drogas. Obtenido el 25 de mayo del 2011, desde <http://mir.es/pnd/publica/pdf/maedsan.pdf>

Kelly, J.A. (1992) *Entrenamiento de las Habilidades Sociales: Guía Práctica para intervenciones*. España: Desclée de Brouwer

Lara Cantú, A., Verduzco, A. Acevedo, M. y Cortés, J., (1993) *Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Coopersmith para adultos en población mexicana*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25 (2), 247-255.

Latinoamericana de la Asociación Internacional de Psicología Transcultural. Toluca Estado de México.

León. H.R. (2010). *Modelos de prevención de trastornos de la conducta alimentaria: técnicas asertivas/Habilidades Sociales y Psicoeducativas*. Tesis de Doctorado. UNAM.

MacDonald, M. (1978) *Measuring assertion: a model and method*. *Behaviour Therapy*. 9, 889-899.

McFall, R.M.(1982). *A riview and reformulation of the concept of social skills*. *Behavioral Assessment*, 4, 1-33. En León (2010)

Martínez, S. (1995). *Implementación de habilidades asertivas en la relación de pareja a través de la técnica de video*. Tesis de licenciatura no publicada Facultad de Estudios Superiores, Iztacala: México.

Martínez Torres, M. (1987). *El rol sexual y la autoestima en mujeres*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México

Master, W. y Jhonson, V. (1978). *Respuesta Sexual humana*. Argentina: Intermedica.

Méndez, C.X. & Olivares, R.J.(2001) *Técnicas de Modificación de conducta*. España: Biblioteca Nueva

Mischel, W. (1973). *Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality*. *Psychological Review*, 80, 252 – 283. En León (2010).

Monjas, M.I. (2000 c) *La Timidez en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Pirámide.

Monroy, A. (1991). Sexualidad en la adolescencia. En: De la Roz, A. *Sexualidad humana: Educación Sexual*. México: Uam-Xochimilco.

Mora Chávez Sofía y Yasmin Pérez González. *Jóvenes Homosexuales por una comunicación asertiva*. Tesis de psicología UNAM.

Moya M (1985). *“Identidad, roles y estereotipos de género”* En revista de Psicología general y aplicada Número 40, pp. 457-472.

Nyanzy, S., Pool, R & Kinsman, J. (2000). *The negotiation of sexual relationships among school pupils in south- western Uganda*. *AIDS Care*, 13 (1), 83-98.

Pérez de la B, Pick S. *Conducta sexual protegida en Adolescentes Mexicanos*. *Revista Interamericana de Psicología*, September-december, año/vol 40, número 003 Sociedad Interamericana de Psicología.

Pulerwitz, J., Amaro, H. de Jong, W., Gotmaker, S.L. & Rudd, R. (2002). *Relationship power, condom use and HIV risk among women in the USA*. *AIDS Care*, 14 (6), 789-800.

Pérez, B. (2007). *Violencia, autoestima, percepción de equidad y apoyo social: interacción y efectos diferenciales en hombres y mujeres*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología., UNAM.

- Pick, S. y Vargas, E. (1999). *Yo, Adolescente*. México: Ariel Escolar.
- Reidl Martínez, L. (1981). *Estructura Factorial de la autoestima en mujeres del sur del Distrito Federal*. Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social, 1(2), 273-288.
- Rico, B. (1995). *Mujer y SIDA*. SIDA/ETS, 1(2), 58-62.
- Rimm, D.C. y Masters, J.C.; (1974), *Terapia de la conducta*. Editorial Trillas, México.
- Robles Montijo S. (2005). *Comunicación Sexual Asertiva y uso consistente del condón: Programa de entrenamiento para prevenir la transmisión del VIH/SIDA.*, Tesis doctoral UNAM.
- Rodríguez, M., Frías, I. y Barroso, R. (N.F.). *La sexualidad del adolescente*. En: María Elena Orozco J. Generalidades de las ciencias biomédicas. Editora: Orozco Jiménez Ma. Elena.
- Rojas, A. (2007). *Habilidades Sociales/ Asertividad: panorámica actual*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. UNAM.
- Roth, E. (1986). *Competencia social: el cambio del comportamiento individual en la comunidad*. México: Editorial Trillas.
- Reyes Lagunes, I. (1998). *El mexicano ¿un ser diferente?. Conferencia Magistral VII Congreso Mexicano de Psicología Social y III Reunión Regional*
- Riso, W. (1999). *¿Amar o depender?. Colombia: Norma*
- Rodríguez Estrada, M. y Domínguez Eyssautier, G. (1988). *Autoestima: la clave del éxito personal* (2ª. Ed.). México: El Manual Moderno.
- Rodríguez, M; Pellicer, G. y Domínguez, M (1988). *La autoestima: clave del éxito personal*. México: manual moderno.
- Rogers, C. (1994). *Psicología social de la educación*. Madrid, España: Aprendizaje Visor. Cap. VII.
- Romero, N. (2004). *Guía para Padres*. Tomo 3 (12 a 15 años). D.F., México: El Universal.
- Saade Lira. (2005). *Derechos sexuales de los y las jóvenes*. Suplemento mensual "Letra S". Salud, sexualidad y SIDA. (Sup. 109).

Tena, O. y Hickman, H. (2003). *Supuestos morales que favorecen u obstaculizan la negociación sexual y reproductiva en la soltería*. En: R. Landero Hernández (Ed.) *Familia, poder, violencia y género*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León Senado de la Republica.

Trejo Fernández, I. (2005). *Apego autoestima y celos en la definición amor desesperado*. Tesis de Licenciatura no publicada, Facultad de Psicología Universidad Nacional Autónoma de México.

Vázquez Álvarez, S. (2001). *Autoestima y estrés en mujeres dedicadas a la investigación científica en comparación con mujeres profesionistas y amas de casa*. Tesis de Licenciatura no publicada, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Verduzco, A., Lara Cantú, A., Acevedo, M. Y Cortés, J. (1994). *Validación del inventario de autoestima de Coopersmith para niños mexicanos*. *Revista Intercontinental de psicología y Educación*, (72), 55-64.

Vite San Pedro, S. (1986). *Autoestima de madres con trabajo doméstico y madres con trabajo remunerado*. Tesis de Maestría no publicada, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México

Wolpe, J. (1977); *Práctica de la Terapia de la conducta*. México, Editorial Trillas.

ANEXOS

ANEXO 1: Desarrollo del taller

Sesión 1 (Presentación y bienvenida)

Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Objetivo	Materiales	Cierre	Duración de la actividad
Dinámica de presentación "La telaraña"	El facilitador se presenta les da la bienvenida, se iniciara la dinámica la "telaraña" en el cual el facilitador empezará tomando el inicio del estambre mencionando su nombre y respondiendo a las siguientes preguntas ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué espero de este taller? una vez que haya concluido deberá arrojar el estambre (sin soltar la punta) a otro participante, quien deberá contestar las mismas preguntas y así sucesivamente, hasta formar una telaraña con todos los participantes.	Facilitar el conocimiento de los integrantes del grupo Facilitar la cohesión grupal Reducir la ansiedad de entrar a un nuevo grupo	Proyector Pantalla Computadora (Lap) Cartulinas Plumones Estambre	El facilitador comentará que: en esta actividad lo que interesa es que nos conozcamos ya que será un espacio en el cual vamos a trabajar y hablar sobre nosotros y es importante sentirnos a gusto que nos apoyemos unos con otros.	20 minutos
Descripción del taller	El facilitador hará una breve descripción de las actividades que se realizarán y se	Describir las actividades que se harán durante el taller y la importancia de asistir y no faltar	ninguna	El taller está diseñado para ayudar a las parejas a tener una comunicación	20 minutos

	les informa que habrá tareas que hay que realizar en casa	a las sesiones		eficaz en el ámbito sexual por lo que se les dotará de algunas habilidades que son necesarias para incrementar conductas sociales, autoestima y una conducta asertiva	
Lenguaje gestual	El facilitador pedirá a los asistentes que se pongan en parejas frente a frente: y estando así, les va pidiendo que, los dos, por turnos, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras	La finalidad de este ejercicio, es conocer la capacidad que tenemos de comunicarnos con mímica y al mismo tiempo que el juego sea un medio para reírse y liberar la angustia de estar en un grupo nuevo.	participantes	Ustedes se dieron cuenta que podemos comunicar lo que pensamos o queremos de múltiples maneras, y no solo hablando, pero también es importante saber que la risa tiene muy buenos efectos en el cuerpo, por....	40
Aplicación del cuestionario	Se aplicará un cuestionario: Se les pasará a cada uno de ustedes un cuestionario que deben contestar y que me servirá para conocer algunos aspectos de su relación sexual con su pareja y que son importantes para el desarrollo del taller. Este cuestionario contiene una serie de situaciones y respuestas que ustedes deberán valorar de 0 a 4 donde cero es nunca, 1 es a veces, 2 es la mitad de las veces, 3 es casi siempre y 4 siempre	Aplicar una evaluación inicial para después compararla con una evaluación final y conocer si la intervención fue exitosa.	Cuestionario lápiz	El cuestionario que ustedes contestaron me permitirá conocer: como es la comunicación actual con su pareja.	40 minutos

Sesión 2 (Sexualidad en la pareja)

Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Objetivo	Materiales	Cierre	Duración de la actividad
Exposición sobre la importancia de la sexualidad en la pareja	Se hará una exposición en la cual se abordará el tema de la sexualidad y cómo influye en la vida diaria de la pareja	Que los asistentes conozcan el tema de la sexualidad en la pareja	Computadora Proyector Diapositivas	Como pueden ver la relación sexual de pareja puede tornarse complicada por ello es necesario conocer e identificar algunos términos que son importantes para tener una comunicación sexual asertiva.	40 minutos
Dinámica: "sinónimos"	Se trabajara con grupo de 6 participantes, mismos que con la intervención de todos, tendrán que buscar todos los sinónimos posibles de pene y vagina al terminar un representante de equipo pasara al frente a leerlos	Que los participantes aprendan a expresar por su nombre correcto los términos de sexualidad humana	Cartulinas y plumones	Como pueden ver resulta complicado hablar de la terminología de sexo y sexualidad por lo que debemos hablar con la pareja con los nombres correctos ante cada situación	20 minutos
Contar una historia con los pies	Cada uno de los participante pasará al frente y contara con sus pies la frase que le haya tocado, y sus compañeros adivinaran	Desarrollar el ingenio y la expresión corporal	Fichas con oraciones como: hoy me resbale con la cáscara de un plátano, caminando se me pego un chicle en el zapato, etc.	¿Cómo se sienten después de pasar y ver que somos capaces de comunicarnos utilizando los pies? ¿Cómo vieron a las otras personas?,	20 minutos
Resumen y dudas de lo tratado en la sesión	Se hará un breve resumen con el apoyo de los participantes de lo tratado en la sesión, así como se contestarán las dudas que se tienen sobre el tema.	Que los participantes hagan mentalmente un recuento de lo visto en la sesión con el fin de reforzar lo aprendido, así como recordar algunas dudas y salir de ellas en este momento	ninguno	El tema de la sexualidad humana siempre es importante en cualquier momento de nuestras vidas, pero es muy importante cuando estamos en pareja saber expresarnos de la manera adecuada en términos sexuales va a mejorar nuestra comunicación en pareja	30 minutos
Resumen y dudas. Esto no	Se les pedirá a los asistentes	Que los participantes	Hojas de papel lápices	Muchas veces no sabemos	10 minutos

lo había visto con atención, aquí pon el nombre de la actividad no su explicación, como haces con todo lo demás.	que elaboren en casa una lista de dudas que deseen sean abordadas en la siguiente sesión	creen un clima de confianza al preguntar acerca de sus dudas con respeto a su sexualidad.		cómo abordar el tema de sexualidad o nos apenamos y por lo mismo nos quedamos con las dudas es muy importante preguntar para poder aprender y mejorar nuestra vida sexual.	
--	--	---	--	--	--

Sesión 3 (autoestima)

Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Objetivo	Materiales	Cierre	Duración de la actividad
Discusión de la tarea	Se formaran grupos de seis participantes y harán algunas reflexiones sobre lo que encontraron en la tarea.	Que los asistentes se den cuenta de la importancia de la sexualidad en la pareja	Cartulinas Plumones	Es importante que ustedes sepan que cada día podemos aprender cosas nuevas y en el ámbito sexual nos permitirá mejorar en la comunicación con nuestra pareja y por lo tanto en nuestra satisfacción sexual.	20 minutos
Exposición del tema autoestima	Se expondrá el tema autoestima	Que los participantes desarrollen habilidades que los ayude a incrementar su autoestima	Proyector Computadora Diapositivas	El modo con el que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta nuestras experiencias desde la manera en que actuamos en el trabajo en el amor o hasta en el sexo ya que la autoestima es una experiencia íntima que radica en lo mas profundo de nosotros es "lo que yo pienso y siento sobre mí, y no lo que otros piensen y sientan sobre mí"	40 minutos
Dinámica ¿Quién soy?	La vida merece vivirse, pero solo viven los que luchan los que saben quiénes son, los que	Conocimiento y comunicación interpersonal	Hojas impresas con las reflexiones ¿Quién soy? Y ¿Qué quiero ser?	Como ustedes se dan cuenta es normal que nos cueste trabajo saber quiénes somos y que	40 minutos

	<p>quieren ser. Te invitamos a reflexionar con la mayor seriedad. Se entrega una hoja con lo siguiente: Quien soy yo? Enumera tus cualidades y debilidades ¿Qué quiero ser? Una vez concluida la reflexión personal se hará una discusión comentando que les pareció la actividad.</p>		Lápiz	queremos...	
Resumen de sesión	Se hará un breve resumen de lo que se trató en el taller, así como salir de dudas referentes al tema	Que los participantes al taller refuercen lo aprendido en la sesión, así como si se quedaron con alguna duda es el momento de salir de ella.	Ninguno	Como vimos en el desarrollo de la sesión la importancia que tiene la autoestima en nuestra vida, en el aspecto sexual también resulta importante sentirnos bien con nosotros mismos para así poder relacionarnos con los demás	15 minutos
Tarea: "Cuento los animales del bosque"	Se explica a los asistentes la tarea a realizar en casa, leerán el cuento que se les dará en hojas impresas para que después de leerlo hagan una breve reflexión al respecto.	Que los participantes después de hacer su reflexión, fortalezcan su autoestima a partir del reconocimiento y aceptación de sí mismo.	Cuento "los animales del bosque" en hojas impresas. (ver anexo)	Todos debemos aceptarnos a nosotros mismos reconociendo responsable, ecuánime y serenamente los rasgos físicos y psicológicos que en ocasiones pueden limitarnos, así como los errores que cometemos. Cuando se habla de auto aceptación, nos referimos a que la persona se acepte a sí misma plenamente y sin condiciones sin importar lo que otros digan o piensen.	10 minutos

Sesión 4 (Habilidades sociales)

Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	objetivo	Materiales	Cierre	Duración de la actividad
Discusión de la tarea anterior	Se formaran grupos de seis participantes y harán algunas reflexiones sobre lo que encontraron en la tarea.	Que los participantes se den cuenta de quienes son.		Como mencionamos ayer es importante aceptarnos como somos.	15 minutos
Exposición del tema "habilidades sociales"	El facilitador expondrá el tema	Que se conozca la importancia de las habilidades sociales y se les enseñara las habilidades para desarrollar relaciones interpersonales exitosas	Cañón Lap Diapositivas	Es muy importante saber manejar nuestras habilidades sociales con las que contamos, así como aprender a mejorar en las que carecemos o tenemos déficits.	40 minutos
Practica: como negociar en el ámbito sexual	Por medio del modelado en video "yo si quiero, ser una buena negociante" se les enseñará a los asistentes como negociar el uso del condón o juguetes y/o posiciones sexuales	El objetivo de este modelado es que los asistentes observen algunas formas de negociación y les sirva en su relación sexual de pareja	Video Proyector Computadora portátil.	Parece que escuchar es fácil, para quienes no son sordos. Pero como hemos visto escuchar no es lo mismo que oír sino algo más. Escuchar supone respetar a quien habla, esforzarse por comprender lo que dice, entablar un dialogo si el tema nos interesa o cambiar de conversación o cortarla amistosamente si el tema no nos interesa.	20 minutos
Practica: caricias por escrito	Propicia el manejo de la comunicación verbal escrita. Intercambio emocional y gratificante y fortalece la autoimagen	Se les pide a los participantes que doblen dos hojas de papel tamaño carta en 8 pedazos y las rompan, en anverso del pedazo de papel pondrán el nombre de sus compañeros y en el reverso dos pensamientos o deseos dirigido	Lápiz, o lapicero, hojas tamaño carta	Como ustedes observan y analizaron las personas que están a nuestro alrededor tiene una imagen positiva de nosotros, y muchas veces somos nosotros los que tenemos un mal concepto de nosotros mismo lo que.....	35

		al compañero, y se lo entregaran en propia mano. Se forman grupos y se comparten experiencias.			
Resumen y tarea	El facilitador hará un resumen de la sesión con el fin de despejar las dudas y de tarea se les pedirá que de manera breve realicen una negociación imaginaria del uso del condón con su pareja	Que los participantes recuerden lo que se vio en la sesión con el fin de reforzar lo aprendido.	Ninguno	Es importante que no se queden con dudas y este es el momento para que en caso de que las tengan podamos aclararlas entre todos.	10 minutos

SESION 5 (comunicación sexual asertiva)

Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Objetivo	Materiales	Cierre de la sesión	Duración de la actividad
Discusión de la tarea anterior	Los participantes expondrán de manera breve su experiencia de una negociación con su pareja para utilizar el condón	Que los participantes pongan en práctica lo aprendido	Ninguno	Es importante que realicen sus tareas, porque es la manera de reforzar lo que han aprendido	15 minutos
Exposición del tema Asertividad	Se expondrá el tema asertividad y comunicación sexual asertiva	Que el participante conozca las técnicas de comunicación asertiva para que mejore su relación de pareja	Cañón Lap Diapositivas	En esta sesión se abordó el tema de asertividad, así como algunas técnicas para aprender a comunicarnos asertivamente lo que resulta importante para la relación de pareja ...	40 minutos
Actividad 1 "evitar malentendidos"	Ejercicios que ayudarán a desarrollar habilidades de comunicación	Que el asistente identifique las fortalezas y debilidades de la comunicación de pareja	Hojas de papel Video donde se proyectaran escenas de interacción de pareja. Video escuela para padres de Botvin (2007)	Como ustedes se dan cuenta el malentendido es un fracaso en la comunicación, cuando el oyente entiende de manera diferente el significado del mensaje	10 minutos
¿Qué tan asertivo soy?	Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y no asertividad	El facilitador leerá tres historias para que los participantes identifiquen si el personaje fue	Papel y lápiz	Hay muchas situaciones en las que podemos encontrar que es complicado o difícil decir honesta y	30 minutos

		asertivo, no asertivo o agresivo y después se les pedirá que hagan un autoanálisis de los comportamientos (asertivo, no asertivo y agresivo) que muestran en cada una de las áreas de la vida; Salud, trabajo, economía, familia, sociedad, estudios, etc.		abiertamente lo que queremos decir o defender nuestros derechos cuando son violados. La mayoría de las personas responden a las situaciones difíciles de una de las tres maneras, asertivas, agresivas o no asertivas.	
Respiración profunda	Ejercicios de respiración que les serán de gran ayuda cuando sientan están a punto de enojarse	Que aprendan a calmarse si se ven envueltos en una discusión		Muchas veces los malentendidos traen como consecuencia una discusión y una forma de calmarse es con ejercicios de respiración profunda	10 minutos
tarea	Registro de comportamientos que él/ ella consideran asertivos, no asertivos o agresivos que ellos/ellas realizan y que auto-observaran durante la semana.	Que los asistentes lleguen a discriminar y valorar determinados comportamientos de pareja	Hoja de registro	En la vida diaria muchas veces tenemos comportamientos asertivos, como defender nuestros derechos y respetar los derechos de los demás, permanecer tranquilos y expresar nuestros sentimientos apropiadamente, pero en otras situaciones, no somos asertivos y aceptamos sin objeción o resistencia algunas cosas o ideas o puede ser que también actuemos de manera hostil y gritemos. Por lo que con este ejercicio lo que se busca es aprender a evaluar nuestro comportamiento.	10 minutos
Resumen de la	. el facilitador	El objetivo es	ninguno	Al término de	5 minutos

sesión	hará un resumen de lo tratado en la sesión, con la finalidad que todo quede entendido	que el tema quede entendido y que lo aprendido pueda ser utilizado en su vida diaria, en situaciones cotidianas y de forma asertiva.		esta sesión espero que ustedes hayan aprendido que está bien defender lo que se cree y que todas las habilidades que utilizamos hoy les sean útiles y puedan seguir ayudando a desarrollar su asertividad.	
--------	---	--	--	--	--

Sesión 6 (continuación del tema)

Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Objetivo	Materiales	Cierre de la sesión	Duración de la actividad
Comprobación y discusión de la tarea	Se comprobará si los asistentes cumplieron con la tarea asignada y enseguida se formaran grupos de 6 para que comparen entre ellos si hay comportamientos semejantes, hacer una lista y compararla y discutirla con los demás subgrupos	Que los participantes se den cuenta por medio de sus autoregistros como son en su comunicación y ver de que manera pueden mejorarla	Hoja de registro	El facilitador dirá: en esta actividad lo que me interesa es como pareja aprendamos a darle importancia y valorar determinados comportamientos y discutir cómo se podrían reforzar ciertas conductas si estas son esporádicas	30 minutos
Dinámica de comunicación "tarjeta de sentimientos"	Cada uno de ustedes recibirá una hoja que contiene una serie de tarjetas tipo ficha que recortará después vamos a formar parejas y después utilizando la tarjeta de sentimientos recortada cada persona seleccionará una tarjeta, e	Que los asistentes conozcan la importancia de la comunicación verbal y no verbal	Tijeras Hojas con fichas impresas con palabras como: agitado, enojado, nervioso, deprimido, tímido, satisfecho	Durante la práctica es importante observar como muchas veces enviamos un mensaje diferente al que queremos, nuestros sentimientos a menudo se muestran de manera no verbal por el ello es importante pensar en los	30 minutos

	intentará expresar el sentimiento escrito en la tarjeta de manera no verbal			mensajes que estamos enviando de una forma verbal como no verbal	
Aplicación de cuestionario (postest)	Se les explicará a los asistentes que se les aplicará el mismo cuestionario del inicio del taller y se les darán indicaciones al respecto	Comparar antes de la intervención y después de la intervención	Hojas con el cuestionario impreso Lápiz	Es importante para mí conocer los resultados de sus cuestionarios antes del taller y después del taller con el fin de mejorar el mismo por medio de estrategias que me sean útiles para el mismo fin	30 minutos
Brindis simbólico (clausura) Cierre de taller	El facilitador dirá a los asistentes que pronto dejarán el grupo y que cada uno llevara un poco de esencia de los demás. Se les da a cada uno un vaso de papel y se les dice que lo llenen con la esencia de cada participante El facilitador modela el ejercicio y le dice a uno de los asistentes por ejemplo "Juan quisiera capturar algo de tu sensibilidad para los demás". Después cada participante hace lo mismo con Juan diciéndole que les gustaría llevarse. Esto se hace con cada uno de los participantes	El objetivo es hacer un ejercicio de clausura para terminar una experiencia de entrenamiento. Dar oportunidad para que los participantes den y reciban retroalimentación. Permitir que cada persona reciba una validación de los otros miembros del grupo. Afirmar la fortaleza personal de los participantes.	Copas o vasos de papel	Ahora cada uno de ustedes tiene un poco de mí y yo un poco de ustedes. Tenemos sin duda todas las fortalezas y valores del grupo que nos hará más fuertes. Ahora analizaremos como podemos aplicar lo aprendido en nuestra vida. Porque será importante que.....	30 min.
agradecimiento	El facilitador agradecerá a todos su asistencia al taller	Agradecer a los asistentes su presencia y su ayuda en la realización del taller		A lo largo de estas sesiones ustedes han aprendido una serie de habilidades que les servirán para elevar su calidad de vida la interacción familiar y al mismo tiempo	5 min.

				les servirá para dotar a la pareja de habilidades que tiene que saber para tener éxito en el ámbito sexual, por lo que les agradezco su participación en el taller ¡muchas gracias!!	
--	--	--	--	--	--

Anexo 2

Versión española del Hurlbert Index of Sexual Assertiveness (HISA) (Hurlbert, 1991). diseñada para evaluar algunos aspectos de las relaciones sexuales con su pareja. No es una prueba tanto no existen respuestas correctas ni incorrectas. Por favor responda a cada afirmación de forma honesta y precisa, seleccionando un número de los que siguen:

0 = Nunca, 1 = A veces (en un 25% de las ocasiones, aproximadamente)

2 = La mitad de las veces (en un 50% de las ocasiones, aproximadamente)

3 = Casi siempre (en un 75% de las ocasiones, aproximadamente)

1. Me siento incomoda si hablo mientras practico el sexo	0 1 2 3 4
2. Me siento tímida cuando va a comenzar el acto sexual	0 1 2 3 4
3. Me dirijo a mi pareja para pedirle sexo cuando lo deseo	0 1 2 3 4
4. Pienso que trato abiertamente mis necesidades sexuales con mi pareja	0 1 2 3 4
5. Disfruto compartiendo mis fantasías sexuales con mi pareja	0 1 2 3 4
6. Me siento incomoda cuando hablo sobre sexo con mis amigos	0 1 2 3 4
7. Comunico mis deseos sexuales a mi pareja	0 1 2 3 4
8. Me resulta difícil tocarme mientras practico sexo	0 1 2 3 4
9. Me resulta difícil decir "no" aunque yo no quiera sexo	0 1 2 3 4
10. Soy reacia a describirme como persona sexualmente activa	0 1 2 3 4
11. Me siento incomoda al decirle a mi pareja lo que me hace sentir placer	0 1 2 3 4
12. Hablo abiertamente sobre mis sentimientos sexuales	0 1 2 3 4
13. Soy reacia a insistir a mi pareja para que me satisfaga	0 1 2 3 4
14. Practico sexo cuando en realidad no me apetece	0 1 2 3 4
15. Cuando una práctica sexual no me gusta se lo digo a mi pareja	0 1 2 3 4
16. Me siento cómoda alabando a mi pareja por sus habilidades sexuales	0 1 2 3 4
17. Me resulta fácil conversar sobre sexo con mi pareja	0 1 2 3 4
18. Me siento cómoda cuando tomo la iniciativa para practicar sexo con mi pareja	0 1 2 3 4
19. Practico actividades sexuales que no me gustan	0 1 2 3 4
20. Dar placer a mi pareja es más importante que mi propio placer	0 1 2 3 4
21. Me siento cómoda cuando le digo a mi pareja como tocarme	0 1 2 3 4
22. Disfruto masturbándome hasta llegar al orgasmo	0 1 2 3 4
23. Si algo me hace sentir placer insisto en repetirlo	0 1 2 3 4
24. Me resulta difícil ser sincera sobre mis sentimientos sexuales	0 1 2 3 4

25. Trato de evitar hablar sobre sexo	0	1	2	3	4
---------------------------------------	---	---	---	---	---

4 = Siempre

Anexo 3

“Los Animales del Bosque”

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Y así lo hicieron. En la primera clase de carrera el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡vuela conejo! Y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracaso también en el examen final de carrera. Por su parte, el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar, reprobando la prueba de excavación y la de vuelo.

Un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro.

“Un hombre inteligente debe sacarle punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, mecánica y arte a la vez”

“cualquier persona puede llegar a ser simpática, buena y maravillosa”

“Solo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla”.