

728898



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROPUESTA DE UN TALLER DE ASERTIVIDAD Y
AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DEL
BULLYING

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ALMA PATRICIA SORIA ROMERO

DIRECTORA DE LA TESINA:

MTRA. LAURA ANGELA SOMARRIBA ROCHA



® Facultad
de Psicología

Ciudad Universitaria, D.F. Febrero, 2013.





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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



UNAM.216
2013

M.

TPs,



*"Cada (tíc-tac) es un segundo de la vida que pasa,
huye, y no se repite.
Y hay en ella tanta intensidad, tanto interés, que el
problema es solo saberla vivir.
que cada uno lo resuelva
como pueda"*

Frída Kahlo

DEDICATORIAS

A ALMA

Hace poco más de un año que tome la decisión de comenzar este tan genial proyecto que día a día fue tomando forma y le fue demostrando a Alma (a esa gran mujer que va conmigo en todo momento), que absolutamente todo lo que se propone, toda idea o sueño por fugaz que parezca se logra, dejando en la boca el mejor sabor, y yo he logrado quedarme con ese sabor para toda la vida. GRACIAS ALMA!!!

A MIS PADRES

Dedico y agradezco a mis padres cada hoja de esta Tesina por que sin el apoyo y presión brindados, muy a su manera, por parte de los dos, quizás hubiese desistido. Gracias infinitamente por ayudarme a cumplir con uno de mis muchos objetivos en la vida; a mi Padre GRACIAS por pedirme en todo momento que no solo fuera una mujer de palabras, sino también de hechos; a mi Madre GRACIAS por creer en mí y rezar junto conmigo para que este sueño, que en un momento vi muy lejano e irreal, se fuese haciendo una realidad fantástica y tangible. LOS AMO!!!

A MI HERMANA

Dedico esta Tesina a Erika, porque aunque quizás no me crea, fue y seguirá siendo uno de mis principales pilares para cada vez querer ser mejor psicóloga, hermana, amiga y todo lo que las dos nos propongamos. A darle con todas las fuerzas chamacaca que, aunque a veces es complicado, me tenderás a tu lado apoyándote en todo momento. Te quiero mucho!!!

A MI ASESORA

Por la paciencia que tuvo para apoyarme y guiarme en esta prueba tan importante y por las enseñanzas que me dejó, las cuales me servirán para ser una mejor psicóloga por un muy largo tiempo.

A ABRIL Y A ABIGAIL

Gracias a las personas que estuvieron a mi lado apoyándome, dándome un buen jalón de orejas cuando fue necesario, acompañándome a bibliotecas, a conferencias, en todo momento estando a la par conmigo, de corazón Muchas Gracias por soportar todo eso; Abril GRACIAS por ser ese otro pilar en mi vida, sin tí me hubiera vuelto loca en tantas dudas; Abigail GRACIAS por acercarme a este proyecto y motivarme a inscribirme, además de estar a la par conmigo en todos estos nervios, miedos pero al final mucha felicidad.

A LA VIDA, AL DESTINO Y A DIOS

Por darme la fortaleza, inteligencia y paciencia para terminar MI Tesina y con esto poder demostrarle a Alma que esto solo es el comienzo de muchos más planes de vida. Así que este proyecto terminado va dedicado principalmente a tí **ALMA PATRICIA SORIA ROMERO**, y no lo olvides, que solo es el comienzo de toda una vida!!!

Índice temático

Resumen	4
Introducción	5
CAPITULO 1. Adolescencia	7
1.1. Definición	7
1.2. Cambios en la Adolescencia	9
1.2.1. Físicos	9
1.2.2. Cognitivos	12
1.2.3. Psicológicos	17
1.2.4. Sociales	23
CAPITULO 2. Asertividad y Autoestima	29
2.1. Definición de Asertividad	30
2.2. La Autoestima y su rol en la Asertividad	37
2.3. Características de la Conducta No asertiva o Pasiva, Agresiva y Asertiva	45
2.3.1. Conducta No Asertiva o Pasiva	46
2.3.2. Conducta Agresiva	51
2.3.3. Conducta Asertiva	54
2.4. Derechos Asertivos	57
CAPITULO 3. Bullying	59
3.1. Definición de Bullying	59
3.2. Tipos de Bullying	66
3.3. Los Agresores, Espectadores y Víctimas	69
3.3.1. Agresor	70
3.3.2. Espectadores	74
3.3.3. Víctimas	77
3.4. Causas del Bullying	81

3.5. Consecuencias del Bullying	84
CAPITULO 4. Metodología	90
Propuesta de un Taller de Asertividad para adolescentes víctimas del Bullying	92
Conclusión	105
Bibliografías	108
Anexos	114

RESUMEN

Por desgracia el bullying en las escuelas ha existido desde hace mucho tiempo pero en la actualidad ha tenido un incremento considerable gracias a múltiples factores, lo que ha llevado a los adolescentes implicados a tomar decisiones equivocadas.

En este trabajo se propone un taller que va enfocado a brindar estrategias necesarias para desarrollar la asertividad y la autoestima en adolescentes víctimas del bullying, ya que llegan a ser los más afectados a nivel psicológico, físico y social; para que logren afrontar de una forma inteligente y positiva las situaciones de agresividad que pueden vivir a diario.

Indicadores: *bullying, adolescencia, asertividad, autoestima*

ABSTRACT

Unfortunately bullying in schools has exists since a long time but now has had a significant increase due to multiple factors, which has made that involved adolescents make wrong decisions.

This document proposes a focused workshop that will provide strategies to develop assertiveness and self-esteem to adolescent victims of bullying, since they are the most affected psychologically, physically and socially; to achieve confront and stop aggressive situations daily in an intelligent and positive way.

Indicators: *bullying, teenage, assertiveness, self-esteem*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer la problemática que representa el Bullying en adolescentes de 14 a 17 años, por lo cual se propone un taller que les proporcione las herramientas necesarias para actuar de manera asertiva ante esta situación en los diferentes escenarios en los que se desenvuelve.

Se toma en cuenta, principalmente, a la población agredida (también llamados victimas) debido a que se ha encontrado ser los más dañados por las secuelas que se van quedando tanto a nivel físico como psicológico.

En el primer capítulo se abordan las características generales de los adolescentes, tomando en cuenta su desarrollo fisiológico, psicológico, cognitivo y social.

Así mismo, se maneja el nivel de influencia que tiene la familia para el desarrollo social del adolescente y que tan estable es la autoestima a partir de esta.

Dentro del segundo capítulo se habla de la Asertividad y la Autoestima, donde al revisarse varias definiciones de Asertividad se encontró que es un término que va enfocado a que los conflictos sean solucionados de forma pacífica.

Así mismo, se mencionan las conductas no asertivas o pasivas y agresivas, así como el por qué se genera cada una de ellas y las consecuencias que traen consigo.

Se dan a conocer los Derechos Asertivos, que aunque todas las personas cuentan con ellos no todos los conocen y por lo tanto no son ejercidos, lo que provoca que exista abuso de poder.

En el último capítulo se maneja la definición del Bullying, donde se deja claro que los adolescentes que son catalogados como débiles son los que sufren las consecuencias de los actos violentos de

aquellos jóvenes que se creen superiores en poder la mayoría de las veces.

Además se muestran los tipos de Bullying que se conocen hoy en día dejando en claro que las secuelas y los resultados a nivel físico y psicológico pueden llegar a ser en exceso graves, también se hace énfasis en las consecuencias del mal manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en los adolescentes.

Así mismo se mencionan a los participantes de estas agresiones, como lo son el Agresor, la Víctima y los Espectadores, y el papel que cada uno desempeña, así como las causas y las consecuencias de los actos agresivos.

Finalmente se presenta la propuesta del taller la cual se enfoca en trabajar la Asertividad y la Autoestima de los adolescentes víctimas del Bullying, con el objetivo de ayudarles a afrontar de manera positiva las agresiones de las cuales puedan ser objeto en todo momento.

CAPITULO 1.

ADOLESCENCIA

1.1. Definición de Adolescencia

El ser humano a través de la vida pasa por diferentes etapas de desarrollo, cada una con características muy particulares, en lo que se refiere a la adolescencia, esta comienza entre los 11 ó 12 años y termina entre los 19 ó 20 años aproximadamente (Papalia et al, 2005).

Hall (1904 en Dávila, 2004) quien es considerado como precursor del estudio de la adolescencia, escribió un tratado sobre esta etapa, donde la define como "una edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables tensiones con inestabilidad, entusiasmo y pasión, en la que el joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas. Además, la adolescencia supone un corte profundo con la infancia, es como un nuevo nacimiento", es decir, el adolescente no puede controlar sus emociones, pues así como puede reír puede también estar en desagrado, sin lograr entender el porqué de esta inestabilidad.

Santrock (2004) define la adolescencia como "el período evolutivo de transición entre la infancia y la etapa adulta; que implica cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales", refiriéndose a que el infante empezará a tener cambios en su cuerpo, en su forma de pensar, de razonar, de manejar conceptos y en donde sus emociones le ayudaran o perjudicaran en la interacción con el grupo social.

Está transición por la que pasa el ser humano en esta etapa es un enlace entre la niñez y la adultez, es ese proceso donde las características inmaduras que muestra el cuerpo, los órganos sexuales y las relaciones sociales de los infantes están cambiando y llegando a la completa madurez de una persona adulta; así se llega a la conclusión que la etapa de la adolescencia

es un proceso, en donde se está dando el desarrollo físico, sexual y social para poder dejar una etapa y comenzar la siguiente (Kimmel et al, 1998).

La adolescencia es una época donde se comienza a sentir, vivir y pensar cosas nuevas, que algunas veces no se pueden manejar ni entender, y que pueden llevar a seguir este proceso en soledad y con problemas con los padres y amigos que rodean al joven. No obstante, la adolescencia en el mayor de los casos es una experiencia donde las emociones están como una montaña rusa; se descubren y viven nuevas experiencias y sensaciones que mantienen al joven a la expectativa de algo que está por venir en todo momento (Kimmel et al, 1998).

Para poder realizarse un estudio más detallado de la etapa de la adolescencia, se le ha dividido en tres fases. La primera que es conocida como adolescencia temprana, que abarca de los 11 a los 13 años aproximadamente, y es cuando en el adolescente comienza la pubertad y el desarrollo de la parte intelectual. La primera tarea del joven, en esta fase, es adaptarse de forma satisfactoria a estos cambios (Kimmel et al, 1998).

La adolescencia media, que es la segunda fase, abarca de los 13 a los 16 años aproximadamente; aquí el joven debe mostrar una seguridad en sí mismo en un aspecto físico y psicológico, y la autonomía hacia los padres para la toma de decisiones junto con el poder establecer relaciones afectivas con los pares son logros que quieren alcanzar los adolescentes (Kimmel et al, 1998).

Al estar en busca de esa independencia hacia los padres, encuentra en sus pares un soporte que puede cubrir necesidades de afecto mientras se logra la autonomía del círculo familiar; y pasar del cariño jerárquico de los padres al cariño igualitario con los pares donde el cuidado y cariño es mutuo, es una transformación de apego (Vargas, 2002).

La última fase de este proceso es la adolescencia tardía y comienza aproximadamente de los 16 a los 19 ó 20 años. Los adolescentes, que están a punto de convertirse en adultos, ya manejan una idea más clara de su

identidad, valores y objetivos, todos estos encaminados hacia sí mismos y hacia la relación con sus pares (Kimmel et al, 1998).

El joven que, aunque quizás aun no tenga una autoestima estable, muestra mayor interés en las habilidades y experiencias adquiridas, y en las relaciones personales que fueron y son significativas para responder nuevas preguntas, ahora encaminadas a su futuro personal y profesional (Kimmel et al 1998).

Anteriormente se creía que los cambios del cuerpo y del pensamiento terminaban cuando la adolescencia llegaba a su fin. Hoy en día las ideas son contrarias pues se sabe que el desarrollo humano dura toda la vida pero cada etapa tiene ciertas características únicas de crecimiento (Santrock, 2004).

Papalia, Olds y Feldman (2005) comentan que “la adolescencia es una construcción social. Antes del siglo XX no había concepto de la adolescencia, por lo tanto, en las culturas occidentales los niños entraban al mundo adulto cuando maduraban físicamente o cuando empezaban como aprendices de un oficio”, así que, para poder conceptualizar correctamente la palabra adolescencia se debe ser muy observadores de los cambios que se van dando a través del tiempo.

1.2 Cambios en la Adolescencia

1.2.1. Físicos

Los cambios físicos que corresponden al inicio de la pubertad son la muestra de que la etapa de la niñez ha terminado y está por comenzar la etapa adolescente, donde se muestran cambios como el crecimiento en la estatura, un incremento de peso y una maduración sexual.

Al empezar la adolescencia, también comienza la pubertad y es un proceso donde en el cuerpo del niño principian los cambios relacionados con su físico y con la parte hormonal, este proceso se da principalmente en la adolescencia temprana (Santrock, 2004).

Las principales características de este desarrollo son el incremento de los andrógenos que, más adelante, serán los encargados de la aparición del vello púbico, axilar y del rostro en uno o ambos sexos. Conforme pasa el tiempo, los ovarios de las niñas hacen que los estrógenos aumenten y como resultado crecerán los genitales y los senos (Papalia et al, 2005).

En cambio, en los niños gracias a sus testículos, comienzan a reproducirse andrógenos que contienen en su mayoría testosterona, con la que empezaran a crecer los genitales masculinos, los músculos y el vello en el cuerpo (Papalia et al, 2005).

El incremento de hormonas se debe al peso corporal de cada niño, ya que gracias a la acumulación de leptina, que es una hormona proteína que la secretan los tejidos grasos y la cual se acumula en la sangre, estimula al hipotálamo, que a su vez envía señales a la glándula pituitaria y esta hace que las glándulas sexuales eleven su producción hormonal; así que entre mayor sea el peso del pequeño, más rápido llegara la pubertad (Papalia et al, 2005).

El desarrollo de la pubertad está influenciado por el sistema endocrino que se basa en una conexión entre el hipotálamo que se encuentra en la parte superior del cerebro y se encarga de controlar los alimentos, bebidas y el sexo, la hipófisis que se hace cargo del crecimiento y las gónadas u órganos sexuales.

El proceso del sistema endocrino consiste en que la hipófisis le dice a las glándulas sexuales y/o suprarrenales que elaboren las hormonas que les corresponden (Santrock, 2004).

Este proceso se realiza por que las gonadotropinas, que son las hormonas estimulantes de ovarios y testículos, llevan el mensaje entre una y otras; posteriormente, la hipófisis y el hipotálamo verifican si ya se fabricaron las suficientes hormonas y comienzan a bajar la secreción de gonadotropinas (Santrock, 2004). (Figura 1)

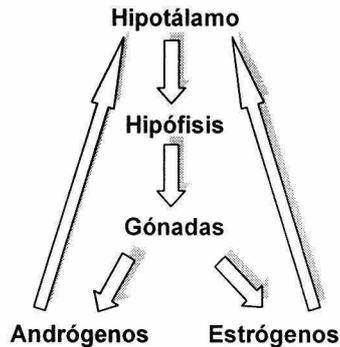


Figura 1. Proceso hormonal en los adolescentes.

La hipófisis también conocida como la hormona del crecimiento, al seguir en relación con el hipotálamo de forma directa, forma parte del crecimiento esquelético; asimismo, algunas veces, de forma indirecta llega a participar la glándula tiroidea en este crecimiento.

El crecimiento en los años de la infancia es lento y comienza a aumentar cuando la pubertad entra en acción; el llamado estirón, en las niñas empieza a los 9 años, creciendo un aproximado de 8.89 cm, y en los niños a los 11 años con 10.16 cm de crecimiento aproximado cada año (Santrock, 2004).

Existen también las características sexuales primarias y secundarias que se están desarrollando durante la etapa de la adolescencia. Las primarias, en las niñas, son los ovarios, las trompas de falopio, el útero y la vagina, pero como es una maduración interna, no se puede saber, a simple vista, cuando comienza y termina este proceso (Papalia et al, 2005).

En los niños el crecimiento externo comienza en los testículos, el pene y el escroto, y el crecimiento interno se presenta en las vesículas seminales y la próstata.

Las partes sexuales del cuerpo que comienzan a madurar y que no tienen que ver de una forma directa con los órganos sexuales, son conocidas como características sexuales secundarias; como ejemplo esta el crecimiento

de los senos en las mujeres y el cambio de voz y musculatura en los hombres, también el crecimiento del vello en ciertas partes del cuerpo en ambos sexos.

La madurez sexual no termina con el desarrollo de ciertas partes del cuerpo; también se da la producción de esperma, que es la principal característica de maduración en los hombres y todo comienza con la primera eyaculación y es conocida como espermarquia.

En las niñas es la menstruación que es cuando, mensualmente, cambia el tejido del útero ocurriendo un pequeño sangrado que dura pocos días y a la primera menstruación se le conoce como menarquía (Papalia et al, 2005).

Mientras el cuerpo comienza su desarrollo físico con la pubertad en esta etapa de la adolescencia, también comienzan los cambios en el pensar y de percibir el nuevo ambiente.

1.2.2. Cognitivos

Los cambios cognitivos que van presentando los adolescentes están muy relacionados con los conocimientos que se van adquiriendo a lo largo de esta etapa. La habilidad para pensar, comprender, percibir y utilizar estas habilidades en los problemas que se presentan a diario es el nuevo reto para los jóvenes.

Piaget, uno de los teóricos más representativos del modelo cognitivo, analizó el desarrollo de la inteligencia a nivel cualitativo y encontró que existe un proceso que comienza desde el nacimiento y llega hasta la adolescencia, el cual lo dividió en etapas (Kimmel et al, 1998).

Se mencionarán las etapas descritas por Piaget, centrándose un poco más en la etapa de las operaciones formales, por ser la que más se adecúa a este trabajo:

1. *La etapa sensoriomotora (del nacimiento a los 2 años)*. Donde el niño comienza a ver el mundo a través de sus sentidos, pues estos le muestran que los objetos a su alrededor tienen forma, textura y lo llevan a comunicarse con otros objetos. Las actividades del niño son motoras y simples, ejemplo de esto es comenzar a tomar la mamila con las manos. El tener la posibilidad de que exista un pensamiento, se maneja como una respuesta a todo lo físico que le rodea; y Rice (2000) lo maneja como “una transición hacia el juego simbólico, la imitación y la representación de objetos”
2. *La etapa preoperacional (de los 2 años a los 7 años)*. Como característica principal, el niño ha alcanzado el habla, y el aprender símbolos lo lleva a interactuar mejor con el mundo que le rodea. Ha llegado el juego simbólico, donde el niño, al jugar, imita actividades que realiza cotidianamente, como el jugar a comer utilizando una cuchara.

En esta etapa se manifiestan características del pensamiento transductivo, donde el pensamiento del niño se enfoca en características particulares, sin irse más allá de lo que, para él tiene una similitud y lógica; ejemplo de esto es cuando un niño encuentra similitud entre una jirafa y una avestruz por su cuello largo.

También se maneja el sincretismo donde los pequeños relacionan ideas que están equivocadas, como el llevarlos al supermercado y comprarles un dulce, y las siguientes veces creer que se les comprara lo mismo; de igual manera está presente el egocentrismo donde el niño quiere que las personas a su alrededor tengan las mismas ideas que él y le cuesta trabajo entender porque no es así.

Cuando el niño muestra complicaciones para diferenciar un detalle de otro o se concentra en uno más que en otro dentro de una situación, se le da el nombre de centramiento. Como resultado de la poca capacidad de relacionar ideas al mismo tiempo, sus ideas son poco coherentes; el pensamiento operacional aun no llega (Rice, 2000).

3. *La etapa de operaciones concretas (de los 7 años a los 11 ó 12 años aproximadamente)*. En esta etapa el niño ya puede realizar operaciones y el razonamiento guiado por la intuición, es reemplazado por el razonamiento lógico pero teniendo presentes ejemplos concretos y determinados.

De igual forma lo que se ve en esta etapa, es cuando el niño comienza a realizar las acciones mentalmente y no solo físicamente, aquí empiezan las operaciones mentales reversibles. Los niños, a diferencia de la etapa pasada, pueden realizar la operación mental de transferir el agua de un vaso a otro de tamaños diferentes y saber que sigue la misma cantidad de agua.

Este tipo de pensamiento tiene sus limitantes como el no poder resolver, por ejemplo, ecuaciones por ser abstractas y los niños no alcanzan a imaginar cómo resolver el problema (Santrock, 2004).

4. *La etapa de operaciones formales (que comienza de los 11 ó 12 años)*. En esta etapa, el adolescente ya puede pensar de forma más flexible, esto hace referencia a que su pensamiento puede ir más allá del presente, que puede llegar a pensar en las probabilidades e hipótesis de algún problema y que quizás no llegue a ser parte de un presente concreto (Kimmel et al, 1998).

Piaget e Inhelder (2002) mencionan que “la gran novedad del nivel que va a tratarse es, por el contrario, que, por una diferenciación de la forma y del contenido, el sujeto es capaz de razonar correctamente sobre proposiciones en las que no cree o no cree aún, o sea que considera a título de puras hipótesis”.

En esta etapa existen tres resultados que se van dando cuando el adolescente logra separar lo concreto de lo hipotético; el primero es *el combinatorio*, donde el joven ya no necesita encontrar una coherencia que sea visible y concreta, entre dos objetos para llegar a un resultado, ya se hace combinaciones de cualquier combinación ya existente (Piaget et al, 2002).

Estas primeras combinaciones son muy importantes, ya que es donde se comienzan a analizar tanto el presente real como solo un pensamiento

hipotético y que pueda tener un sinfín de combinaciones, logrando con esto aumentar el razonamiento deductivo.

Las segundas combinaciones son las *de objetos*, donde el adolescente ya comienza a deducir con su propia lógica todas las combinaciones que puede realizar de, quizás, un juego de cartas o juego de fichas.

Estas combinaciones, a nivel concreto no tienen sentido pero no se ha llegado a sacar una teoría o fórmula precisa de estas combinaciones pero no se descartan posibilidades de coherencia.

Las últimas combinaciones que aparecen en esta etapa, son las llamadas *proposicionales*, que es donde el joven ya puede decir si es verdad o no el resultado de las combinaciones de objetos e hipótesis que se le presentan a diario y desarrollar, aún mejor, su lógica (Piaget et al, 2002).

Entonces ya son capaces de analizar frases referentes a objetos o situaciones que no estén presentes en el momento y que sean aún más complejas que en el pensamiento concreto (Berk, 1999).

Se comienzan a utilizar las posibilidades operatorias, como pueden ser las disyunciones (ó...ó...ó), las implicaciones (acto/consecuencia), exclusiones (quedo fuera) (Faroh, 2007).

Un ejemplo de esto, es cuando al adolescente se le pregunta si la paleta es roja "o" amarilla, ó si es roja "y" amarilla, sin que se le sea mostrada, su respuesta será acertada.

Otra de las características de las operaciones formales, es que aparece el razonamiento hipotético-deductivo, esto es, que para la solución de un conflicto, primero se ve el problema desde una perspectiva general, para posteriormente, llegar a conclusiones más específicas para encontrar una solución (Berk, 1999).

Es cuando dentro del pensamiento del joven, al existir un problema, ya puede manejar una variedad de posibles soluciones y las consecuencias de estas, de

una forma más abstracta, para posteriormente, ver cuál es la más indicada y aplicarla (Faroh, 2007).

Entonces, al estarse desarrollando los cambios tanto físicos como cognitivos antes mencionados, el adolescente comienza a generar ideas relacionadas a sí mismo como lo es el egocentrismo operacional formal, la audiencia imaginaria y la fábula personal (Berk, 1999).

El egocentrismo operacional formal que se comienza a manejar en esta etapa es complicado, ya que, el adolescente al ya manejar un pensamiento abstracto sobre lo que piensa de él mismo, también comienza a creer que las personas que le rodean tienen opiniones, ya sean positivas o negativas, sobre él (Berk, 1999).

Al presentarse este egocentrismo, los jóvenes comienzan a crear una audiencia imaginaria, donde creen que la familia, los pares y profesores estarán observando cada movimiento o error que cometan (Berk, 1999).

Por esta cuestión centrarán su atención en tratar de no equivocarse para nada o creerán que comenzarán las burlas y críticas en ese momento, y no podrán soportarlo (Berk, 1999).

Entonces al estar presente esa sensación de ser el centro de atención en todo momento, comienzan a crear una fábula personal, donde las ideas que tienen de sí mismos cambian. Algunos adolescentes creen que son únicos y especiales y otros que son ordinarios y eso les desespera (Berk, 1999).

Estos cambios, la mayoría de las veces, no son claros ni sencillos para los jóvenes, ya que, no encuentran un porque a los nuevos sentimientos e ideas. La opinión del mundo social comienza a tomar importancia para la toma de decisiones.

Entonces es cuando el adolescente ya no se conformará con analizar solo lo que es obvio ante sus ojos, sino que juntará lo real con lo posible de un

problema para encontrar soluciones que no resulten contradictorias una de otra, en un futuro (Faroh, 2007).

1.2.3. Psicológicos

El proceso por el cual pasan los adolescentes, para llegar a la etapa adulta, es complicado. Aparte de los cambios en su cuerpo y en su forma de pensar que tienen que llegar a asimilar, también tienen que enfrentar a las nuevas emociones y sentimientos que muchas veces no entienden y/o no saben cómo afrontar.

Uno de los primero teóricos en enfocarse más en el desarrollo del ser humano fue Erikson, ya que sostuvo que los sentimientos y las relaciones sociales eran importantes para un crecimiento optimo (Meece, 2000).

Erikson dividió en ocho etapas el desarrollo del ser humano, las cuales tiene que enfrentar para poder pasar con satisfacción a la siguiente. Este teórico también tomó en cuenta que muchas veces no se llega al éxito deseado, por lo que existe una consecuencia negativa (Meece, 2000).

Dentro de su teoría de desarrollo, trabajó con el enfoque epigenético ya que al existir etapas sucesivas, estas se relacionarán entre sí; es por esto que es importante que el desarrollo de cada etapa sea llevado con éxito, ya que será la base para comenzar con las siguientes etapas y estas, por consiguiente, lleguen a un objetivo favorable (Kimmel et al, 1998).

En el siguiente cuadro se explican cada uno de los estadios propuestos por Erikson, para posteriormente, hacer mayor referencia al estadio que corresponde a la edad de 10 a 20 años. (Tabla 1)

Tabla 1. Estadios propuestos por Erikson (Meece, 2000).

Edad	Etapa	Proceso evolutivo
Del nacimiento a 1 año	Confianza frente a desconfianza	El niño debe adquirir un sentido básico de confianza o seguridad de que el mundo es predecible y seguro. Unos cuidadores responsables y sensibles.
De 1 a 3 años	Autonomía frente a vergüenza y duda	El niño debe sentirse autónomo e independiente de quienes lo cuidan. Sus necesidades básicas las satisfacen personas que alientan la independencia y la autonomía, pero que no lo obligan ni lo avergüenzan.
De 3 a 5 años	Iniciativa frente a culpa	El niño debe adquirir el sentido de finalidad y dirección conforme va expandiéndose su mundo social. Se le pide asumir mayor responsabilidad por sus actos. Sus necesidades básicas las atienden personas que no imponen un control excesivo capaz de producir sentimientos de culpa cuando el niño no logra corresponder a las expectativas de sus padres.
De 6 a 10 años	Laboriosidad frente a inferioridad	El niño debe adquirir la capacidad de trabajar y cooperar con otros cuando ingresa a la escuela. Debe encauzar su energía al dominio de las habilidades y a sentirse orgulloso de sus éxitos. Sus necesidades básicas las cubren personas que le ayudan a descubrir sus habilidades especiales.
De 10 a 20 años	Identidad frente a confusión de papeles	El adolescente debe saber quién es, lo que tiene valor en la vida y el rumbo que desea darle. Sus necesidades básicas las satisface cuando recibe la oportunidad de explorar otras opciones y papeles en el futuro.
Adulthood temprana (los 20 y 30 años)	Intimidad frente a aislamiento	El joven adulto debe establecer relaciones estrechas con otros. La intimidad consiste en encontrarse uno mismo y en identificarse con la gente. Debido a las experiencias de su niñez, algunos no consiguen crear relaciones estrechas y se aíslan de los demás.
Adulthood intermedia (los 40 y 50 años)	Creatividad frente a estancamiento	El adulto debe encontrar la manera de dejar un legado a la siguiente generación a través de la crianza de los hijos, del interés altruista o del trabajo productivo. Quien no lo logra sentirá un vacío en su vida.
Adulthood tardía (60 en adelante)	Integridad frente a desesperación	El adulto de edad avanzada debe reflexionar sobre su vida y evaluar sus aportaciones y sus logros, así como el tipo de persona que ha sido. La integridad se debe a la convicción de que la vida fue satisfactoria y que valió la pena.

Existe un punto donde el niño comienza a enfrentar nuevas situaciones y se percata que, con la seguridad que le ha dejado la etapa infantil, con esos nuevos deseos y cambios que no comprende, está comenzando a enfrentar a los nuevos retos del mundo adulto (Erikson, 1994).

Es aquí donde los temores y dudas rondan su cabeza, esto abrumba al nuevo adolescente, ya que, al no saber cómo expresar sus emociones, se aísla, existiendo la posibilidad que aprenda a manifestarse a través de algún culto, música, grupos de pares, el escribir, etc. (Erikson, 1994).

En la quinta etapa de Erikson (identidad frente a confusión de papeles), que es donde el joven comienza con las inquietudes y cambios tanto a nivel físico (inicio de la pubertad) como a nivel social (el integrarse a un nuevo mundo de responsabilidades e inquietudes), es cuando comienza la búsqueda de identidad (Kimmel et al, 1998).

La identidad escogida por el joven puede ser positiva, la cual permite avanzar con persistencia y lógica hacia un futuro prometedor ó puede ser negativa, que es cuando comienzan las confusiones en los papeles que se están desarrollando dentro de la sociedad (Kimmel et al, 1998).

Es entonces cuando, dentro de esta etapa, el adolescente tiene que enfrentarse y resolver lo que Erikson llamó “crisis de identidad” para que, en un futuro, llegue a ser un adulto estable y responsable pero esta crisis no siempre se llega a resolver en la adolescencia, lo que quiere decir que en la etapa adulta llegan a resurgir ciertos conflictos de identidad (Papalia et al, 2005).

Dicha crisis se puede enfrentar desde dos perspectivas; la primera es la consciente (identidades presentes, expectativas profesionales, valores e ideales y nueva vida social) (Erikson, 2004).

La segunda es la inconsciente (temperamento, fragilidad y las características tanto positivas como negativas de la etapa de la niñez) las cuales logran que el adolescente resuelva los nuevos conflictos y encuentre su lugar en la sociedad (Erikson, 2004).

Mientras encuentra su identidad, se tiene que enfrentar a una constante inestabilidad emocional, donde por momentos no tiene deseos de realizar actividades o socializar, y en otro momento tiene los ánimos para llevar a cabo los planes que ya tenía en mente (Erikson, 2004).

Al igual que en todo desarrollo, la crisis de identidad también lleva un proceso, que solo comenzará cuando el desarrollo físico, cognitivo y social también hayan iniciado. Es importante que este proceso no se retrase, pues de él depende el futuro de las demás etapas (Erikson, 2004).

Se debe entender que esta crisis tiene sus orígenes en las etapas de la infancia, puesto que, desde la primera etapa de vida, el infante fue juntando las bases para ir construyendo un Yo estable y fuerte, que le servirá para que las etapas subsecuentes se desarrollen como es debido (Erikson, 2004).

Para que esta crisis logre ser superada, el adolescente deberá comenzar a ser claro con sus nuevos pensamientos y darle una estructura a las nuevas ideas, necesidades e intereses para ir creando su propia identidad y, posteriormente, enfrentarse al nuevo mundo social (Papalia et al, 2005).

Ese intervalo que se da cuando se dejan las comodidades y seguridades de la niñez para llegar a las nuevas responsabilidades e ideas de la adultez, Erikson le llamo moratoria psicossocial (Santrock, 2004).

La cual es importante para encontrar la identidad porque es cuando el adolescente se da un tiempo para explorar nuevas opciones, y donde se puede saber qué es lo que verdaderamente se espera de la vida (Santrock, 2004).

Esta búsqueda de identidad, puede ir por dos caminos muy diferentes; uno de ellos, que es el más aceptable, es cuando después de enfrentar diferentes roles, se ha encontrado con esa identidad en cual se siente pleno y estable, en pocas palabras ha llegado un nuevo Yo. (Santrock, 2004)

Los adolescentes que no lograron encontrar esa identidad deseada, llegan a la confusión; la cual los lleva a alejarse de la familia y los pares, volviéndose solitarios ó comienzan a buscar su Yo en la identidad de las amistades, olvidando quiénes son y lo que realmente quieren (Santrock, 2004).

Es entonces cuando se tiene que poner mayor atención al grupo de pares con quienes se está relacionando el adolescente, ya que ellos serán

quienes contribuyan a reconstruir la nueva identidad, y más adelante, sean un apoyo para ingresar y enfrentar la nueva identidad adulta (Díaz, 2006).

Para Díaz (2006) los adolescentes llegan a confiar, en primer lugar en la madre, posteriormente en un amigo más que en un padre; es por esto, que al tener dentro de su grupo de pares un amigo con el cual existe el apego, la complicidad y confianza, comienza a crecer la propia seguridad (Tabla 2).

Tabla 2. Las personas en quien más confía el adolescente (Díaz, 2006).

Personas de confianza	Porcentaje
Madre	36.3
Amigo (a)	15.4
Padre	10.6
Hermano (a)	09.6
Novio o novia	08.3
Ninguno	05.2
Maestra (o)	04.8
Orientador (a)	04.8
No contesto	03.7
Otro	01.3
Total	100

Es aquí donde el adolescente, cuando ya está listo para buscar su propia identidad, se origina la angustia por su propio desarrollo, y comienza por etiquetarse a él mismos y a todo y/o todos los que lo rodean (Erikson, 1994).

Se tiene entonces, el deseo de pertenecer a un grupo de amigos, los cuales pueden llegar a ser violentos y no llegan a aceptar personas distintas a las reglas establecidas (Erikson, 1994).

Es cuando se debe preparar al niño a enfrentar una nueva etapa para llegar a la vida adulta de forma más sencilla, así las metas individuales y sociales del adolescente se mostraran más centradas y su identidad se verá menos afectada por ideologías erróneas (Erikson, 1994).

Es entonces que se dejara claro que los que tengan un futuro prospero serán los que convivan con pares que tengan deseos de superación, y también los que tengan una educación centrada en principios, valores, enseñanzas (Erikson, 1994).

La educación de los padres es primordial para que la elección de los futuros amigos sea la correcta, ya que los jóvenes se acercaran a los pares que tengan ideas y comportamientos parecidos a los que ellos traen desde casa (Papalia et al, 2005).

Esto es que si, desde la niñez, los padres fueron moldeando la conducta e ideales del hijo de forma poco consciente, con dureza, y hasta con violencia; las consecuencias son adolescentes violentos o delincuentes juveniles (Papalia et al, 2005).

Es por esto que desde niños, no deben ser rechazados o ignorados, ó que se les tenga excesiva condescendencia, ya que la consecuencia será un adolescente agresivo que se vea a él mismo de forma negativa (Papalia et al, 2005).

Esto aumenta cuando se ha presenciado la violencia en casa o en los medios de comunicación, debido a que la mayoría de las veces estas situaciones llegan a ser justificadas (Papalia et al, 2005).

Así que uno de los muchos cambios que enfrenta el adolescente es el dejar la etapa de la niñez, y por consiguiente alejarse de la familia, para tener que empezar a adaptarse a nuevas situaciones, como el buscar la independencia a nivel personal y social pero aún siendo dependientes (Siverio et al, 2007).

Comienza a darse una identificación con sus nuevos pares así como el buscar su seguridad personal pero enfrentándose a muchas inseguridades; esto da como consecuencia una adolescencia complicada (Siverio et al, 2007).

1.2.4. Sociales

Además de llegar a tener un buen desarrollo físico y psicológico, para que el ser humano, en especial los mexicanos, tengan una convivencia estable y armoniosa se debe saber trabajar en equipo, es decir, en sociedad (López, 2009).

También es bien sabido que los cambios que han surgido en los últimos años en el mundo entero, dependen de la cultura y de cómo han influido las nuevas tecnologías de cada país (López, 2009).

De igual forma, el saber cómo interactúa una sociedad o un grupo de personas entre sí, ayuda a reconocer las aptitudes y las situaciones desagradables que existen en ellos. Es por esto que, la forma de educar desde la infancia, por padres y maestros, es de suma importancia (López, 2009).

De lo anterior cabe señalar que la educación, para una sana socialización, comienza en la casa por ser los padres los primeros seres con quien interactúa el niño y la mayor parte de esta enseñanza se ve reflejada cuando el adolescente convive con otras personas (López, 2009).

Esta enseñanza es seguida por los maestros que son las segundas personas que tienen influencia en la educación desde que el pequeño ingresa a la escuela (López, 2009).

Los padres al ser el primer círculo social con el cual interactúa el niño son los que en un futuro, le darán la pauta para comenzar a desarrollarse y relacionarse con otros pares y adultos.

La correlación que se vaya dando con los padres es muy importante, porque son ellos los que le saciaran las necesidades físicas y afectivas que el nuevo ser comienza a exigir.

Las necesidades serán la base para que vaya formando su identidad, pierda el temor a actuar elevando la propia confianza y logre manifestar amistad ó amor a quien él desee.

Para encontrar la solución a los conflictos que comienzan a surgir en la familia, se tiene que saber qué tipo de interacción existe en la familia y las consecuencias de la misma (Pick et al, 1995).

En el siguiente cuadro se mencionan los tipos de familias y las consecuencias que representan para los hijos adolescentes la socialización con cada una de ellas (Tabla 3).

Tabla 3. Tipos de familia (Pick, 1995).

Tipos de familia	Características	Consecuencias
Rígidas	Los padres no aceptan que el hijo ha crecido y necesita cubrir otras necesidades. No cambian reglas ya existentes en el hogar.	Obediencia y frustración. Perturbar el orden público de forma violenta.
Sobreprotectoras	Preocupación de los padres por dar cuidados excesivos a los hijos.	Jóvenes que dependen de los padres. Inseguridad total para la toma de decisiones.
Amalgamadas	La familia se siente estable y feliz solo si realizan actividades en grupo.	Nula independencia del adolescente. No existe respeto hacia el hijo
Evitadoras de conflictos	Poca paciencia al estrés por lo que niegan que existan conflictos y muy pocas veces llegan a resolver los mismos	El adolescente no soporta la presión ejercida por los problemas y explota en contra de la familia.
Centradas en los hijos	Conflictos entre padres, al no resolverlos, se enfocan en los hijos para estabilizar la relación	El hijo no se independiza para no romper la estabilidad en casa.
Con un solo padre	El adolescente toma el papel del padre ausente, no puede experimentar su etapa libremente.	Genera estrés por tomar responsabilidades que no le corresponden. Quizás de adulto regrese a la adolescencia.
Seudo-democrática	Nula disciplina y límites hacia los hijos. Los padres creen ser flexibles.	No existe autoridad precisa. Se reta a los padres y autoridad de forma violenta.
Inestables	No existen proyectos, valores ó límites precisos, más bien, se inventan en el momento.	Dificultad para mejorar el Yo. Se vuelve inseguro y tímido. El adolescente necesita nuevos acuerdos por las nuevas necesidades

Como se puede ver en el cuadro anterior, para que una educación y adaptación al medio sean positivas en los adolescentes, los padres desempeñan un papel muy importante ya que se convierten en modelos a seguir (Pick et al, 1995).

Puesto que son ellos los que le dan las bases morales, influenciadas por la cultura familiar y social, para que el niño comience a crear su propia conducta, valores e ideales y, en un futuro, decidir si esta en acuerdo o no con las leyes sociales que tendrá que seguir.

Si esta forma de enseñanza es lógica, esto es, que el niño llegará a la madurez como un ser que sabe respetar a la autoridad y que no tendrá dificultades en mostrarse como realmente es.

Si la forma de educación se logra mientras los padres no se contradigan entre ellos ó entre las normas ya establecidas por la ley social y exista un cariño y respeto de padres hacia hijos y viceversa, la convivencia diaria será estable.

La convivencia diaria con los hermanos u otros niños también es importante; ya que el niño va creando técnicas para socializar, las cuales le ayudan a manejar nuevas emociones.

Los nuevos sentimientos y emociones que se van descubriendo son la tolerancia, frustración, celos y/o rivalidades entre hermanos o pares. El adolescente también aprende a saber compartir, cooperar, a buscar amistades verdaderas y alejarse de las que le causan daño. (Pick et al, 1995)

Así mismo existen reglas en cada familia, las cuales no duran por siempre debido a que existen cambios constantes, como la llegada de un nuevo integrante y los constantes cambios físicos y emocionales en su crecimiento ó la partida de otro integrante, lo cual obliga a modificar las normas ya establecidas (Pick et al, 1995).

La dinámica con los hijos en la etapa de la niñez no es complicada, ya que son como arcilla, a la cual los padres le están dando la forma que creen es la más conveniente para su futuro (Pick et al, 1995).

En esta etapa la comunicación y el respeto son agradables y llevaderos pero cuando llega la etapa de la adolescencia, la más complicada tanto para el

joven como para la familia, la mayoría de las veces la relación se vuelve desagradable (Pick et al, 1995).

Esto se debe a que el joven, al estar en busca de su nueva identidad, se enfrenta a múltiples preguntas y desagradados, ya que aun no termina de comprender que ya no es un niño pero tampoco un adulto y sus mayores lo tratan de ambas formas, confundiéndolo aun más.

Los nuevos ideales tanto propios como políticos y religiosos, y el despertar de su sexualidad, muchas veces ya no concuerdan con lo establecido en casa, generando que ambas partes se cierren al dialogo.

Sin embargo, si los padres y el adolescente están abiertos a participar en una comunicación constante y abierta a dar soluciones, se puede recuperar o mejorar la armonía y respeto en ambas partes (Pick et al, 1995).

También es cierto que dentro del nuevo marco social, los adolescentes, a esta edad, tienen la necesidad de ser aceptados por el o los nuevos grupos de pares con los cuales empiezan a interactuar a diario ya sea en el vecindario o en la escuela (Al Trasluz, 1997).

De esta manera, el nuevo interés de buscar nuevas situaciones ó amistades se debe a que, en los nuevos pares, se encuentra una lealtad muy reconfortante, se busca ser el que llame la atención de todos, y el hecho de compartir ideas y gustos genera mucha seguridad en ellos, dando como resultado una nueva personalidad (Al Trasluz, 1997).

Esto es el resultado del desapego que están enfrentando de los cuidados y protección que se tenía de los padres y por estar ingresando, poco a poco, a una nueva sociedad de la cual muchas veces no se conoce nada (Al Trasluz, 1997).

En esta edad los adolescentes se encuentran en constantes discusiones con los padres y otros adultos, esto es el resultado de las diferentes ideas y

nuevas reglas que se están generando y que no concuerdan con la cultura y/o leyes ya existentes del lugar (Al Trasluz, 1997).

También llegan a ver muestras de violencia, como lo son las peleas entre ellos mismos, la agresión propia, el golpear objetos y los insultos entre el grupo o hacia las autoridades (padres, maestros, etc.) (Al Trasluz, 1997).

La mayoría de los adolescentes se sienten incomprendidos por la familia, tienen la idea de que no los dejan ser y expresarse como ellos quieren, así que, en las amistades encuentran fortaleza para enfrentar la soledad que sienten. Los amigos ayudan en gran medida a construir al nuevo Yo (Al Trasluz, 1997).

Esta necesidad de aceptación y de querer pertenecer a algo puede tomar dos rumbos: lo positivo ayuda a aumentar la seguridad para enfrentar situaciones y el negativo llega a ser una fuente de estrés constante que solo reprime las actitudes y forma de ser del adolescente (Papalia et al, 2005).

Las ideas que surgen en la etapa adolescente muchas veces no concuerdan con las que se enseñaron en casa, es donde el joven va en busca de quien apoye su forma de pensar o le enseñe nuevas cosas; toda esta búsqueda tiene su máximo en la adolescencia temprana, aproximadamente entre los 12 y 13 años (Papalia et al, 2005).

Cuando se ha encontrado a un grupo de pares al que se quiere pertenecer, es normal que existan reglas con las que se está de acuerdo y las cuales se deben cumplir para poder pertenecer o quedaran excluidos del grupo (Ortega, 2000).

También existe la posibilidad de que no se esté de acuerdo con los decretos del grupo ya que difieren con los propios ideales; entonces el adolescente tiene que decidir si aceptar y seguir las reglas para sentirse parte de algo, ó salirse y sentirse de nuevo en soledad (Ortega, 2000).

Estas normas pueden, tanto ser aceptadas por la sociedad en general ó ser demasiado violentas y muy alejadas de las leyes que los adultos han interpuesto; por ejemplo, peleas entre bandas, golpear a personas más débiles, robar, consumir drogas y situaciones similares.

Si se ha tomado la decisión de quedarse con sus nuevos pares, aunque no se esté en completo acuerdo con las actividades que se realizan, llega la dependencia hacia el grupo, la sumisión para realizar cualquier acto y problemas con la propia seguridad, esto porque aunque se quieran alejar, no se tendrá el valor suficiente para hacerlo.

La importancia de una amistad sana desde la niñez es primordial; ya que cuando se llega a la adolescencia es trascendental que el joven tenga un ideal de él mismo muy amplio y positivo, para que cuando comience a relacionarse con las personas decida si quiere pertenecer o no al grupo y a sus ideales (Ortega, 2000).

Habría que decir también que los maestros juegan un papel importante en cómo se siente el estudiante y en cómo es la relación entre compañeros dentro de la escuela (Meece, 2000).

Los educadores dentro del salón de clases, son los que ponen las reglas, los que llegan a limitar (aislan a los desordenados, castigan frente al grupo a los que no entienden), ó aumentar (clases dinámicas, respeto mutuo) la socialización de los alumnos (Meece, 2000).

Cabe concluir que se debe tener mayor atención en la educación que se da a los hijos desde pequeños, puesto que desde esa etapa es donde comienzan a formar sus ideas para enfrentar a la etapa más complicada de la vida: la adolescencia. Se debe entender que es aquí donde el joven está más vulnerable a buscar nuevas amistades y a adoptar ideas de sus nuevos compañeros, ideas que quizás no sean favorables, como es el consumo de drogas y/o el volverse violentos.

CAPITULO 2.

ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA

Al estudiar el tema del bullying en la etapa de la adolescencia, se ha encontrado que tanto la asertividad como la autoestima juegan un papel muy importante en este problema. A continuación se tratará el tema de la asertividad, posteriormente se hará con el tema de la autoestima

La palabra asertividad maneja bastantes definiciones pero existe una que se acerca más a lo que realmente significa. La cual hace referencia a que se deben tener las posibilidades de reforzar y respetar las propias ideas, valores y reglas (Castanyer, 1997).

Así que el adolescente que tiene una asertividad estable no deja que los demás decidan en su vida o se entrometan en sus gustos, pero de igual forma no debe meterse en la vida de sus pares (Castanyer, 1997).

Otra parte importante, es que se cuenta con la habilidad y soltura para expresar el cariño, defender los valores y puntos de vista, así como para aceptar opiniones de otros sin que esto cause mayor conflicto entre ambas partes (Elizondo, 1997).

Se debe entender que para identificar una conducta asertiva en un adolescente, es porque la mayor parte del tiempo se muestra tranquilo, con inteligencia para manejar situaciones cotidianas; por ejemplo, una disputa entre amigos sin tener que usar la violencia (Castanyer, 1997).

Ahora se definirá más a detalle el término de asertividad, la importancia de la autoestima, además de las características de los tres tipos de asertividad y los derechos de una persona asertiva.

2.1. Definición de Asertividad

El termino de asertividad se ha venido manejando y afinando desde hace muchos años, pero en la actualidad a adquirido una mayor importancia debido a que los conflictos en la persona misma, tanto emocionales como sociales, han ido en aumento.

Por el año de 1980 Bower y Bower (Elizondo, 1997), tomaron el termino de asertividad para comenzar a trabajarlo y darle una definición. La cual fue que la persona asertiva debería tener características muy particulares como tener que comportarse de forma agradable aunque por dentro tuviese sentimientos de ira, fuese muy rebelde o que fuera egoísta e interesada.

El término antes mencionado, por desgracia se aleja de una manera impresionante de lo que realmente es el concepto de asertividad hoy en día, puesto que la definición que se acaba de mencionar no permite que la persona se muestre tal cual es. Además de motivar a la agresividad para socializar.

En sí, la palabra asertividad tiene sus orígenes en el latín *asserer*, *assertum*, el cual significa afirmar; desde aquí se puede ver que esta conducta está muy relacionada con el hecho de ser una persona segura y estable en la vida (Rodríguez et al, 1991).

Es entonces cuando la asertividad refleja una personalidad firme, auténtica y segura de sí misma, además de manifestar una autoestima estable. También muestra ser alguien a quien le satisface ver que se cumple con la justicia y la verdad en su entorno tanto familiar como social (Rodríguez et al, 1991).

Las definiciones antes mencionadas son confusas, ya que algunas motivaban a la persona a expresar sus ideales y otras a solo hacerlo en ciertas circunstancias. Este tipo de confusiones muchas veces puede provocar conflictos que lleguen a la violencia misma (Pick, 1995).

Hoy en día el concepto de asertividad está mucho más claro, ya que menciona que la persona asertiva sabrá expresar sus sentimientos, pensamientos y percepciones que llega a tener en los momentos que cree son los adecuados sin lastimar a sus pares (Elizondo, 1997; Pick, 1995).

Adler (Elizondo, 1997) es otro personaje que llegó a una conclusión de la asertividad la cual es mostrada como aquella habilidad que debe tener la persona para transmitir tanto lo que se está pensando como lo que se está sintiendo y esto hacerlo con una confianza extraordinaria en sí mismo.

Pero este autor también comenta que las personas solo podrán comportarse de forma asertiva en ciertas situaciones, y con determinadas personas y lugares, lo que conlleva a que solo mostrarán una excelente asertividad pero en situaciones que sean en extremo sencillas (Elizondo 1997).

En los años recientes, las definiciones de Asertividad han cambiado a sobremano. Una de ellas es el elegir en qué momento y cómo reaccionar ante los diferentes tipos de escenarios que se les presenten, aplicando todos los derechos con los que como ser humano cuenta. Todo encaminado a que cada vez se eleve y se haga más fuerte la autoestima y la autoconfianza. (Elizondo, 1997).

A las personas con una asertividad estable se les facilitará dar su punto de vista, ya sea estando de acuerdo o no con la mayoría de sus pares, incluso tendrán la determinación para poner un alto a conductas que sean de tipo agresivas (Elizondo, 1997).

De igual forma la conducta asertiva tiene el poder de restablecer la comunicación entre las dos partes en conflicto, haciendo que la parte fuerte y la parte débil lleguen a un mismo nivel de autoridad al momento de estar resolviendo las situaciones (Alberti et al, 1999).

Otro punto a favor de la definición de asertividad es que la persona es capaz de mantener un excelente dinamismo para iniciar charlas, defender puntos de vista así como aceptar las críticas que se les pueda hacer a sus

ideas, el saber manejar la ira y saber decir “No” cuando realmente así lo sienta (Alberti et al, 1999).

Dentro de la conducta asertiva también se aprende a mostrar amor y lealtad, así como a saber mostrar miedo o ansiedad sin tener preocupaciones a ser rechazados, a saber aceptar que se necesita del apoyo de otros y saber aceptarlo también (Alberti et al, 1999).

La asertividad tiene ventajas que son importantes en la vida de toda persona, como lo es que la autoestima y el autoconcepto crezcan, que el nivel de comunicación sea más directo pero agradable, además de saber manejar los niveles de depresión que se puedan presentar (Alberti et al, 1999).

Existe una ecuación que menciona la relación entre la asertividad y la autoestima y como la reciprocidad entre ambas ayudará a que la persona crezca emocionalmente. La ecuación es:

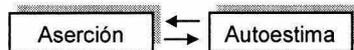


Figura 2. Ecuación de la relación entre la Asertividad y la Autoestima.

Aquí la palabra asertividad hace referencia a la cualidad y la palabra aserción es el acto que procede de esta. Esta misma ecuación demuestra como para que la asertividad sea estable necesita de una autoestima estable también (Rodríguez et al, 1991).

Dentro de la definición de asertividad también se deben mencionar las actitudes que se aprenderán y las consecuencias que pueden llegar a provocar tanto en el entorno social como en el familiar (Castanyer, 1997).

Alguna de las actitudes que se aprenden y las cuales son las más comunes está el saber poner un alto antes de ser agredido a quienes busquen violentar pero sin responder con la misma violencia, gracias a esto se llegarán a evitar conflictos posteriores como el bullying en las escuelas; así mismo está el saber entablar el diálogo para llegar a soluciones coherentes en cualquier

tipo de confusiones, con esto se logra que los pares se sientan respetados (Castanyer, 1997).

Además de que una persona asertiva es considerada como justa e inteligente, se aleja del todo de las ideas que la puedan considerar como la tonta dentro del contexto social (Castanyer, 1997).

De igual forma dentro del concepto de asertividad se puede encontrar que la persona aprende a aceptar la realidad en que vive pero sabiendo que puede actuar para mejorar en ella todo lo que le desagrade pero siempre encaminado a lo positivo (Pick, 1995).

La asertividad también se basa en que las actividades que realiza la persona sean coherentes y realistas, además de que se proponga metas que eleven su nivel de vida tanto en lo personal, profesional y social (Pick, 1995).

Además de saber mantener sus metas bien firmes para llegar a cumplirlas, también se debe aprender a complementarlas aceptando errores y aciertos los cuales dejarán que algunas veces terceras personas se los hagan ver (Pick, 1995).

Se sabe también que existen situaciones donde la persona logra reconocer cuáles son sus capacidades personales ya sean físicas e intelectuales y hasta dónde puede llegar y ponerse un alto sin sentir vergüenza alguna (Pick, 1995).

Tiene bien planteada en la cabeza la frase “yo sí puedo” en toda actividad, lo que le ayuda a terminar actividades sin necesidad de agredir a terceras personas, siendo capaz de ser líder además de aceptar el liderazgo de otros (Pick, 1995).

Así que el respeto obtenido hacia sí mismo y hacia los demás se está logrando porque la persona sabe llegar a un diálogo defendiendo sus derechos, dando a conocer sus opiniones, sosteniendo sus ideas sin mostrar ningún tipo de violencia, ya que siempre está dispuesto a la comunicación (Gilles, 2000).

Es por ello que al mantener una autoestima estable se logra llegar a una excelente autoafirmación, ya que se consigue saber quién se es y que se quiere en el andar diario, además de saber respetarse para posteriormente respetar a sus pares (Da Dalta et al, 2002).

Así se llega a la definición de que la asertividad es hacerse responsable de lo que se llega a transmitir en cuanto a la comunicación verbal y no verbal (gestos, movimientos, miradas, etc.), ya sean consecuencias positivas o negativas, también se entiende que no aclarará problemas que se presenten pero propondrá formas e ideas más agradables para su solución, ya que el objetivo será llegar a conclusiones benéficas para la persona misma y sus interlocutores (Güell, 2005).

En sí la palabra asertividad y su definición tienen su historia, ya que han existido infinidad de autores y teóricos que han querido ser más explícitos en cuanto a sus características y la importancia de ser asertivo en la vida, pero existen tres personajes que son muy relevantes por considerarse los pioneros de este concepto.

Estos son *Andrew Salter*, *Joshep Wolpe* y *Arnold Lazarus*, ya que basaron sus definiciones de asertividad en la teoría de la conducta. A continuación se explica un poco de cada una de sus teorías.

Andrew Salter en 1949 describió las primeras formas de adiestramiento asertivo. Tomo los términos de *excitación e inhibición* dentro los tratamientos de los desordenes nerviosos para llegar a una definición de asertividad (Rodríguez et al, 1991; Flores et al, 2002).

La definición de *Salter* menciona que entre más excitada se muestre la persona más deseos tendrá de actuar ante ciertas circunstancias aunque estas no siempre sean las adecuadas (Rodríguez et al, 1991).

Un ejemplo es cuando una persona está en exceso emocionada o alterada por realizar un deporte de alto riesgo sin las precauciones adecuadas,

por esta excitación no se dará cuenta del verdadero riesgo de lo que va a realizar.

La teoría también menciona que cuando las *fuerzas excitativas* son las que dominan, es cuando el ser humano está ante una situación donde se siente más fuerte y libre para actuar, enfrentándose a actividades donde antepone sus propias reglas sin darle importancia a las consecuencias (Rodríguez et al, 1991).

En cambio cuando las *fuerzas inhibitorias* actúan, es cuando se puede ver a un sujeto carente de emoción alguna y de poca autosuficiencia, dando como resultado que terminen haciendo cosas que no se desean. Así que se necesita un equilibrio entre las dos fuerzas para que exista una asertividad sana y positiva (Rodríguez et al, 1991).

En 1969 a Joseph Wolpe se le empieza a conocer como el primer teórico en darle un concepto a la palabra asertividad, el cual fue "defensa de los derechos" (Flores et al, 2002).

Después de un tiempo Wolpe decide dar una nueva definición a la palabra asertividad, la cual menciona que cualquier sentimiento o emoción que se pueda sentir y demostrar hacia otra(s) persona(s) se toma como una conducta asertiva, siempre y cuando no sea la ansiedad puesto que proviene de la misma neurosis, lo que lleva a actos violentos (Rodríguez et al, 1991; Da Dalta et al, 2002).

Lo que el doctor Wolpe propone es que se reduzcan las ansiedades y miedos para que el sujeto se comporte con inteligencia defendiendo sus derechos en cualquier lugar y situación (Rodríguez et al, 1991).

Arnold Lazarus menciona que se debe ser atento de las expresiones y sentimientos de las personas con quien se trate a diario así como también tener la libertad para saber expresar los ideales propios (Rodríguez et al, 1991).

Lazarus llegó a la conclusión de que la conducta asertiva es cuando la persona sabe cómo defender los propios derechos y comienza a actuar sintiéndose libre de mostrar sus emociones. Las personas que no saben manejar los propios sentimientos y no se defienden con inteligencia terminan experimentando rencor, además de ser poco sociables y poco agradables (Rodríguez et al 1991).

Así que las personas que tienen la destreza de “NO” aceptar lo que no les agrada, de pedir ayuda y saberse hacer notar de forma positiva, saber mostrar su sentir y pensar, además de lograr comenzar y terminar pláticas entre él y sus pares, son seres humanos con una asertividad estable y fortalecida (Flores et al, 2002).

Las definiciones antes mencionadas son los cimientos del concepto de la asertividad que a través de la historia se han ido puliendo, y se han acercado más a lo que realmente necesita el ser humano para ser un individuo capaz de defender sus derechos y lograr ser sociable.

De igual forma es importante que cada individuo acepte lo que en realidad piensa, crea y sienta, ya que se hace más sencillo comenzar a dirigir y hacerse responsable de la propia conducta la cual es expresada a diario y en todo momento ya que es desgastante saber lo que se quiere o lo que se siente en realidad además de tener que ocultarlo por temor o pena a la opinión pública (Pick, 1995).

Como ya se sabe la persona asertiva sabe cómo expresarse decidiendo cual es el momento adecuado para hacerlo, lo que quizás no percate o no le agrade es que del otro lado no lo estén percibiendo de la misma forma y tal vez sientan hostilidad o simplemente les da igual (Pick, 1995).

Pero finalmente no se debe olvidar que la persona que demuestre dominio de sí misma y que además se siente con la libertad de tomar cualquier tipo de decisiones y en cualquier escenario, será la que sea considerada como asertiva, siempre y cuando no utilice la agresividad ni muestre inseguridades (Alberti et al, 1999).

Las personas en todo momento necesitan diferenciar lo que es una conducta asertiva de lo que es una conducta con rasgos agresivos, además de saber cuáles son los derechos con los que se cuenta y que son los mismos que tiene toda persona a su alrededor y que deben que ser respetados (Gaeta et al, 2009).

Así es que la persona asertiva logra conocerse mejor, sabe que le agrada y que no, que le está causando daño y que le está llevando a una felicidad y estabilidad inminente, gracias a este autoconocimiento también llegan a aumentar las posibilidades de mantener relaciones afectivas con quien lo desee (León et al, 2009).

Cabe mencionar que dentro de la asertividad existen dos componentes que se recomienda estén presentes en las personas dentro de su socialización diaria. El primero hace referencia a que la persona debe mostrarse firme y muy segura de sí misma ante los pares que tenga frente a sí; el segundo es que no debe olvidar que toda socialización debe ser con mucha cordialidad (León et al, 2009).

2.2. La Autoestima y su rol en la Asertividad

Dentro del concepto de asertividad debe considerarse la palabra autoestima y la importancia que juega en la persona. Los orígenes de la palabra provienen del vocablo inglés *self-esteem* y la psicología social le dio como significado el "*valor que una persona tiene sobre sí misma*" (Polaino, 2004).

El valor que se tiene hacia sí mismo comienza desde antes del nacimiento debido a que el feto se siente aceptado y deseado por los padres, generándoles una sensación de amor (Pick et al, 1995).

Por consiguiente, dentro de un mundo donde el ser humano se desarrolla en sociedad es importante que la autoestima en todo momento se

encuentre estable, ya que es un ingrediente indispensable para llegar al éxito como persona (Kaufman et al, 2005).

Al igual que en la asertividad se necesita de una autoestima saludable, de lo contrario comienzan a surgir dudas en uno mismo, las cuales muchas veces comienzan desde la etapa de la infancia (Kaufman et al, 2005).

Es muy importante que en la etapa infantil y en el hogar mismo las bases para adquirir una autoestima plena sean estables, logrando que en un futuro el joven tenga los fundamentos necesarios para enfrentar todo tipo de conflictos que se le presenten (Pick et al, 1995).

Si se empieza con inestabilidad en el propio sentir de la persona, en un futuro traerá consecuencias como el hecho de no llegar a formar un carácter firme para defenderse en cualquier circunstancia que se presente (Kaufman et al, 2005).

Para tener un mejor entendimiento de lo que es el concepto de autoestima, es aconsejable que se comprenda antes lo que significa la palabra autoconcepto (Paz, 2000).

La palabra autoconcepto se refiere a aquel criterio que toda persona tiene de sí misma. Se podría decir que es la forma en que la persona se describe, desde su forma de ser hasta su físico y trato con la gente (Paz, 2000).

Es importante que la evaluación que la persona hace de sí misma sea positiva ya que la mayor parte del tiempo se la pasa comparando lo que ve y siente de sí mismo con lo que para él es el individuo perfecto (Paz, 2000).

Dentro de la etapa de la adolescencia se vuelve bastante inestable el autoconcepto y por ende la autoestima, debido a que el joven le da una gran importancia alta a los cambios físicos los cuales algunas veces no son agradables, además de los cambios en las ideologías y en el círculo de amistades (Pick et al, 1995).

Así que entre más se parezca lo que el individuo cree y espera de sí mismo a lo que quisiera ser y a como quisiera actuar en las situaciones que se le presentan a diario, más alta y estable será la propia autoestima (Paz, 2000).

Es importante considerar que el autoconcepto que cada persona se hace de sí mismo cambia dependiendo del contexto en el que se encuentre; por ejemplo, al hablar de niños y adolescentes, en el área escolar su autoevaluación se basa en comparar lo que las autoridades le han dicho que es el alumno modelo y lo que él ve de sí mismo (Paz, 2000).

En su socialización diaria, la autoevaluación que se haga el adolescente es fundamental ya que como es bien sabido la mayoría pasa más tiempo con los pares y por esta razón les preocupa no ser aceptados dentro del círculo. Es por esto que todo el tiempo están pensando que decir, como decirlo y si lo dijeron en el momento adecuado, además de los resultados que traerá a corto plazo (Paz, 2000).

Así que debe existir una mayor seguridad en lo que cada persona expresa y en cómo es su interacción social, ya que así es como el concepto que tenga de sí misma se hará más positivo y por ende su autoestima crecerá (Paz, 2000).

En 1988 Branden (Pick et al, 1995) desarrolló unas reglas que al ser aplicadas en la vida de cada persona logrará que la autoestima se vuelva firme y estable, haciendo que los adolescentes tengan una sensación de seguridad bastante agradable:

1. *Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.*
2. *Saber que todos tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.*
3. *Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros mismos.*
4. *Aceptar que todos somos importantes.*
5. *Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.*
6. *Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.*
7. *Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.*
8. *Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.*
9. *Sentimos responsables de nosotros mismos, ya que el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotros mismos y en los demás.*
10. *Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.*
11. *Fomentar la autoestima en los otros, ya que la honestidad, al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.*
12. *Tener la valentía de amarnos como personas y comprender que ése es un derecho propio que todos tenemos.*

Lo que el adolescente quiere y necesita es sentir que es independiente, que es reconocido por las acciones que realiza y gracias a esto que la confianza en sí mismo crezca, logrando en lo posterior que sea una persona que defienda sus ideales (Pick et al, 1995).

Para el niño y el adolescente, dentro del hogar es igual de importante que se tenga un autoconcepto alto ya que comparan como es la interacción y respeto que los demás les demuestran con lo que ellos en realidad esperan (Paz, 2000).

Por último, dentro del aspecto tanto ético como moral, las personas se preguntan constantemente si la decisión que tomaron o la acción que están haciendo en estos momentos está dentro de lo que la sociedad toma como correcto y por ende lograr ser aceptados para convivir con ellos (Paz, 2000).

Para poder llegar a una autoestima fuerte y saludable es indispensable que la convivencia en casa con padres y hermanos, y en el colegio con maestros y compañeros generen los mejores sentimientos y vivencias (De Tejada, 2010).

Entonces la autoestima, desde un punto de vista muy general, tiene el objetivo de proteger a las personas de todas las pruebas que se presentan a diario en todos los contextos donde se socializa, además de brindar una excelente motivación siempre encaminada hacia lo positivo (Paz, 2000).

Para cada persona el significado de este término se va aprendiendo desde que se es pequeño con lo vivido en el hogar y en el colegio, que son los dos lugares donde se paso la mayor parte del tiempo. Por esto es importante que los padres muestren actitudes positivas y motiven constantemente a sus hijos, y estos crecerán con excelente seguridad en sí mismos (Acosta et al, 2004).

Otro punto importante de la autoestima es que es moldeable y cambia constantemente debido los diferentes sentimientos y ambientes donde se desarrolla el ser humano (Acosta et al, 2004).

El cambio puede ser hacia rumbos positivos o negativos y esto depende bastante de los ideales y valores de cada persona, por esta razón la educación que se inculque desde pequeños es esencial para una autoestima saludable (Acosta et al, 2004).

Ejemplos de esto se dan en el trabajo donde quizás la persona tuvo un error en un informe que entrego y fue regañado pero para la tarde alcanzó una venta que lo promovió a subir de puesto, lo que logro que su autoestima este en exceso positiva (Acosta et al, 2004).

Uno de los objetivos principales de la autoestima es que la persona conozca su propio sentir y pensar en cada decisión que tome, que sepa defender sus valores y principios ante las opiniones contrarias, es saber respetarse, además de sentir un gran amor hacia sí mismo (Acosta et al, 2004).

También es importante que, dentro de la autoestima, las personas tengan la firme idea de que son competentes para realizar las labores que se les presentan a diario, ya que esto logrará que se sientan capaces para hacer frente a los retos más básicos de la vida y poder sentir que merecen paz al final del día (Branden, 2001).

Las experiencias diarias van dejando posibilidades para que se crezca de una forma positiva o todo lo contrario. Se debe saber también que la persona está en una autoevaluación constante y los resultados son la autoestima misma (Cava, 2000).

Así que al momento de que los resultados que se obtengan de una autoevaluación sean el sentirse competente para realizar todo tipo de actividades, sentirse feliz con uno mismo, además de estar seguros que ante cualquier evaluación las consciencias serán positivas, esto es la autoestima misma (Cava, 2000).

Es importante que la persona sienta que pertenece a grupos ya sea en el hogar o en el colegio, que sepa que será aceptado por sus actitudes y aptitudes tanto innatas como aprendidas con la experiencia, además de ir construyendo adecuadamente su sistema del YO (De Tejada, 2010).

Es importante el saber apreciar tener una autoestima elevada en la vida de toda persona para que aumenten las probabilidades de poder relacionarse de formas más abiertas, sinceras y correctas con otras personas (Branden, 2001).

Es importante saber que si la autoestima es baja generará inestabilidad en varios aspectos de la vida como en las formas de comunicación que, debido a la inseguridad, pueden ser confusas e inadecuadas con los pares ya que no logran defender sus ideales (Branden, 2001).

Es por esto que la educación impartida en casa, desde que son pequeños debe ser con cimientos de mucho amor y respeto, así como el

aplicar reglas que en todo momento sean coherentes y no confundan aun más al niño (no decir primero “hazlo” y después “no lo hagas”) (Branden, 2001).

Es indispensable que la violencia, ya sea física, verbal o psicológica estén alejadas a toda costa de la forma de educar a los hijos para que se llegue a una autoestima estable la cual ayudará a la persona a alcanzar el éxito personal, profesional y de pareja (Branden, 2001).

Las consecuencias que se presentan en no reforzar la autoestima en los adolescentes son negativas, ya que llegan a favorecer la presencia de actos violentos en las escuelas en donde las víctimas dudan de ellos mismos y no son capaces de defenderse (Kaufman et al, 2005).

En cambio, si el reforzamiento de la autoestima está en todo momento encaminado a sentir orgullo por sí mismo, a realizar actividades positivas, a saber enfrentar las responsabilidades que conllevan cada uno de los propios actos y, por supuesto, a querer superarse día con día, esto genera tranquilidad (Kaufman et al, 2005).

Branden (2001) a través de años de investigación sobre el tema de la autoestima y sobre la importancia que juega en la vida de cada persona, llegó a la conclusión que es fundamental que estén presentes lo que él llamo “los seis pilares de la autoestima”, que a continuación se mencionan:

1. *La práctica de vivir conscientemente.* La forma en que cada persona quiera comprender y asimilar la realidad en la que vive es fundamental para enfrentar los retos que se le presentan en todo momento (Branden, 2001).

Así que se debe querer estar consciente de todo lo que en verdad está pasando en su vida, además de querer enfrentar las situaciones; esto incluye el conocerse y aceptarse a sí mismo pero siempre para mejorar (Branden, 2001).

2. *La práctica de aceptarse a uno mismo.* Es saber aceptarse y valorarse en todo momento, es reconocer que se tiene una forma de pensar, actuar y realizar actividades que nos hace únicos y especiales (Branden, 2001).

El saber aceptarse como persona es que por ningún motivo se alejen o ignoren pensamientos o actitudes, ya que son el previo al cambio y al crecimiento personal.

3. *La práctica de la responsabilidad.* Dentro del pensamiento de toda persona está el ideal que para llegar a la felicidad primero necesita tener completa autoridad de su vida, pero para lograr esto, requiere comprometerse con la responsabilidad de sus actos y las consecuencias de los mismos (Branden, 2001).
4. *La práctica de la autoafirmación.* Este pilar es muy importante ya que la persona debe aprender a expresar sus opiniones, necesidades, intereses, valores e ideales de una forma inteligente venciendo la timidez (Branden, 2001).

Dentro de un mundo donde para las personas el socializar es indispensable, es importante que el ser humano se sienta seguro para dar su opinión en todo momento o de lo contrario se dedicará a solo encajar con su entorno (Branden, 2001).

5. *La práctica de vivir con un propósito.* Es importante que toda persona este haciéndose de metas y propósitos, los cuales logran darle sentido y coordinación a su vida, además de darle la sensación de control en todas las decisiones que se tome (Branden, 2001).

Se debe tener claro que la autoestima no se fortalece únicamente con estar alcanzando los propósitos y metas, más bien, se fortalece con las experiencias que se tienen a diario para llegar a los propios objetivos (Branden, 2001).

6. *La práctica de la integridad.* En este último pilar es muy importante que exista una coherencia en los actos y en el pensar del ser humano; no es lo mismo decir “no me gusta como escribe Gabriel García Márquez” y posteriormente leer *el amor en los tiempos del cólera* (Branden, 2001).

Por esta razón es importante que se tengan bien definidos los sentimientos y las emociones, además de llegar a ser individuos a los cuales no les cuesta trabajo expresarse en momentos adecuados; es así como se logrará llegar a una excelente integridad personal (Branden, 2001).

Por desgracia si la persona no logra superar este pilar, no podrá llegar a la autoconfianza, debido a la nula concordancia entre lo que llega a expresar y a hacer en público, la duda le seguirá en todo momento (Branden, 2001).

Así que si se aplican estos pilares en todo momento, las personas lograran alcanzar y mantener una autoestima firme, activa y saludable, lo que traerá por ende, que sientan una mayor estabilidad y con estos resultados serán capaces de afrontar los retos venideros.

Por estas razones se debe tener presente que es importante que a los niños se les de toda la información y motivación necesarias sobre el tema de la autoestima. Así que la labor de los padres y maestros tiene que ser el hacerle ver a los niños y jóvenes que tienen talento para lograr lo que se propongan pero siempre tomando la responsabilidad de sus hechos (Acosta et al, 2004).

Entonces para hacer una pequeña conclusión la autoestima siempre estará ligada tanto a los hechos reales como a los pensamientos de cada persona, y que entre más agradables sean los resultados más fuerte y estable será la persona (Kaufman et al, 2005).

2.3. Características de la conducta no asertiva o pasiva, agresiva y asertiva.

Gracias a las nuevas tecnologías y a la publicidad mal manejada y a veces muy amarillista, que hoy en día bombardean a todo tipo de personas, han terminado por confundir a cualquiera del verdadero significado y objetivo de la asertividad (Alberti et al, 1999).

Otro punto del cual la sociedad en general no se percata es cuando todo aquello que se proponen enseñar y que podría ser benéfico para la misma sociedad, termina por estar muy alejado del objetivo real (Alberti et al, 1999).

Por desgracia donde se llegan a ver más confusiones es en la etapa escolar y en su conducta, lo cual quizás comience desde el preescolar hasta la etapa de la adolescencia tardía (Alberti et al, 1999).

Un ejemplo claro es cuando en la escuela el chico es agresivo y castigado constantemente por pelearse a golpes con otros compañeros y llegando a casa es felicitado por no haberse dejado, además de ser motivado con frases como: "ese es mi hijo", "no te debes dejar nunca o yo te pegaré" (Alberti et al, 1999).

Así que dentro de la conducta asertiva que es por la cual todo ser humano se debería guiar para socializaren su andar diario, existen dos tipos de conductas consideradas como no asertivas, las cuales son: *la conducta no asertiva o pasiva y la conducta agresiva* (Güell, 2005).

A continuación se hará mención de las características más sobresalientes de los tres tipos de conducta, las cuales son *la no asertiva o pasiva, la agresiva y la asertiva*, con el objetivo de llegar a identificar la menos dañina para la propia persona y para su círculo social.

2.3.1. Conducta no asertiva o pasiva.

En todo tipo de sociedades y desde siempre se ha visto a personas que no demuestran o no defienden lo que realmente son o quieren de la vida, las cuales toman un estilo de vida muy por debajo de lo que realmente merecen por derecho, creyendo que el tipo de vida que llevan es lo que se han ganado (Rodríguez et al, 1991).

Díaz-Guerrero en su libro de *Psicología del mexicano. Descubrimiento de la etnopsicología* hace mención que existen ocho tipos de mexicanos, de los

cuales cuatro son los que sobresalen en México, siendo el primero tipo el pasivo obediente-afiliativo (Flores et al, 2002).

Aproximadamente el 80 por ciento de los mexicanos esta dentro del tipo pasivo obediente-afiliativo, al cual se le encuentra particularidades como el ser personas afectuosas, dependientes, suelen complacer en todo a sus pares, se dejan controlar por quien sea y buscan ser aceptados de cualquier forma posible (Flores et al, 2002).

Son personas que reprimen los propios sentimientos, emociones y pensamientos al grado de ya no percibirlos en ningún momento, dando como resultado el terminar muchas veces a merced de los deseos de otros ya que han perdido el control y los ideales de sus propias vidas (Rodríguez et al, 1991).

A estas personas se les conoce como no asertivas o pasivas y se ha encontrado que sus sentimientos en la mayoría de ellos son: la culpa y la ansiedad, los cuales atacan su autoestima, volviéndolos frágiles de carácter (Naranjo, 2008).

Una de las características principales de la conducta no asertiva o pasiva es que la persona se niega a sí misma los derechos que le corresponden y que por desgracia, la mayoría de las veces, no tiene idea alguna que existen (Güell, 2005).

Son personas a las cuales se les dificulta bastante el manejo de conflictos donde, principalmente, ellos están siendo atacados, por lo que prefieren huir o solo evadir el problema (Da Dalta et al, 2002).

Los pensamientos que predominan en las personas con esta conducta son el creer que no tienen valor alguno y que sus pares tienen derecho a aprovecharse de ellos con agresiones de todo tipo, además de que sus pensamientos y sentimientos no son validos, solo es importante escuchar a los demás, dándole todo el valor a compañeros y autoridades (Flores et al, 2002).

La conducta no asertiva o pasiva tiene consecuencias, las cuales son negativas y el daño puede llegar a ser a nivel psicológico debido a que la persona termina con sentimientos de frustración y rencores durante gran parte de su vida (Da Dalta et al, 2002).

Son personas que la mayor parte del tiempo los persigue un sentimiento de insatisfacción en toda actividad que realizan, están en constante tensión, la autoestima y la seguridad se van deteriorando logrando que su círculo social disminuya considerablemente (Flores et al, 2002).

Otra de las características de las personas no asertivas o pasivas es que son demasiado retraídas, suelen alejarse de todo círculo social, buscan todo tipo de justificación para no hacer lo que realmente quieren, no logran conocerse en realidad y dejan que las reglas de otros se antepongan a las de ellos (Rodríguez et al, 1991).

Esto se debe a que son personas que no quieren escuchar un “NO” por respuesta o no quieren ser rechazadas al momento de pedir algo o de demostrar lo que piensan o quieren (Naranjo, 2008).

En la etapa de la adolescencia este tipo de conducta tan frágil es muy nociva, ya que al ser una etapa llena de muchos cambios emocionales, los jóvenes terminan con mucho más problemas de los que los padres o maestros puedan imaginar, tanto a nivel social como personal (Elizondo, 1997).

Es importante ganarse la confianza de los jóvenes, en especial en la adolescencia temprana que es donde comienza tanto el cambio físico como emocional, así que los adultos necesitan ser más observadores para las nuevas necesidades de los adolescentes (Elizondo, 1997).

Son personas que muestran poca actividad física y son en exceso calladas lo que provoca que los pares se aprovechen de ellos ya que los jóvenes no asertivos o pasivos los vean como seres superiores (Güell, 2005).

Dentro de la conducta no asertiva o pasiva a las personas se les dificulta mantener el contacto visual, se muestran rasgos de estrés como la tensión en la cara o los labios temblorosos, se muerden constantemente las uñas (Castanyer, 1997).

No se logra mantener una congruencia entre lo que se dice y se hace en el momento, llegando a culpar a terceras personas el que el sujeto no pueda ser comprendido. Los resultados de estos actos son que, para ya no tener más problemas harán lo que el líder diga (Castanyer, 1997).

La regla principal es que los propios pensamientos y emociones pasan a segundo plano, la prioridad es lo que otros digan. Dedicán la mayor parte del tiempo haciendo cosas para que se les demuestre cariño (Castanyer, 1997).

Dentro de la conducta no asertiva o pasiva existe una contradicción que provoca que la persona confunda al círculo social donde se desenvuelve, y esto se debe a que la mayoría de las veces no quiere ser vista y solo busca formas de ocultarse de sus pares (Güell, 2005).

Otra idea que tiene el joven es que quiere tener a toda costa la amistad de las personas con quien convive a diario por lo que les ofrece hacer favores y siendo amable en exceso para que nadie lo excluya en ningún momento (Güell, 2005).

Pero todo esto no importa porque al final del día terminan con sentimientos de impotencia ya que siguen con la idea de que nadie los toma en cuenta o los aparecía. La culpa va en aumento y ataca la autoestima (Castanyer, 1997).

A este tipo de personas les cuesta bastante trabajo defender sus propios derechos, y se justifican con miles de pretextos para no aplicarlos en su vida y para no tener que dar su punto de vista en ciertas situaciones; aunado a esto,

llegan a buscar la misma cantidad de pretextos para darle la razón a los demás (Da Dalta et al, 2002).

Muchas veces se tiene un sentimiento de enojo, con deseos de gritar pero por temor a ser excluido se quedan callados y dicen en todo momento no tener nada, siendo deshonestos con ellos mismos (Castanyer, 1997).

Han existido casos donde la ira, estrés y tensión acumulados por tantos ataques lleven a que el joven termine por explotar, y ahora sea él quien violento principalmente de forma física a sus agresores (Flores et al, 2002).

Existen otras situaciones donde la persona no asertiva o pasiva termina a la merced del círculo social y los amigos al percatarse de los sentimientos del joven llegan a creer que ellos son los culpables de la baja autoestima de su compañero y el sentimiento de culpa que se genera no le agrada a nadie por lo que quizás se alejen aún más (esto en algunos casos) (Castanyer, 1997).

Otra característica de las personas no asertivas o pasivas es que sufren de problemas somáticos, siendo así como exteriorizan todas las tensiones del día (Castanyer, 1997).

Es recomendable que la familia y amigos cercanos de la persona con conducta no asertiva o pasiva lo motiven constantemente para que comience a defender sus valores e ideales y se percate del valor que tiene en todo tipo de círculo social en el que se mueva (Elizondo, 1997).

En general, las personas que no son asertivas o pasivas deben tener claro que todo tipo de persona es dueña de sí misma, es líder de su propia vida, además que tiene todo el derecho de tomar las decisiones que quiera y aprender de sus consecuencias ya sean buenas o malas, y la sociedad lo empezará a ver como alguien capaz de enfrentar cualquier reto (Elizondo, 1997).

2.3.2. Conducta Agresiva.

Dentro de todo tipo de relación ya sea como sociedad o como familia, se sabe que la conducta agresiva es la más errónea a elegir puesto que se basa en la violencia a nivel físico, psicológico y/o social (Naranjo, 2008).

La persona que es protagonista de este tipo de conducta aparenta ser muy segura de sí misma pero en realidad es alguien que tiene una autoestima muy inestable y quiere ocultarlo a toda costa con actitudes violentas (Naranjo, 2008).

El objetivo de la conducta agresiva es que se llegue a lastimar a todo tipo de persona, las cuales buscan alejarse lo más que se puede de estos actos, que por desgracia pueden pasar en todo momento y contexto (Elizondo, 1997).

Lo que caracteriza a quienes llevan a cabo esta conducta agresiva es que son sujetos que no saben escuchar, su actitud es demasiado fría, mostrándose en todo momento a la defensiva (Elizondo, 1997).

Otra característica de la conducta agresiva es que las personas son demasiado egocéntricas, ya que solo se preocupan por defender sus deseos, ideales y sentimientos sin pensar en que con estos actos pueden estar lastimando a terceras personas (Güell, 2005).

Les gusta ser obedecidos por terceros, saber que son reconocidos como el líder del grupo, lo cual les satisface bastante y con este poder llegan a juzgar y culpabilizar a las personas que los rodean, viendo siempre sus errores (Elizondo, 1997).

En sí, solo tienen un pensamiento que es el que los rige para llevar a cabo sus actos violentos, el cual es que solo lo que él piensen se debe hacer, los demás pensamientos son tontos; lo que deseen y sientan tiene un valor muy alto, los demás pensamientos no son importantes ni deben tomarse en cuenta (Flores et al, 2002).

Las personas dentro de la conducta agresiva explotan con una facilidad y violencia impresionante culpando a terceros de este hecho; un ejemplo es cuando el marido golpea a su esposa y posteriormente la culpa de lo sucedido (Elizondo, 1997).

Por desgracia no todas las personas con conducta agresiva saben reconocer que necesitan ayuda urgente, así que ni se molestan en buscarla. A esto se le agrega el no soportar cometer errores o sentirse fracasados y si se llegase a tener estas sensaciones se desquitan con los demás (Fabra, 2009).

Una de las técnicas que aplican los sujetos con conducta agresiva es el chantaje emocional, ya que le hacen creer a los demás que es la víctima cuando en realidad solo busca obtener lo que desea, y si esto no funciona termina recurriendo a la violencia física y a la humillación hacia sus pares (Fabra, 2009).

Para que las personas con conducta agresiva lleven una comunicación con otras personas suelen usar un tono de voz alto y muy directo, lo que provoca, en ocasiones, que los receptores se sientan intimidados. No muestran problema alguno en interrumpir conversaciones ya sea utilizando insultos o hasta amenazas (Castanyer, 1997).

Las características de las personas agresivas llegan a ser desde las agresiones verbales como los insultos o las expresiones y los gestos no verbales hasta las agresiones físicas (Güell, 2005).

En la mente de las personas agresivas corren pensamientos ególatras ya que solo lo que sienten y quieren es lo que importa, lo demás viene sobrando en su vida. Estas ideas son el resultado de los miedos a creer que si bajan la guardia se volverán vulnerables y cualquiera los lastimará, así que prefieren ganar que perder (Castanyer, 1997).

Las personas con conducta agresiva se muestran insatisfechas y estresadas; cada vez son personas más aisladas y suelen ser rechazados, debido a que sus pares no quieren convivir con ellos por miedo a ser dañados (Flores et al, 2002).

Por desgracia, la violencia en ellos no cesa, más bien va en continuo crecimiento; llega un momento en que los sentimientos de culpa y el desgaste en su físico no los deja realizar sus actividades correctamente (Flores et al, 2002).

Se ha encontrado que algunas veces la conducta agresiva, a corto plazo, llega a tener resultados catalogados como positivos, esto se debe a que la persona llega a conseguir sus metas en menor tiempo pero lo hace a través de gritos, amenazas o humillaciones (Güell, 2005).

Por desgracia también existen consecuencias a largo plazo, las cuales son que la ira y el resentimiento crezcan lo que provoca que el adolescente siga agrediendo a sus pares de formas más violentas, así que su círculo social se aleja cada vez más (Güell, 2005).

Como se mencionó anteriormente, estas personas cuentan con una autoestima baja y sentimientos como la soledad, la incomprensión, y la mayoría de las veces la frustración. Se sabe que la ira es constante y es triste que solo se busque con quien sacarla, cuando en realidad no es la solución (Castanyer, 1997).

El tipo de conducta que adopte cada persona es el resultado de una historia de vida; en este caso, lo más seguro es que la persona haya vivido dentro de un hogar lleno de violencia la cual solo se ha dedicado a imitar (Fabra, 2009).

2.3.3. Conducta asertiva.

Como se vio en la conducta no asertiva o pasiva y en la agresiva, a las personas se les dificulta bastante tener una estabilidad emocional y una autoestima alta, al igual que se ve afectada la interacción social ya que, ya sea por ellos mismos o por sus pares se terminan alejando de ellos.

En la conducta asertiva se sabe que las características son muy diferentes y positivas, ya que existe un equilibrio en los pensamientos, sentimientos y emociones, logrando unas personas que no permiten ser agredidas y tampoco agreden a terceros (Naranjo, 2008).

Son personas que reflejan una seguridad más firme, no les causa conflicto alguno hablar de sí mismos siendo muy honestos en todo momento, esto ayuda a que no vayan creando resentimientos por mal entendidos (Naranjo, 2008).

Una persona que es asertiva demuestra no tener problemas en socializar, su círculo de amistades es amplio, al entablar cualquier conversación no se muestra inseguridades o tensiones, tampoco muestra problema alguno por dejar que otros vean sus sentimientos tanto positivos como negativos (Castanyer, 1997).

Asimismo está muy consciente de los derechos con los que cuenta y los hace valer sin olvidar respetar los de los demás, ya que no se siente ni superior ni inferior a sus pares logrando que sus relaciones afectivas sean cada vez más fuertes (Castanyer, 1997).

La característica principal para que las personas con conducta asertiva logren tener un círculo social estable y sin muestras de agresión se debe a que saben poner límites entre sus derechos, creencias e ideales y el de los demás (Güell, 2005).

En este tipo de conducta es importante tanto el contacto verbal como no verbal, ya que debe existir una concordancia entre lo que sale de la boca como

en lo que hacen las otras partes del cuerpo como los ojos, manos y demás movimientos (Alberti et al, 1999).

El mensaje que la persona con conducta asertiva quiere transmitir en las actividades que realiza y en lo que dice es que lo que piensa y sienta es muy importante pero sin dejar de respetar las opiniones de los demás pares (Flores et al, 2002).

Las personas asertivas saben que tanto ellos como sus pares merecen el mismo respeto por el solo hecho de ser seres humanos y que para crecer como personas dentro de un mundo donde socializar es fundamental, se necesita unir fuerzas, tratando de solucionar conflictos (Flores et al, 2002).

Dentro de la conducta asertiva la mayoría de las personas no se percatan que su postura corporal es erguida y de frente al interlocutor en todo momento; esto se debe a que al tener más seguridad en sí mismos demuestran firmeza al estar dominando conversaciones (Alberti et al, 1999).

La seguridad demostrada se debe a que la conducta asertiva logra sensaciones reconfortantes gracias a que se mantiene una congruencia entre lo que se piensa (valores, principios, deseos) y los actos (comunicación verbal, movimientos, miradas) siendo todos positivos (Güell, 2005).

Las personas asertivas no muestran mayor problema en que exista el contacto físico, ya sea desde un apretón de manos hasta un fuerte abrazo, ya que analizarán el contexto en el que se encuentran para saber si los aceptan o no sin mayor problema (Alberti et al, 1999).

Dentro de la conducta no asertiva o pasiva, agresiva y asertiva, existen diferencias significativas en la comunicación verbal; ya que en las dos primeras conductas, la comunicación es o demasiado sosa o en extremo intimidante, en cambio en la última el tono de voz es más tranquilo y la conversación es mucho más agradable (Alberti et al, 1999).

Además de que las personas asertivas evitan utilizar a sus pares para lograr sus objetivos personales, su dialogo es directo y siempre están dispuesto a demostrar alegría, tristeza o enojo de una forma pacífica hacia sus pares (Güell, 2005).

Otra característica de la conducta asertiva es que, en las personas, se encuentra una forma de escuchar muy paciente, cordial y se demuestra un interés y atención en extremo sinceros, lo que hace aun más agradable la interacción diaria con terceras personas (Alberti et al, 1999).

No se debe olvidar en ningún momento que los conflictos tanto verbales como físicos existirán en todo momento y lugar, siendo o no una persona asertiva. Es aquí donde se muestra la importancia de la conducta asertiva, ya que gracias a ella se logra llegar a acuerdos de una forma más pacífica, rápida y sencilla, ya que siempre existe el respeto (Güell, 2005).

La conducta asertiva es un reflejo del nivel de responsabilidad que tiene la persona en base a lo que dice, hace y/o piensa ya sean sus actos positivos o negativos (Güell, 2005).

La persona que es asertiva no permite ser manipulada por sus pares, siempre está dispuesta a intentar hacer lo que cree es mejor para sí misma pero pensando también en los derechos de las demás personas (Güell, 2005).

Por último se debe entender que es complicado cumplir con todas las características de una persona asertiva, ya que se sabe que el estado emocional del ser humano cambia constantemente pero no quiere decir que la persona no pueda actuar con cordialidad y segura de sí misma (Castanyer, 1997).

Si se agrega que dentro de la conducta asertiva las personas cuentan con un nivel alto y estable de autoestima, los estados de angustia y temor serán muy reducidos y el círculo de amistades llegará a ser agradable, así que se logra un nivel alto de asertividad en todo momento (Güell, 2005).

2.4. Derechos Asertivos.

Hoy en día las personas están tan preocupadas por los ideales que la misma sociedad ha interpuesto que no se permiten salir del esquema que muchas veces daña su asertividad y autoestima (Rodríguez et al, 1991).

Esto es el resultado de no saber cuáles son los derechos que les corresponden y por ende defenderlos, dejando que los pares agresivos abusen de adolescentes no asertivos o pasivos (Rodríguez et al, 1991).

Al tener claro los derechos asertivos de cada persona, se logra justificar y dar razones lógicas para expresar la asertividad. Lamentablemente existen derechos que no son aceptados con facilidad ya que llegan a contradecir las creencias que se fueron inculcando desde la infancia y que en la sociedad son bien asimiladas (Güell, 2005).

Es importante que cada persona sepa los derechos que debe defender y aplicar a su vida diaria desde edades muy tempranas, los cuales afirmarán las propias competencias como sociedad (Alberti et al, 1999).

En seguida se muestran los derechos asertivos que, al ser aplicados, ayudaran a la persona a llevar una mejor vida a nivel personal y social (Tabla 4).

Tabla 4. Derechos Asertivos (Caballo, 1993 en Güell, 2005).

Derecho Asertivo
El derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse egoísta o culpable.
El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
El derecho a detener y pensar antes de actuar.
El derecho a cambiar de opinión.
El derecho a pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
El derecho a ser independiente.
El derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
El derecho a pedir información.
El derecho a cometer errores (y ser responsable de ellos).
El derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las de los demás. Además, tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
El derecho a tener opiniones y expresarlas.
El derecho de decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses (siempre que no violes los derechos de los demás).
El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros
El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
El derecho a tener derechos y defenderlos.
El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
El derecho a estar solo cuando así lo escojas.
El derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona.

CAPITULO 3.

BULLYING

3.1. Definición del Bullying

Uno de los temas al cual se ha puesto mayor interés hoy en día, es el conocido como bullying; a grandes rasgos, está definido como un hecho violento entre dos o más adolescentes a nivel escolar (Cerezo, 2002).

En los años 70's, los teóricos Heinemann (1972) y Olweus (1973) en sus primeras investigaciones sobre los actos de violencia entre una o varias personas hacia otras, decidieron darles la denominación de *mobbing* (noruego/danés) ó *mobbning* (sueco/finlandés). Así es como se comenzó con las investigaciones para definir más concretamente a estos actos violentos (Rivers, 2011).

Toda persona, la mayor parte del tiempo, corre el riesgo de enfrentarse a alguna *agresión*, la cual se da entre los pares que así lo quieren, ó sufrir de *violencia* que es cuando una de las partes supera en poder a la otra parte; la mayoría de las veces se aprovechan del adolescente más débil y dentro de los colegios se le ha dado el nombre de bullying a este hecho (Fernández, 2004).

El bullying ha existido desde hace muchos siglos pero fue en Europa en el año de 1987, donde el consejo europeo acepto que se abordara el tema por primera vez. El evento fue de suma importancia, ya que los países de Europa occidental comenzaron a interesarse e investigar más sobre el tema (Ortega, 2010).

A partir de los 90's y gracias a las primeras investigaciones realizadas en Europa, el tema del bullying se fue internacionalizando y ha ido tomando fuerza. En la actualidad es uno de los temas principales a los cuales se les busca una solución urgente (Ortega, 2010).

Gracias a las investigaciones que se han ido recopilando, se le está dando el seguimiento e importancia necesarios para conocer la frecuencia con que se dan los actos violentos, los alumnos involucrados en dichas peleas, las causas, lugares donde se presenta con mayor frecuencia y consecuencias (Fernández, 2004).

Para algunos investigadores el término bullying también se le conoce como intimidación-victimización, debido a que existe uno o varios agresores y uno o varios agredidos entre los pares que pertenecen a la misma institución escolar (Castro, 2005).

La Conferencia Nacional de Legislaturas Estatales de los E.U. se ha encargado de darle un significado a la palabra "Bullying", refiriéndose a que es todo lo que "constituya el acoso, la intimidación, las burlas y el ridículo" de unos pares a otros (Rivers, 2011).

Los actos agresivos llegan a presentarse por que las mismas personas al no saber cómo manejar ciertas situaciones, prefieren alejar a sus pares con golpes o insultos, estos actos violentos también se presentan por los prejuicios que vienen de casa como el rechazo a, por ejemplo, las personas homosexuales (Rivers, 2011).

Dentro de la problemática del bullying en la etapa de la adolescencia, se ha encontrado que los hombres son más agredidos y con secuelas más perjudiciales que las mujeres debido a que la agresión es con humillaciones a través de golpes y palabras que dañan su autoestima muchas veces por toda su vida, y en las mujeres la agresión es a través del rechazo social o críticas a su persona (Kalbermatter, 2005).

Cuando un adolescente comienza a encontrar divertido el humillar a otro(s) compañero(s), se puede asegurar que está presente la base para generar el bullying, y esto da como resultado que el alumno dentro del colegio comience a formar grupos en los cuales ellos mismos ponen sus reglas y normas para tener su propia banda de pares (Ortega, 2000).

Se ha encontrado que es iniciativa de los adolescentes agredir a sus pares y crear sus propias bandas debido a que obtienen estímulos a nivel social, como el demostrar que él o ellos tienen el poder, además de que disfrutan ver humillada a la otra persona. La figura siguiente lo explica (Ortega, 2010).

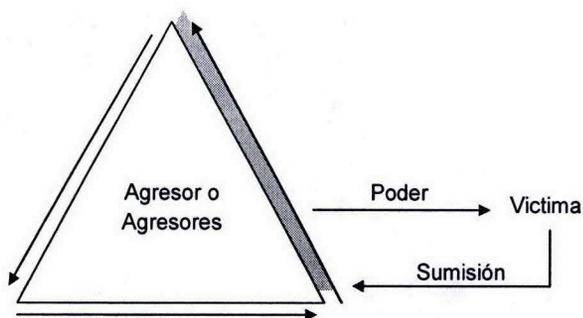


Figura 3. La interacción entre agresor-victima.

La duración del bullying es inexacta ya que puede estar presente por días, semanas, meses ó hasta años, siendo esta conducta agresiva muy dañina para la convivencia de los adolescentes dentro del colegio (Cerezo, 2002).

Los padres de familia deben tener presente que dentro de la educación de los hijos, desde que son unos infantes se les tiene que enseñar hasta qué punto mostrarse violento ante sus pares de juego (Ortega, 2000).

Los pequeños sabrán que no van a obtener el juguete de su compañero de juego por medio de golpes ni que ellos mismos serán golpeados por alguna circunstancia parecida (Ortega, 2000).

El niño mientras crece controlará con mayor facilidad tanto sus impulsos violentos hacia otros como el hecho de no permitir que lo moleste nadie bajo ninguna circunstancia (Ortega, 2000).

Por desgracia, los jóvenes que en casa sufren violencia llegan a la conclusión que a través del poder se obtiene lo que se desea, y el lugar donde aplican esta idea es, principalmente, en las escuelas, y es a lo que se le conoce como bullying (Pick et al, 2011).

Dentro del colegio existen lugares donde es más frecuente que se lleve a cabo el bullying, a los cuales se les ha dado el nombre de *puntos calientes*, y llegan a ser, por ejemplo, el patio, el comedor, el momento de la salida o en el transporte escolar, que es donde no está presente alguna autoridad (Barri, 2010).

El bullying, en sí es la violencia que se manifiesta física o mentalmente estando encabezada por un individuo o por un grupo de compañeros y va enfocada hacia el adolescente que se sabe, no podrá defenderse ante las circunstancias (Cerezo, 2002).

El nivel de incidencia aumenta cuando el niño está dejando la etapa infantil y entra en la adolescencia temprana, siendo aquí cuando el o los agresores creen tener la fuerza suficiente para controlar a sus pares (Ortega, 2010).

Dentro de las investigaciones recientes se ha encontrado que los adolescentes violentos escogen a sus víctimas, las cuales tienen características particulares; el ejemplo más común, es que el adolescente muestra inestabilidades en su persona como la baja autoestima, con esto es más sencillo convertirlos en sus víctimas (Barri, 2010).

El agresor está consciente que si elige a un compañero que en cierto momento no podrá dominar y convertirlo en su víctima, perderá autoridad ante los demás pares y no le conviene ya que dejarán de obedecerlo poco a poco (Barri, 2010).

También se ha encontrado que mientras los adolescentes llegan a la etapa de la adolescencia media, el número de agresores no desciende pero el de las víctimas sí va disminuyendo (Ortega, 2010).

La respuesta es que gracias a un estudio realizado por Smith, Madsen y Moody (1999) donde se entrevistó a aproximadamente 200 alumnos (as) a través de cuestionarios, se encontró que la mayoría de los adolescentes contestaron que el o los agresores atacaban a los más jóvenes, poco sociables y con baja asertividad, haciéndolos víctimas sencillas del bullying (Ortega, 2010).

Así mismo se encontró que conforme el adolescente víctima del bullying está llegando a la etapa de la adolescencia tardía, ya no permite que lo agredan, pues con la madurez que va alcanzando toma la seguridad necesaria para actuar en contra de sus agresores (Ortega, 2010).

Dentro del bullying se puede atacar físicamente y se manifiesta con agresiones violentas hacia la persona, algún daño a sus bienes materiales ó robarle pertenencias. También están los ataques verbales, como poner apodos, servirse de un dialogo agresivo y retador (Cerezo, 2002).

El bullying también llega a ser indirecto y se presenta a través de rumores, que la mayoría de las veces son mentira, los cuales tienen como consecuencia que el adolescente sea rechazado del grupo social (Cerezo, 2002).

Los compañeros que no participan ni como agresores ni como agredidos, pocas veces critican los hechos ó abogan por las víctimas. Las consecuencias de sólo observar y no intervenir son, que estos hechos violentos se sigan manteniendo en todo momento (Cerezo, 2002).

Otro tipo de consecuencia es que cuando se está llevando a cabo algún tipo de bullying, al agresor le satisface que estén presentes los observadores, debido a que le da más fama y seguridad ante los pares de la escuela (Ortega, 2010).

La seguridad en el agresor aumenta al ver que nadie se atreve a defender a la víctima la cual tiene cada vez más miedo e inseguridad

sintiéndose sola; muchas veces los observadores ya están presentes antes de que se inicie la agresión (Ortega, 2010).

Los observadores la mayoría de las veces no disfrutan ver como agreden a su o sus compañeros pero prefieren no meterse por miedo a que el agresor comience a molestarlos a ellos también por haber defendido a la víctima (Ortega, 2010).

Otra de las razones es porque los observadores quieren tener el mismo poder y popularidad que los agresores, lo que trae como consecuencia que se alejen aun más de las víctimas (Ortega, 2010).

Las amistades que simpatizan con el agresor son más propensas a unirse y apoyarlo para agredir a las mismas víctimas del adolescente agresor y líder, lo mismo sucede con la víctima y las pocas amistades que terminan por apoyarlo (Ortega, 2010).

Otro punto importante para saber porque el bullying prevalece en un salón de clases y en otro no, es que si la mayoría de los pares comparten la idea de que tener uno o varios líderes y que estos a su vez humillen a ciertos compañeros es normal, es más probable que la conducta predomine (Ortega, 2010).

Existe una forma para que el agresor deje de encontrar satisfacción en agredir a sus pares, la cual es que los espectadores dejen de participar observando, con esto, el adolescente agresor ya no encontrara placer en demostrar ante el público que es un líder, la cual es su primera motivación (Ortega, 2010).

Los adultos pocas veces o nunca se enteran que los adolescentes, ya sean sus hijos o sus estudiantes violentan ó son violentados de alguna manera por sus compañeros, trayendo consecuencias muy graves que son más observables en las víctimas (Cerezo, 2002).

Los estragos que se presentan en un adolescente que se convierte en víctima son múltiples, como el estrés constante por los ataques físicos y/o morales que se sufre en todo momento, así como los dolores de cabeza y estomago ó ataques nerviosos como resultado de no poder controlar los altos grados de estrés (Cerezo, 2002).

Otras secuelas del bullying para las víctimas son los desordenes en el comportamiento para socializar; por ejemplo, la ira constante, el creer que no es bueno para nada, el mostrarse tímido para entablar conversaciones ó no querer participar en alguna actividad, y claro está, ya no querer ir de nuevo a clases (Cerezo, 2002).

Los padres al no aceptar que sus hijos dejen de ir a la escuela, terminan por obligarlos, y e donde el joven opta por faltar a clases o desertar definitivamente. Los adultos no comprenden que para la víctima de bullying le es muy difícil concentrarse dentro del aula (Cerezo, 2002).

Las víctimas del bullying, sienten que corren un gran peligro dentro de la escuela y no hay forma alguna de evitar las agresiones que le esperan al entrar, ni pidiendo ayuda a los adultos (Cerezo, 2002).

El miedo que sufren al convertirse en victimas de bullying los sigue hasta estando fuera de la escuela, y por desgracia, este miedo provoca que se aislen o los mismos compañeros aislen al adolescente (Cerezo, 2002).

En un estudio que realizo la Secretaría de Educación Pública en 2010, informó que los casos de bullying han ido en aumento en las escuelas. Se detecto que dentro de las escuelas secundarias públicas, un 30.5 por ciento de adolescentes están en contacto con estas agresiones (Poy, 2010).

Las agresiones no son exclusivas de algunos grupos sociales, pues se ha demostrado que ocurre en todo grupo y nivel social. El tipo de agresión y/o que tan grave sea, depende de la edad y el contexto donde se desarrolle el adolescente (Fernández, 2004).

3.2. Tipos de bullying

Los jóvenes que hoy en día participan en el bullying, ya sea como agresor, víctima o espectador, cooperan para que de manera directa o indirecta esté presente el acto violento (Pick et al, 2011).

En esta situación violenta donde se manejan sensaciones como poder, creer que unos pueden dominar a otros ó solo querer pertenecer a un grupo social, evita a toda costa que sea erradicado el bullying, lo que permite que los pares planeen formas de agredir a sus compañeros débiles (Pick et al, 2011).

Para un mejor estudio se ha dividido en seis tipos diferentes, cada uno tiene una singularidad, la cual es que se agrede al adolescente de formas muy distintas, ya sea un golpe, un grito o un mensaje por páginas de internet pero finalmente se cataloga como bullying (Pick et al, 2011).

Los principales tipos de bullying que se han detectado en un centro escolar son:

- *Físico:* Es la conducta que se manifiesta a través de agresiones hacia el cuerpo de la víctima, es donde se manifiestan los golpes, los empujones, el arañar a la víctima, algunas veces si tienen acceso a las armas, las utilizan para amenazar a sus víctimas (lo que ha traído consecuencias fatales) (Garaigordobil, 2010).

También se encuentran las conductas que se clasifican dentro de las físicas pero que no tienen que ver con agredir al cuerpo de la persona, y es cuando se muestra violencia en contra de las cosas materiales de la víctima como el robar, destrozar cosas como el celular, esconderle la mochila en clases, y situaciones similares (Garaigordobil, 2010).

- *Verbal:* El ó los adolescentes agreden a sus pares por medio de las humillaciones, que aplican a través de los apodos o comentarios despectivos valiéndose de alguna incapacidad física (utilizar muletas, silla de ruedas, tartamudear, etc.) o algún defecto físico (sobrepeso, altura excesiva, etc.) (Garaigordobil, 2010).

Aquí también entran las amenazas hacia la y/o las víctimas o hacia sus seres queridos; los “chismes” que se empiezan a correr por toda la escuela (Pick et al, 2011).

Por desgracia estos tipos de calumnias terminan por denigrar al adolescente logrando que aumenten las burlas de otros pares; las consecuencias son que se aleje de los demás pares para evitar ser molestado (Pick et al, 2011).

- *Social*: La ó las víctimas, dentro del colegio, son cada vez más ignoradas. Esto se lleva a cabo cuando al realizar dinámicas dentro del aula, en los recesos o en alguna actividad deportiva son excluidos, aun frente a las autoridades (Garaigordobil, 2010).

Los pares agredidos ya no les quedan deseos de socializar, su autoestima cada vez se daña más y la seguridad que tenían para hacer más amigos va desapareciendo, y al final prefieren estar solos (Garaigordobil, 2010).

- *Gesticular*: La forma de llevar a cabo este tipo de bullying, es por medio señales obscenas, miradas intimidatorias u otro medio, el cual solo lo detecta la víctima y ocurre comúnmente en presencia de algún adulto (Pick et al, 2011).

Es complicado que la autoridad que está presente se percate de que está sucediendo esta agresión en su presencia, y los adolescentes agresores que la realizan se aprovechan de esto, para demostrar que siguen dominando en presencia de quien sea (Pick et al, 2011).

- *Cyberbullying*: Este tipo de bullying nació gracias a las llamadas tecnologías de la información y la comunicación (TIC's), que están presentes hoy en día en prácticamente todo el mundo y que comunica, con mucha facilidad a todo tipo de personas y a todas horas (Pick et al, 2011).

Las tecnologías a las cuales hago más referencia, es la internet y la comunicación celular; esto se debe a que los adolescentes agresores se

aprovechan de que no pueden ser vistos cuando le cometen bullying a sus víctimas (Pick et al, 2011).

La violencia que se manifiesta en los celulares es por medio de mensajes e imágenes, y por el internet a través de correos, chat y las redes sociales (Pick et al, 2011).

El bullying se lleva a cabo con humillaciones a la víctima a través de fotos, mensajes donde se amenaza al adolescente y chismes que muchas veces son solo mentiras y que se difunden con mucha rapidez (Pick et al, 2011).

Hoy en día el ciberbullying lo pueden llevar a cabo de diferentes formas pero el de mayor auge es el grabar, comúnmente con el celular, cuando se ataca a la víctima de forma física y/o verbal y estos videos son subidos a la red. Este tipo de agresión es conocida como *happy slapping* (Garaigordobil, 2010).

Por desgracia este tipo de violencia ha ido tomando una fuerza alarmante a partir de que se volvió el centro de atención principal de los adolescentes y de todo el mundo (Ortega, 2010).

El INEGI (2011) en una encuesta que realizó, encontró que cada vez más familias mexicanas (padres e hijos desde 6 años) tienen acceso a las TIC's.

En dicho sondeo se encontró que, a partir de los 6 años en adelante cuatro de cada diez personas utiliza las computadoras, un tercio de la población ocupa internet y las personas que cuentan con uno o más celulares equivalen a la mitad de la población a partir de la edad antes mencionada (INEGI, 2011).

La información que también se alcanzó a recabar fue que cerca de la mitad de las personas que están cerca de las TIC's son los jóvenes de 12 a 24 años (INEGI, 2011).

Lo que demuestra que el bullying va creciendo y se expande junto con la tecnología a pasos agigantados, y por desgracia los adolescentes utilizan todo lo que pueden de este medio para dañar a sus pares.

- *Violencia en las relaciones de pareja (Dating violence)*: Este tipo de violencia tiene lugar en las primeras relaciones de pareja que, la mayoría de las veces, se dan en la etapa de la adolescencia (Ortega, 2010).

Se manifiesta cuando, dentro de la relación de pareja, uno de los jóvenes comienza a agredir a su pareja, ya sea de forma física y/o de forma verbal, es cuando el respeto por la otra parte se pierde (Garaigordobil, 2010).

Se suele utilizar el chantaje emocional como arma principal para lograr lo que se desee. Se tiene presente que este tipo de agresión es el antecedente de la violencia de género (Garaigordobil, 2010).

Por desgracia los tipos aquí mencionados comparten una característica que es fatal para el adolescente agredido, la cual es el daño psicológico ocasionado por las muestras de violencia de los agresores (Pick et al, 2011).

Al final, lo que busca el agresor es que la asertividad y autoestima de las víctimas se haga cada vez más débil y se vuelvan blancos muy sencillos para seguirlos atacando el tiempo que ellos así lo deseen (Pick et al, 2011).

3.3. Agresor, espectador y víctima

En la actualidad el tema del bullying es muy comentado, pero por desgracia se conoce muy poco de cómo se lleva a cabo este acto violento. Lo que, a grandes rasgos se sabe, es que existe un abuso de poder de unos compañeros a otros y que se debe castigar al agresor y salvar o ayudar a la víctima.

La realidad es que dentro de este suceso existen tres tipos de participantes, los cuales son: *el agresor, los espectadores y la víctima* y gracias

a su colaboración enlazada no puede ser erradicado este acto agresivo de los centros escolares (Pick et al, 2011).

3.3.1 Agresor

Dentro del conflicto que existe en el bullying, el papel que representa el agresor(es) en la etapa de la adolescencia es el de llevar a cabo el acto violento, es decir, el que golpea, se burla y/o amenaza a él o los pares escogidos dentro del contexto grupal por ser los más débiles (Pick et al, 2011).

Este tipo de adolescentes va probando la habilidad de los compañeros que él cree son débiles, esto es que, va agrediendo a uno por uno ya sea físicamente, arrebatándole sus cosas o humillándolo y con esto percatarse quien se defenderá y quién no (Sánchez, 2009).

El compañero que demuestre ser el más tímido, callado, introvertido y el que menos se defiende al momento de ser violentado, será el elegido para atormentarlo por tiempo indefinido (Sánchez, 2009).

El adolescente agresor también se puede identificar por que, dentro del salón de clases, es el que demuestra una mayor diversión y satisfacción en que sus compañeros lo tomen como el líder a seguir (Olweus, 1998 en Monclús et al, 2004).

También demuestra un gran placer en el dolor que infunde en sus víctimas al estar administrándoles cualquier tipo de bullying; y no le da mayor preocupación las secuelas (Harris et al, 2006).

El agresor tiene pensamientos hacia sí mismo positivos, en pocas palabras, cree que sus actos tienen una justificación correcta por lo que la culpa que pudiera o debiera sentir es mínima o a veces ni siquiera llega a sentirla al momento de estar causando algún tipo de daño físico, verbal y/o psicológico (Olweus, 1998 en Monclús et al 2004).

El agresor es una persona que muestra conflictos para “ponerse en los zapatos” de sus víctimas y no logra percatarse de las consecuencias que traerán sus actos violentos tanto para él como para los agredidos (Sánchez, 2009).

De igual modo se justifica manifestando que sus acciones son una forma de aplicar justicia hacia las personas que lo dañaron de la misma forma que él llega a agredir, o menciona que se anticipa a agredir antes de que lo agredan (Sánchez, 2009).

Este tipo de adolescente muestra una seguridad impresionante en el momento de estar aplicando los actos violentos a sus víctimas, lo que lleva a que idealice que su poder de sometimiento es inalcanzable, ya que siempre logra su cometido (Sánchez, 2009).

Es un sujeto que da señales de poca paciencia en la relación diaria con sus compañeros, ya sea en el salón de clases o en algún otro sitio del colegio. En algunos casos existen muestras de racismo, xenofobia y sexismo también, que provoca que sea aun más complicado el acercarse a estos agresores (Sánchez, 2009).

El agresor al darse cuenta que puede obtener cosas materiales y/o divertirse por estar humillando a las víctimas escogidas, llega a la conclusión de que aplicando la violencia obtendrá lo que desee y en el momento que así lo disponga. Se les complica bastante el dialogar y no encuentran formas adecuadas de pedir y dar sin la necesidad de que intervenga la violencia (Fernández 2004).

Existen tres definiciones donde se puede clasificar al agresor y con esto saber cómo actúa y que esperar de él. Al primero se le conoce como el *acosador inteligente*, el cual es un adolescente que no muestra dificultades para socializar y hacer amistades dentro y fuera del colegio, además de obtener popularidad donde quiera que este (Sánchez, 2009).

Con estas habilidades logra dirigir a sus seguidores a cometer todo tipo de actos violentos sin que estos, muchas veces, se percaten de lo que verdaderamente ocurre, creyendo que serán tan populares como él y que son fieles a un amigo de verdad (Sánchez, 2009).

También se encuentra el *acosador poco inteligente*, el cual llega a mostrar dificultades para socializar, y agrede de forma directa a sus víctimas. Estas actitudes son una muestra de la baja autoestima con la que cuenta. El comportamiento violento puede atraer a otros compañeros a unirse e imitarlo (Sánchez, 2009).

Por último se encuentra el *acosador víctima*, el cual aplica el bullying en el colegio y con pares que escoge por creer que son débiles pero a su vez es un chico que es la víctima en otros contextos (Sánchez, 2009).

Un ejemplo es en el hogar, donde pasa la mayor parte del tiempo, ya que viene siendo el protagonista de agresiones físicas, burlas, privaciones que provienen de los padres, hermanos, algún otro familiar o quizás hasta vecinos (Sánchez, 2009).

Un punto importante es que la idea general que se tiene sobre el tema del bullying es que solo participa un agresor y una víctima, por desgracia la realidad es que, principalmente en la etapa de la adolescencia, los jóvenes forman grupos o bandas (Monclús et al 2004).

Las nuevas sociedades de adolescentes tienen la opción de tomar dos rumbos muy distintos; uno de ellos es que los grupos que se crean de jóvenes, se reúnan para salir al cine, a practicar algún deporte, etc. ó que se conviertan en bandas de próximos delincuentes y su diversión, en estos momentos, sea agredir a sus pares (Monclús et al, 2004).

Al estar ya formada la banda de agresores, el que inicia los actos violentos es el que tiene mayor poder y es visto como el agresor líder pero esto no quiere decir que los otros integrantes del grupo no participen, puesto que también llegan a agredir a la víctima (Monclús et al, 2004).

Este tipo de agresores reciben el nombre de *agresores pasivos*, *seguidores* o *secuaces*, y aunque no sea creíble, comparten características con las *victimias* ya que son jóvenes inseguros y con baja asertividad, que seguramente se unen al líder agresor para no convertirse en los próximos agredidos (Monclús et al, 2004).

Existen integrantes dentro del grupo que anteriormente eran niños que en la primaria no eran violentos; a nivel secundaria quieren sobresalir en estudios y popularidad y quizás lo primero si lo logren pero lo segundo, por desgracia, no y esto les afecta bastante en su autoestima (Sánchez, 2009).

Lo que orilla a que los adolescentes busquen los grupos más populares dentro del colegio, sin darse cuenta que son los que más problemas llegan a causar por la intimidación que muestran ante sus compañeros y a veces ante los profesores mismos (Sánchez, 2009).

Dentro del colegio también se puede identificar a los agresores por ser rechazados por impulsivos y violentos, y que, además comienzan a consumir drogas y alcohol siendo muy jóvenes aún (Monclús et al, 2004).

En cuestiones de rendimiento escolar, los resultados son muy bajos, ya que son jóvenes que están la mayor parte del día checando páginas de internet o hablando por celulares y/o molestando a su compañero de ha lado, obligándolo, a veces, hasta que resuelva sus exámenes (Monclús et al, 2004).

Existen algunas investigaciones que se han realizado sobre el tema del bullying, existe una cuestión importante donde se puede entender porqué el agresor es tan violento y encuentra justificación a sus actos (Monclús et al 2004).

La situación es que examinando el hogar de donde proviene el adolescente se encontró que están muy cerca de la violencia, ya sea de forma directa donde son golpeados y humillados por padres ó tutores, y/o de forma indirecta, donde son testigos de cómo los padres se violentan entre sí (Monclús et al 2004).

Existen dos principios fundamentales que tienen que estar presentes en la educación de toda persona, los cuales son; la educación impartida en casa, y la impartida en las escuelas (Sánchez, 2009).

Los dos tipos de educación antes mencionadas tienen que estar enfocadas en los principios y valores que ayudarán al adolescente a crear sus propias reglas y a defenderse, encontrando soluciones con inteligencia y asertividad ante los problemas de todos los días (Sánchez, 2009).

3.3.2 Espectadores

Dentro de los colegios cuando se trata de bullying, la gran mayoría de los alumnos no juega ni el papel del agresor ni el de víctima pero no quiere decir que queden fuera de estos actos. Esto se debe a que se fueron convirtiendo en testigos presenciales de los actos de violencia (Monclús 2004).

Los jóvenes que no participan en el esquema agresor-víctima pero que en el momento de la agresión están presentes, se les conoce como *espectadores*, ya que se dedican a solo ver el acto violento (Pick et al, 2011).

Son jóvenes que no logran asimilar las emociones que les provocan los hechos violentos que están presenciando, lo que muchas veces da como resultado que tampoco logren idear tácticas para ayudar a sus pares (Harris et al, 2006).

Existen cuatro modelos de observadores dentro del bullying, los cuales se diferencian por la forma de actuar de cada uno cuando están frente a los actos violentos (Sánchez, 2009).

Al primer modelo se le ha dado el nombre de *compinche*, el cual se trata de los amigos que siguen al agresor líder, los cuales algunas veces participan en las agresiones y otras no (Sánchez, 2009).

Este tipo de espectadores podrían entrar en la definición de agresores también y son los chicos que muestran baja autoestima, además creen que han tomado una buena decisión al irse del lado de los agresores (Sánchez, 2009).

Los segundos son los *reforzadores*, estos son los jóvenes que no participan en el momento de la agresión, solo se dedican a observar, aceptar y motivar el acto violento con gritos y risas (Sánchez, 2009).

También están los *ajenos*, este tipo de espectador es el que cree que es neutral, ya que al no apoyar al agresor ni a la víctima supone que hace un bien al conflicto pero realmente está aceptando que se aplique el bullying (Sánchez, 2009).

Por último se encuentran los *defensores*, los cuales apoyan a la víctima ya sea denunciando a los agresores con las autoridades o no permitiendo que agredan a la víctima en el momento que lo están molestando (Sánchez, 2009).

Algunos espectadores experimentan sentimientos contradictorios al ver los actos violentos debido a que en el instante que están presenciando como agreden a sus pares sienten rabia, tristeza, miedo y desinterés, todo al mismo tiempo (Pick et al, 2011).

Estos sentimientos los llevan a que cada vez la seguridad que tenían de sí mismos se haga más débil, hasta que ya no muestran interés alguno en quien sea la próxima víctima, aunque este sea su mejor amigo (Pick et al, 2011).

Las razones por las cuales muchos de los adolescentes no participan ni agrediendo ni ayudando a la víctima es porque temen convertirse en los siguientes protagonistas del bullying o porque temen cometer un error al ayudar a sus pares y quizás los agresores descubran que fueron los "soplones" (Pick et al, 2011).

Otro de los motivos para que el espectador termine apoyando a los agresores es por la seguridad que sienten, ya que su pensar es que si están

con los más fuertes estarán protegidos de que alguien más los quiera dañar (Sánchez, 2009).

Otra de las razones por las cuales los espectadores no participan en agredir a sus pares es porque llega la culpa y es un sentimiento que no les agrada; lo que ellos no saben es que si solo se dedican a observar están también aplicando la violencia de alguna forma (Pick et al, 2011).

Otra cuestión por la que se quedan callados al presenciar o saber de algún acto de bullying es porque tienen la idea de que de nada servirá que le hagan saber a las autoridades pues estos no tomarán las debidas cartas sobre el asunto (Sánchez, 2009).

Además se tienen la falsa creencia que es una manera de que los agresores descarguen el estrés que han recabado y se desahoguen de los conflictos que puedan traer de casa o de la escuela misma (Sánchez, 2009).

Los espectadores se vuelven cómplices silenciosos de un acto de crueldad y violencia que desencadena consecuencias que muchas veces son fatales, además de provocar que los agresores se vuelvan más fuertes y agrede a más jóvenes (Pick et al, 2011).

Cuando los espectadores por fin se deciden a hablar o son obligados por alguna autoridad a denunciar a los agresores, lo que hacen es exagerar en cómo fueron los actos violentos que presenciaron y con esto justificar el porqué no ayudaron a la víctima, además de creer que así aliviaran un poco su culpa (Harris et al, 2006).

Los espectadores no saben que ellos mismos juegan un papel muy importante para que los índices de bullying bajen en sus colegios. La razón es mostrándose más solidarios con las víctimas y con menor índice de miedo (Pick et al, 2011).

El índice de violencia bajara cuando ayuden a las víctimas cuando están siendo violentados, ya que los agresores dudan en seguir molestando por que

se percatan que existe una mayor solidaridad para acusarlos con las autoridades o los padres (Pick et al, 2011).

Los agresores al ver que dejan de ser el centro de atención ya no quieren atacar a más pares, y es debido a que los espectadores comienzan a ignorarlos, dejan de motivarlos y de reconocerlos por ser más fuertes (Sánchez, 2009).

Esta cuestión radica en que los profesores y los padres de familia le pongan igual de atención a los espectadores como se la ponen a las víctimas y a los agresores para comenzar a imponerle reglas e inculcarles valores (Harris et al, 2006).

3.3.3 Víctimas

Por último se define a los adolescentes que, por desgracia son los más afectados, ya que juegan el papel de víctimas dentro de este conflicto presente dentro de las escuelas.

Los adolescentes que son las víctimas del bullying, son aquellos que se muestran demasiado vulnerables y están expuestos a ser violentados por sus agresores de varias formas (Pick et al, 2011).

Además de influyen los rasgos (como físicos si es muy alto o muy bajo, o con sobrepeso) que hacen que los adolescentes se conviertan en víctimas, también influyen los sitios donde conviven a diario, como lo es el colegio, ya que es casi seguro que en ese mismo lugar se encuentran los agresores (Sánchez, 2009).

Uno de los rasgos que presentan los jóvenes, incluso antes de que se conviertan en víctimas, es que son blanco de actos violentos una o dos veces, dando como resultado una baja autoestima y por ende que empiecen a creer que ya son víctimas de bullying (Sánchez, 2009).

Las víctimas son identificadas por ser adolescentes que al tener la sensación de no poder defenderse ni escapar de los ataques, permiten ser humillados por su o sus agresores, además de ser a los cuales les cuesta mucho trabajo tomar decisiones como el decirle a alguna autoridad que sufren de bullying (Pick et al, 2011).

Existen diferentes maneras en un adolescente es protagonista de bullying; por ejemplo con golpes, con humillaciones verbales o a través de amenazas anónimas por medio de las tecnologías de la informática y la comunicación (TIC's) (Fernández, 2004).

Existe una característica que comparten todas las víctimas del bullying y es que son adolescentes que tienen muy baja popularidad dentro del colegio, ya que se interesan en destacar lo negativo de sí mismos, y esta es razón suficiente para que sus compañeros de clase se alejen cada vez más de ellos (Fernández, 2004; Monclús et al, 2004).

Las víctimas viven en constante miedo y por desgracia en una situación nada estable, esto se debe a que son personas con poca asertividad, propensas a sufrir depresiones, con bajas calificaciones y viven en un estrés que la mayoría de las veces somatizan (Fernández, 2004).

Por otra parte pueden llegar a presentar trastornos psicológicos, que si no son detectados a tiempo terminan en desordenes que deben ser atendidos psiquiátricamente (Sánchez, 2009).

Dentro del colegio llegan a mantener una conducta pasiva y también son personas que muestran altos grados de ansiedad al momento de la toma de decisiones (Monclús et al, 2004).

Un ejemplo claro es cuando el profesor le pregunta ante la clase sobre un tema y al adolescente le invade la inseguridad, las consecuencias son que quizás tartamudee y sea la burla de todo el salón (Monclús et al, 2004).

Para que un adolescente sea escogido como víctima es porque los agresores ven en él ciertas características que lo vuelven presa fácil para los actos violentos (Fernández, 2004).

Estas singularidades son, por ejemplo, su inseguridad al caminar o el problema que le causa al tratar de comunicarse con sus pares de clase, quizás porque tartamudean bastante u otras características que los agresores toman para llevar a cabo el bullying (Fernández, 2004).

El pensamiento de la víctima es que él mismo se cree culpable de ser agredido y que merece ser el centro de las humillaciones de sus pares; este tipo de pensamiento cohibe aún más al joven para que pida ayuda, además de creer que si va de "soplón", se alejarán aún más sus pares (Fernández, 2004).

La mayoría de los adolescentes que se convierten en víctimas son más jóvenes que los agresores y físicamente más débiles, además de tener ideas faltas de amor propio, como el no creerse atractivos y el de ser unas personas fracasadas, lo que los vuelve presas más sencillas para ser atacadas (Harris et al, 2006).

Algunos de los jóvenes que se convierten en víctimas de bullying es por que provienen de familias sobreprotectoras que en la etapa infantil no les permitieron desarrollar sus capacidades para socializar (Garaigordobil, 2010).

Las consecuencias fueron que los jóvenes crecieran con una asertividad muy débil y una dependencia emocional hacia los padres. Por esta razón no se alejan de los maestros dentro del colegio (Garaigordobil, 2010).

Si las víctimas logran entablar amistades dentro del colegio, se presenta una fuerte dependencia hacia los pares, lo que provoca que por el miedo a ser apartados terminen haciendo lo que le piden o aceptando lo que le hagan (Sánchez, 2009).

Las víctimas terminan aceptando de una forma muy pasiva que son un fracaso para entablar relaciones amistosas con sus pares, así que pierden el



interés de enfrentar la situación y/o actuar para detener los abusos de poder por parte de sus compañeros (Garaigordobil, 2010).

Dentro del colegio se puede identificar a un adolescente que es víctima por ciertas características como ser el centro de las bromas pesadas que lo ridiculizan a mitad de patio, por ser el que al pasar recibe el golpe en el brazo o una patada, o peor aún, el que termina llorando después de una pelea y con arañazos o moretones en cuerpo y cara (Monclús et al, 2004).

Se pueden distinguir dos modelos de víctimas que actúan de forma distinta pero que los resultados son los mismos y son el de ser los protagonistas débiles del bullying (Sánchez, 2009).

La primera se conoce como *víctima activa y provocativa*, la cual se caracteriza porque el adolescente es muy distraído y torpe en la socialización diaria, lo cual irrita a sus agresores dando como resultado y justificación que lo violenten (Sánchez, 2009).

Se encuentra también la *víctima pasiva* que se caracteriza por ser el tipo de chico inestable en sus emociones, con una asertividad muy baja; si está siendo agredido física o emocionalmente no muestra ninguna reacción para defenderse, además de ser el modelo más frecuente dentro del bullying (Sánchez, 2009).

Las víctimas del bullying son jóvenes que han perdido el sentido y las ganas de reír o divertirse de forma saludable con sus pares, que en el colegio se vuelven pasivos y se van a los rincones donde no puedan ser vistos. Los profesores los catalogan como chicos nada problemáticos (Harris et al, 2006).

En casa los padres deben ser muy atentos de cómo se comporta o llega el adolescente del colegio, ya que los que son las víctimas llegan a casa con su uniforme sucio, roto, tristes o dispersos. Al día siguiente tienen muy pocos deseos de volver al martirio con sus agresores (Monclús et al, 2004).

3.4. Causas del Bullying

Desde siempre las causas que llevan a que el bullying vaya tomando fuerza en las escuelas son bastantes y con un origen complicado de entender (Sánchez, 2009).

Se ha encontrado que los principales factores de donde proviene el bullying son dentro del hogar, esto se debe a las diferentes formas de interacción con la familia y los efectos que cada una tiene tanto positivos como negativos (Rincón, 2011).

Como se recordará, en la Tabla 3 del Capítulo de Adolescencia, se muestran las diferentes formas que existen de interacción dentro de las familias y sus características, la mayoría de ellas negativas.

En la Tabla 3 antes mencionada se puede ver que el adolescente, al formar parte de alguna de estas familias, llegue a formar parte de los agresores, víctimas o espectadores dentro del problema del bullying (Pick, 1995).

En la mayoría de las familias, se muestran altos grados de inestabilidad, baja asertividad, baja autoestima y confusiones que algunas veces llegan a una ira mal expresada entre los padres o de los hijos hacia compañeros de juego (Pick, 1995).

Otro de los factores de riesgo que también llegan a influir de manera considerable en el acoso escolar son la marginación social (por las preferencias sexuales, religiosas o de raza), la violencia a través de las tecnologías de la informática y la comunicación (TIC's), la falta de valores y/o la exigencia hacia sí mismo de ser popular dentro de las escuelas (Sánchez, 2009).

La mayoría de los jóvenes que en la etapa infantil estuvieron expuestos a ver programas con contenido violento, crecieron con altos índices de

agresividad, estos resultados son independientes del tipo de interacción que se haya manejado con la familia y círculo social (Escandell et al, 2002).

Se ha encontrado, también, que los medios de comunicación masivos (caricaturas, series y anuncios publicitarios) influyen a los jóvenes por su contenido visual y el tipo de lenguaje, agresivo, que se utiliza para, posteriormente, ejercer los actos violentos en sus víctimas (Escandell et al, 2002).

Es importante que se tenga claro cómo fue la etapa de la infancia, ya que al saber si existió violencia o inestabilidad emocional por parte de los padres o hermanos, se podría saber si el adolescente contará con una asertividad inestable y débil (Rincón, 2011).

Al ser testigos o protagonistas de violencia en casa, al día siguiente llegan al colegio con la firme idea de llevar a la práctica lo que vieron y aprendieron el día anterior (Castro, 2005).

Los actos agresivos vistos desde una edad infantil se fueron convirtiendo en modelos a seguir y gracias a esta violencia se comenzó a creer que lo que se estaba viendo era correcto, dando como resultado que la violencia generará más violencia (Sánchez, 2009).

Algunos adolescentes crecieron con la idea que era normal que fueran golpeados y se volvieron las víctimas de los jóvenes a los cuales se les enseñó que molestar a sus pares los hacía ver fuertes y líderes, a otros chicos solo les divertía como humillaban a su compañero de ha lado.

Las formas de violencia hacia las víctimas son demostradas en gritos, intimidaciones, agresiones físicas, castigos en todo momento, de todo tipo y en cualquier lugar sin importar si se deja en vergüenza al adolescente, también el minimizarlo, criticarlo y exigirle más de lo que puede dar para su edad y condición física (Rincón, 2011).

En las familias con hijos víctimas del bullying llega a predominar el abandono, pocas muestras de cariño y una forma de educar extremadamente desordenada por parte de los padres que solo terminan por confundir aún más a los hijos (Sánchez, 2009).

Tanto padres como profesores deben estar conscientes que si el adolescente muestra rasgos de violencia hacia sus pares o hacia los adultos lo más seguro es que presente rasgos violentos en la etapa adulta (Sánchez, 2009).

Se ha detectado que la mayoría de los adolescentes que provienen de una familia excesivamente sobreprotectora, donde no se les permite tomar decisiones por sí mismos, crecerán faltos de carácter para defenderse ante cualquier tipo de situación y para la toma decisiones (Rincón, 2011).

Otra de las causas por las que el adolescente se llega a volver víctima es porque al crecer con muchas inseguridades, no se le está enseñando a forjarse un carácter con excelente asertividad y autoestima (Rincón, 2011).

Así que al no tener una asertividad y autoestima estable y solida, el adolescente no podrá defenderse de una forma inteligente en el futuro, lo cual provocará que se convierta en blanco perfecto para el bullying (Rincón, 2011).

Las víctimas suelen depender de otras personas para tomar la mayoría de las decisiones, ya sean los padres, maestros o los mismos compañeros, bombardeándoles de preguntas como: *¿Crees que este bien si como sándwich? ¿Debo elegir azul o morado? ¿Qué me conviene más este día?* (Rincón, 2011).

Este tipo de actitudes logra que el círculo social y familiar se desespere dando como resultado que comiencen los golpes y humillaciones de todo tipo para burlarse de los jóvenes o simplemente para alejarlos (Rincón, 2011).

Otro factor que también influye para que un adolescente se vuelva víctima es el lugar donde viva, ya que por desgracia pueden existir

discriminaciones por el nivel económico, la seguridad de la zona o hasta por el aspecto de la misma (Sánchez, 2009).

También es importante mencionar que el hecho de que los adolescentes se sientan aceptados dentro de un grupo social, en este caso en la escuela, es fundamental y un motivo más para que se dé o no el bullying. Esto se debe a que la mayoría de los alumnos, al entrar en la etapa de la adolescencia, comienzan a tener una fuerte necesidad de pertenecer a un grupo (Castro, 2005).

El grupo tiene que ser el más popular del salón y/o de la escuela, ya que los adolescentes tiene la firme idea que así se sentirán más seguros de sí mismos y sus temores desaparecerán, elevando la asertividad y la autoestima (Castro, 2005).

Desgraciadamente, los jóvenes, muchas veces no se percatan que el grupo al cual la mayoría de las veces quieren pertenecer ha obtenido el estatus de popularidad por infringir temor (Castro, 2005).

Las causas por las cuales el bullying llega a iniciar en una escuela o salón de clases son diversas y abarcan desde la familia hasta la zona donde viven los adolescentes.

Es importante que el joven actúe de una forma inteligente ante las agresiones y abusos de poder de los cuales puede ser protagonista o que llega a ver a diario en medios de comunicación y que sepa pedir ayuda a las personas adecuadas (Sánchez, 2009).

3.5. Consecuencias del Bullying

Las consecuencias que se manejan en el bullying, dejan en los jóvenes implicados perturbaciones a nivel social y psicológico, que por desgracia los acompañan hasta la edad adulta (Garaigordobil, 2010).

Al hablar de él o los agresores, las consecuencias se llegan a agudizar más en la etapa adulta, y son por las conductas delictivas que se manifiestan como el robo con violencia, venta de drogas, trata de blancas, secuestro y un sinfín de actos ilícitos (Fernández, 2003).

En la etapa de la adolescencia, los agresores dan señales de indiferencia ante el dolor que provocan o ante algunas injusticias que se muestren en su presencia (Sánchez, 2009).

Sánchez (2009) menciona que en julio del 2007, dos estudiantes de 15 años comenzaron a grabar a una compañera de 14 mientras es obligada a tener sexo oral.

A este tipo de personas no les importa en lo más mínimo el daño que puedan provocar en su círculo social, aparte de que el dolor y miedos generados a sus pares llegan a provocarles placer (Sánchez, 2009).

Si el adolescente no sabe manejar la empatía desde la etapa infantil, los resultados en la etapa de la adolescencia son actitudes agresivas y hasta psicópatas que van empeorando con el tiempo. (Sánchez, 2009)

Olweus (Harris et al, 2006) en 1991 llevo a cabo un estudio en una escuela, el cual arrojó que el 60% de los alumnos adolescentes que fueron considerados como agresores cuando llegaron a la edad de 24 años ya habían cometido algún acto delictivo.

Otra consecuencia es que algunos adultos que llegan a reconocer haberse comportado agresivos en la etapa de la adolescencia con sus compañeros, en la actualidad tienen altos índices de depresión en comparación con los que no mostraron esta problemática. Esto quizás se deba a sentimientos de culpa (Harris et al, 2006).

Las consecuencias que se llegan a observar a largo plazo en los que fueron adolescentes agresores es que sus hijos tomen el mismo patrón de

agresividad y más cuando los padres siguen mostrándose violentos dentro del hogar (Harris et al, 2006).

Para los espectadores, las consecuencias recaen en que, al no tomar partido para ayudar a la víctima pero tampoco para agredirla, se muestran desinteresados ante los hechos y con el tiempo van olvidando el significado del compañerismo y lealtad ante estos actos violentos (Fernández, 2003).

Existe una consecuencia importante para los espectadores dentro del bullying y es que a futuro comienzan a tener características muy parecidas a la de los agresores o a la de las víctimas y terminan por adoptar uno de estos papeles (Sánchez, 2009).

Las consecuencias para las víctimas llegan a ser devastadoras; para empezar, el daño a nivel psicológico es muy fuerte, ya que la asertividad y la autoestima comienzan a debilitarse, lo que se verá reflejado en la vida adulta a nivel profesional, amoroso y social (Castro, 2005; Fernández, 2003).

Las víctimas llegan a mostrar una gran ansiedad, problemas con sus emociones que muchas veces son contradictorias no logrando entender lo que está pasando o qué decisión es la correcta y tomarla, esto puede comenzar con ideas de suicidio que por desgracia puede volverse una realidad (Sánchez, 2009).

En cuestión de estudios, los resultados son pobres e inestables, esto se debe a que el adolescente víctima del bullying se le dificulta bastante concentrarse en sus materias ya que se distrae más en estar pendiente de quien lo agredirá ese día (Fernández, 2003).

El adolescente comienza a desertar en clases, somatiza todo tipo de enfermedades por el exceso de estrés que le causa saber que tiene que seguir yendo al colegio, además de dormir cada vez menos horas (Fernández, 2003).

Por desgracia los adolescentes al momento de estar siendo agredidos de algún modo se pueden ver reservados, es decir, se ven a jóvenes callados

que solo se dedican a ver lo que el agresor les hace, dice o quita (Sánchez, 2009).

Las víctimas han dejado de tomarle importancia a la decisión de si ir a denunciar el hecho, quedarse callados o solo aceptar e irse acostumbrando a lo que cree es su nueva vida.

La decisión de aceptar que la violencia sea algo normal en la vida de una víctima aumenta cuando se da cuenta que las agresiones comienzan a ser demasiado seguidas.

Aunado a esto, la víctima comienza a creer que esta situación agresiva es solo culpa suya por ser el único al que agreden. Este tipo de pensamientos le dejan consecuencias depresivas en la adultez.

Para que la víctima tome la decisión de salir de este acto violento por decisión propia es muy complicada, ya que desde que comenzaron los ataques hubo un descenso en su asertividad y autoestima, por lo que comienza a existir inestabilidad en sus estados de ánimo.

Existe otro tipo de consecuencias que se presentan en las víctimas cuando el bullying perdura por largo tiempo, las cuales son a nivel clínico y necesitan ser tratadas a tiempo y con un especialista como lo son los diferentes tipos de neurosis, histerias y depresiones (Sánchez, 2009).

Existen casos donde los agresores no miden las consecuencias de sus actos violentos, en especial los físicos y las víctimas terminan con heridas, algunas veces de gravedad, las cuales les dejan secuelas para toda la vida (Fernández, 2003).

Al no detectarse y frenarse a tiempo este tipo de socialización las consecuencias para cuando los jóvenes que son víctimas sean adultos, será una vida donde los abusos y el sometimiento a través de la violencia de todo tipo arruinarán la vida sana y agradable que se desea como sociedad (Fernández, 2003).

El bullying es un tipo de violencia se convierte en una cadena que va de generación en generación, ya que si el agresor crece con signos de violencia y la víctima con inestabilidad en su asertividad y su autoestima, lo más seguro es que eso enseñen a sus hijos (Romero et al, 2010).

Díaz Aguado (Romero et al, 2010) menciona que para romper con esta cadena es recomendable llevar a cabo talleres o cursos que ayudarán a que exista una mejor convivencia entre los pares, además de ayudar a la víctima, a elevar su asertividad y su autoestima.

Existen tres situaciones que es interesante que los adolescentes que están dentro de la problemática del bullying los lleven a cabo ya sea en los talleres que lleguen a asistir o en sus vidas diarias.

La primera de estas situaciones menciona que se deben lograr vínculos entre pares y entre pares y autoridades, todos alejados completamente de la violencia y que ayuden a desarrollar expectativas donde no sea necesaria la agresividad de ningún tipo (Romero et al, 2010).

La segunda situación hace referencia a que los adolescentes logren rechazar todo tipo de violencia abarcando la crítica o rencor que se haga o tenga al tipo de educación del que fueron protagonistas desde pequeños.

La tercera situación es comprometerse a no seguir fomentando la violencia en todo momento y lugar. La cuarta y última situación es el comenzar a obtener habilidades alejadas de la violencia que permitan hacerle frente a emociones como el estrés, la ira, la depresión, y que se enseñe a resolver los problemas que llegan a presentarse de una forma inteligente (Romero et al, 2010).

Es recomendable llevar a cabo talleres, donde se enseñen habilidades y se fortalezca la asertividad y la autoestima, para que los jóvenes puedan enfrentar el bullying.

Por esta razón se propone realizar un taller donde se informara a los jóvenes la importancia de ser un participante, ya sea agresor, víctima o espectador, del problema del bullying, además de que realmente tomaran en cuenta las consecuencias a corto y largo plazo en ellos mismos y en sus pares.

CAPITULO 4.

METODOLOGÍA

Justificación

Debido a los altos índices de violencia registrados a nivel escolar que se han dado en los últimos años, es necesario que se busquen herramientas que ayuden a los adolescentes víctimas del bullying a saber actuar de manera asertiva en situaciones donde peligre su integridad física y/o moral.

Es por ello que fue diseñado el presente taller, en el cual se pretende que el adolescente adquiera las técnicas asertivas necesarias para saber afrontar esas situaciones que inestabilizan su asertividad, logrando así que disminuyan los casos de Bullying en adolescentes.

Objetivo General

Desarrollar un taller que brinde las estrategias necesarias para estabilizar y fortalecer la asertividad y la autoestima en adolescentes que sufren de bullying, logrando que hagan frente a la agresividad de una forma inteligente.

Objetivos específicos

- ✓ Proporcionar información sobre el bullying a los adolescentes de escuelas secundarias que son vulnerables a este problema.
- ✓ Que el adolescente tenga conocimiento de las causas y consecuencias de ser víctimas y vivir una situación de violencia.
- ✓ Trabajar con la asertividad y la autoestima de los jóvenes víctimas del bullying.
- ✓ Lograr que el adolescente maneje situaciones donde pueda defenderse de forma asertiva en una situación agresiva.

Población

- ❖ Adolescentes de 14 a 17 años

Criterios de inclusión

- ❖ Sexo indistinto
- ❖ Nivel escolar secundaria o principios del bachillerato
- ❖ Víctima de bullying, seleccionados a través del cuestionario "*Encuesta sencilla para diagnosticar el Bullying*" (Castro, 2005)

Tamaño del grupo: 15 a 20 adolescentes

Duración: 7 sesiones (2 hrs c/u) Total de horas: 14hrs.

Escenario

Un salón amplio, bien iluminado y con sillas, dentro de escuelas de nivel secundaria y medio superior.

Procedimiento

Se difundirá información del taller a través de trípticos que contengan información e imágenes de impacto sobre el tema del bullying para llamar la atención de las personas.

A las personas interesadas en participar en el taller se les aplicará un cuestionario con el objetivo de identificar a los que sí son víctimas de bullying.

Posteriormente y de acuerdo a la carta descriptiva se llevará a cabo el taller en las personas seleccionadas por dicho cuestionario.

Se aplicarán las dinámicas seleccionadas en cada sesión para llegar a los objetivos propuestos en las mismas.

Al final del taller se utilizará el mismo cuestionario que se aplicó al principio para identificar el aprendizaje obtenido en los participantes a lo largo de las sesiones.

Programa de un Taller de Asertividad para adolescentes víctimas del Bullying

Sesión 1: Integrándonos de manera positiva.

Duración: 2 horas

Objetivo: Dar a conocer los objetivos del taller y los temas a tratar, además de crear un ambiente de confianza y cordialidad entre el grupo.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES
Presentación del capacitador y del taller	El capacitador se presentará y hará la presentación del tema, además de plantear los lineamientos sobre los que se trabajará en el taller.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laptop ✓ Proyector
Pre-evaluación "Aplicación de cuestionario"	Se aplicará el cuestionario "Encuesta sencilla para diagnosticar el Bullying (Castro, 2005) "(Anexo 1) para detectar a los adolescentes que sean las víctimas y trabajar con los mismos.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno
Presentación de alumnos "¡Hey tú...!"	<p>A cada participante se le entrega una ficha de trabajo, un seguro y un plumón.</p> <p>Se elegirán parejas al azar.</p> <p>La actividad será, tener una charla en donde den a conocer su nombre y algunos de sus gustos.</p> <p>Cada participante anotará el nombre de su pareja, además de un símbolo o dibujo que represente algunos de los gustos de su compañero.</p> <p>Cuando el grupo termine, cada participante presentará a su compañero y le dará la tarjeta. Se les motivará con un aplauso.</p>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fichas de trabajo ✓ Plumones ✓ Seguros

<p>Buzón para depositar dudas y comentarios.</p> <p>La caja de <i>¿Es verdad qué...?</i></p>	<p>Se proporcionará una caja de cartón, donde los participantes al terminar cada sesión podrá depositar sus dudas y comentarios sobre el tema visto ese día, los cuales pueden ser de forma anónima. .</p> <p>El capacitador dará respuestas a inquietudes en la siguiente sesión.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>✓ Una caja de cartón.</p>
<p>Integración del grupo</p> <p>"Los Náufragos"</p>	<p>Se colocan hojas de periódico en el suelo; se dará la instrucción que las hojas serán balsas y los participante náufragos.</p> <p>Se indicará cuantos náufragos debe haber en cada balsa, se empezará por dos e irá en aumento en cada balsa, hasta que todos queden en una sola.</p>	<p>25 minutos</p>	<p>✓ Hojas de periódicos</p>
<p>Introducción al tema de Bullying</p> <p>"La pelota preguntona"</p>	<p>Los participantes a sentarán en círculo. El capacitador realizará una pregunta sobre el bullying, asertividad o autoestima.</p> <p>Se pondrá la música que así crea conveniente, mientras que los participantes se van pasando la pelota de mano en mano; cuando se pare la música, el participante que se quedo con la pelota responderá la pregunta, hasta que el capacitador crea conveniente terminar.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>✓ Reproductor de CD.</p> <p>✓ Música</p> <p>✓ Pelota</p>
<p>Dudas, comentarios y sugerencias</p>	<p>Se les dará a los participantes una hoja y bolígrafo, donde anotarán lo que quieran depositar en la caja "<i>¿Es verdad que...?</i>"</p>	<p>10 minutos</p>	<p>✓ Hojas</p> <p>✓ Bolígrafos</p>

Sesión 2: Aprendiendo sobre el Bullying.**Duración:** 2 horas**Objetivo:** Que los jóvenes tengan un conocimiento claro del concepto de bullying, así como de los tipos de agresiones existentes.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES
Introducción al tema de <i>Aprendiendo sobre el bullying</i>	Se resolverán dudas de lo encontrado en la caja " <i>¿Es verdad que...?</i> "; y se dará inicio a la sesión 2 .	15 minutos	✓ Preguntas depositadas en la caja.
Identificación de conocimientos "Sociodrama"	Se formarán equipos, cada uno realizará la representación de un tipo de agresión (físicas, verbales, sociales, gesticulares, cyberbullying y violencia entre pareja). Al finalizar las actuaciones, los participantes expresarán como se sintieron.	30 minutos	✓ Utería (pelucas, bufandas, sillas, etc.)
Exposición de "El Bullying y los diferentes tipos"	El capacitador expondrá el tema del Bullying y los diferentes tipos que existen. Se basará en la actividad anterior y en imágenes referentes al tema.	30 minutos	✓ Laptop ✓ Proyector
Reforzamiento del sesión "Corre o te pregunto"	Se jugará " <i>quemados</i> ", pero las reglas serán que el participante que sea " <i>quemado</i> ", tendrá que responder una pregunta formulada por el equipo contrario en base a la exposición vista. El participante que no sepa la respuesta saldrá del juego.	35 minutos	✓ 4 pelotas
Dudas, comentarios y sugerencias	Se les dará a los participantes una hoja y bolígrafo, donde anotarán lo que quieran depositar en la caja " <i>¿Es verdad que...?</i> "	10 minutos	✓ Hojas ✓ Bolígrafos

Sesión 3: Cada quien su responsabilidad.

Duración: 2 horas

Objetivo: Que la víctima tenga conocimiento de quienes participan en el bullying, además de causas y consecuencias de dichos actos.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES
Introducción al tema "Cada quien su responsabilidad"	Se resolverán dudas de lo encontrado en la caja "¿Es verdad que...?"; y se dará inicio a la sesión 3 .	15 minutos	✓ Preguntas depositadas en la caja.
Identificación de conocimientos "¿Quién es quien?"	Se pedirá un aproximado de 10 participantes que realicen una representación de una situación de bullying; los participantes restantes identificarán el papel que ellos creen que juega cada actor.	30 minutos	✓ Utería (pelucas, bufandas, etc.)
Exposición de "Los verdaderos participantes del bullying"	El capacitador expondrá quienes son los protagonistas del bullying, además de las causas y consecuencias de las agresiones en las víctimas.	45 minutos	✓ Laptop ✓ Proyector
Reforzamiento de sesión "¿Y después qué?"	Retomando la dinámica "¿Quién es quien?", los participantes tendrán que identificar, en base a la exposición cuáles podrían ser las consecuencias de ser parte del bullying.	20 minutos	✓ Ninguno
Dudas, comentarios y sugerencias	Se les dará a los participantes una hoja y bolígrafo, donde anotarán lo que quieran depositar en la caja "¿Es verdad que...?"	10 minutos	✓ Hojas ✓ Bolígrafos

Sesión 4: Como me comporto me tratan.

Duración: 2 horas.

Objetivo: El adolescente conocerá la importancia de la asertividad y la autoestima en sí mismo.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES
Introducción al tema <i>"Como me comporto me tratan"</i>	Se resolverán dudas de lo encontrado en la caja <i>"¿Es verdad que...?"</i> ; y se dará inicio a la sesión 4 .	15 minutos	✓ Preguntas depositadas en la caja.
Motivando la Autoestima <i>"Mi yo desconocido"</i>	A cada participante se le colocará una hoja en la espalda, con el título <i>"Mis cualidades"</i> ; cada compañero escribirá una cualidad que haya visto en él. Al final, cada participante leerá su hoja y mencionará si sabía que contaba con esas cualidades.	25 minutos	✓ Hojas blancas ✓ Cinta adhesiva ✓ Plumones
Exposición de <i>"La Asertividad y la Autoestima en la vida diaria"</i>	El capacitador expondrá los temas de Asertividad y Autoestima, y la importancia que cada uno tiene en cada persona basándose en la dinámica anterior. Utilizará imágenes relacionadas con el tema.	30 minutos	✓ Laptop ✓ Proyector
Reafirmando la Asertividad <i>"El roble de la culminación"</i>	Se entregarán 5 hojas blancas y plumones; en una hoja se pedirá que escriban las cualidades que desde la infancia conozcan de sí mismos. Se sugerirá una lista de 10 cualidades. Se pedirá otra lista de los logros, grandes o pequeños, obtenidos en la vida.	30 minutos	✓ Hojas blancas ✓ Plumones ✓ Lápiz adhesivo

	Con otras hojas se armará un roble con raíces, ramas y frutos. En las raíces colocarán las cualidades y en los frutos los logros.		
Reforzamiento de sesión <i>"Mesa redonda"</i>	Sentados en círculos los participantes comentarán la experiencia de haber realizado la dinámica anterior. El capacitador sugerirá que <i>"El roble de la culminación"</i> sea colocado en un lugar del hogar donde sea visto en todo momento.	10 minutos.	✓ El árbol realizado de la dinámica anterior.
Dudas, comentarios y sugerencias	Se les dará a los participantes una hoja y bolígrafo, donde anotarán lo que quieran depositar en la caja <i>"¿Es verdad que...?"</i>	10 minutos	✓ Hojas ✓ Bolígrafos

Sesión 5: Conociendo mis Derechos Asertivos.

Duración: 2 horas.

Objetivo: El adolescente conocerá los Derechos Asertivos con los que cuenta en su socialización diaria y como le ayudan a sí mismo.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES
Introducción al tema <i>"Conociendo mis Derechos Asertivos"</i>	Se resolverán dudas de lo encontrado en la caja <i>"¿Es verdad que...?"</i> ; y se dará inicio a la sesión 5 .	15 minutos	✓ Preguntas depositadas en la caja.
Identificación de conocimientos <i>"¿Que derechos manejo conmigo-contigo?"</i>	Se pedirá que en una <i>"hoja de trabajo"</i> (Anexo 2) escriba 5 derechos que tiene a nivel social, familiar y personal. En otra <i>"hoja de trabajo"</i> (Anexo 3) escribirá 5 derechos que él cree tienen las personas que le rodean. Al término se comentará la experiencia que se tuvo.	20 minutos	✓ Hojas de trabajo (Anexos 2 y 3) ✓ Bolígrafo
Exposición de <i>"Nuestros Derechos Asertivos"</i>	El capacitador expondrá los derechos asertivos de los cuales dispone cada adolescente y la importancia de aplicarlos en sí mismos. Utilizará imágenes relacionadas con el tema	35 minutos	✓ Laptop ✓ Proyector
Reforzamiento de sesión <i>"Defendiéndome-defendiéndote"</i>	Se formarán equipos; en base a la exposición anterior se escribirá en una hoja los derechos más conocidos dentro de su vida social, familiar y personal, así como los derechos con los	20 minutos	✓ Hojas de trabajo ✓ Bolígrafo

	<p>que cuentan las demás personas. (Anexos 2 y 3)</p> <p>Cada equipo mencionará cuatro derechos que hayan elegido, dirán porqué los escogieron y si tanto ellos como los demás respetan esos derechos.</p>		
<p>Reafirmando la Asertividad</p> <p><i>"El círculo asertivo"</i></p>	<p>Se hará un círculo alrededor del capacitador, el cual tendrá una pelota.</p> <p>En cierto momento, al estar girando, lanzará la pelota a cualquier participante haciéndole una pregunta o frase que pueda dañar su asertividad o autoestima.</p> <p>El participante tendrá que contestar en instantes y asertivamente. El participante que no conteste rápido y asertivamente saldrá de la dinámica.</p>	20 minutos.	✓ Pelota
<p>Dudas, comentarios y sugerencias</p>	<p>Se les dará a los participantes una hoja y bolígrafo, donde anotarán lo que quieran depositar en la caja <i>"¿Es verdad que...?"</i></p>	10 minutos	<p>✓ Hojas</p> <p>✓ Bolígrafos</p>

Sesión 6: Reforzando mi Asertividad y mi Autoestima.**Duración: 2 horas.****Objetivo: Fortalecer y estabilizar la Asertividad y la Autoestima de los participantes.**

ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES
Introducción al tema <i>"Reforzando mi Asertividad y mi Autoestima"</i>	Se resolverán dudas de lo encontrado en la caja <i>"¿Es verdad que...?"</i> ; y se dará inicio a la sesión 6 .	15 minutos	✓ Preguntas depositadas en la caja.
Estimulación de la Asertividad <i>"Aprendiendo a ser asertivo" (Pick, 1995, pp. 244, 245)</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ Exponer la importancia de comunicarse de manera clara y abierta.➤ Recordar lo que quiere decir ser asertivo y cómo lograrlo.➤ Poner las frases escritas en papeles doblados en un recipiente.➤ Pedir a cada miembro del grupo que ponga una prenda en un recipiente.➤ Pedirle que saque uno de los papelitos y siga las instrucciones que se indican.➤ Seguir con las actividades hasta que todos hayan tenido oportunidad de leer una frase y aplicarla.➤ Felicita a la persona cuando desempeñe correctamente la tarea y plantear otras formas de haber seguido la instrucción cuando no haya sido correcta.➤ Cerrar el ejercicio discutiendo con el grupo las dificultades que	30 minutos	<ul style="list-style-type: none">✓ Dos canastas, cajas o cualquier recipiente cóncavo donde poner papeles y prendas pequeñas✓ Papeles con frases que impliquen la elaboración de expresiones asertivas.

	<p>tuvieron y cómo las superaron.</p> <p>➤ Este ejercicio puede provocar tensión en los jóvenes pero el objetivo es que puedan expresar su opinión aunque seguramente no les va a ser fácil. Situaciones como éstas se dan en la vida diaria.</p>		
<p>Estimular la Autoestima</p> <p>“¿Sabes lo que es un amigo?”</p>	<p>Los participantes se sientan formando un círculo. Comienza un participante preguntándole al joven de la derecha: “¿Sabes que es un amigo?”</p> <p>El joven contesta: “No, no sé que es un amigo”</p> <p>El participante que ha hecho la pregunta le responde “Tú eres un amigo por.....” y le dice por lo menos 3 cualidades que vea en su compañero y se dan un abrazo</p> <p>Se repite la técnica pero con el participante al que se le dijeron sus cualidades.</p>	20 minutos	✓ Ninguno
<p>Reforzamiento de la Asertividad y la Autoestima</p> <p>“El juego de la autoestima”</p>	<p>Se entrega una hoja de periódico a cada participante, la cual representa su asertividad y autoestima, se mencionarán situaciones que podrían afectar la autoestima y los participantes irán arrancando pedazos de sus hojas en medida de “que tanto les afecta”.</p> <p>Después de haber leído las frases indicar que reconstruyan su asertividad y autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con frases que refuercen la autoestima.</p>	35 minutos	<p>✓ Hojas de periódico</p> <p>✓ Frases que afecten la asertividad y la autoestima</p> <p>✓ Frases que refuercen la</p>

			asertividad y la autoestima
Dudas, comentarios y sugerencias	Se les dará a los participantes una hoja y bolígrafo, donde anotarán lo que quieran depositar en la caja " <i>¿Es verdad que...?</i> "	20 minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Hojas <input checked="" type="checkbox"/> Bolígrafos

Sesión 7: Mi nuevo YO**Duración: 2 horas****Objetivo:** Que los participantes expresen lo aprendido durante el taller y manifiesten como lo utilizarán en su vida diaria.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES
<p>Reconocer la información aprendida</p> <p><i>"En el lugar del otro"</i></p>	<p>El capacitador dividirá al grupo en tres equipos, a cada uno se le dará una historia diferente (Anexo 4).</p> <p>Se dará la instrucción que en equipo se discuta la historia y se diga que se tiene que hacer para llevar a cabo la asertividad.</p> <p>Posteriormente se leerá la historia y se hará una mesa redonda para escuchar opiniones.</p>	30 minutos	✓ La historia de "Una mañana en el colegio"
<p>Estimulando la asertividad y la autoestima</p> <p><i>"Doble personalidad"</i></p>	<p>Se explicará los cambios que puede tener la asertividad y la autoestima de forma inesperada a lo largo del día y que el ejercicio servirá para obtener control sobre los mismos.</p> <p>Se repartirá una hoja, la cual se dividirá en dos; del lado izquierdo escribirá como se siente, piensa y actúa cuando está bien consigo mismo; del lado derecho escribirá lo que siente, piensa y actúa cuando está mal consigo mismo.</p> <p>Se explicará que cada participante deberá hacer conciencia que ambos estados son parte de él y tiene que aprender a lidiar con ellos.</p> <p>Posteriormente se comentará como enfrentarían de manera positiva un sentimiento, pensamiento o acción negativos que pueda pasarles.</p>	30 minutos	✓ Hojas blancas ✓ Bolígrafos

<p>Recuento de la información vista en el taller</p> <p><i>“¿Es verdad que...?”</i></p>	<p>Se retomarán las preguntas más relevantes depositadas en la caja.</p> <p>Se realizará una mesa redonda donde los participantes expresen su punto de vista.</p> <p>El psicólogo aclarará dudas generadas en todo el taller.</p>	<p>25 minutos</p>	<p>✓ Preguntas depositadas en la caja durante el taller.</p>
<p>Cierre del taller</p>	<p>El capacitador mencionará que el cierre será breve y que no deben hablar. Se hará un círculo grande viendo hacia afuera.</p> <p>Posteriormente, voltearán al centro y se pedirá que experimenten el sentimiento de ser ellos mismos, posteriormente que experimenten el sentimiento de ser un grupo.</p> <p>Después se acercarán hombro con hombro y abrazados. El capacitador mencionará que será la última sesión y que se deben soltar y caminar hacia afuera del círculo, se darán unos minutos de reflexión.</p> <p>El psicólogo hará una pequeña mención de cómo aplicar lo aprendido a la vida diaria y se aplaudirán unos a otros.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>✓ Ninguno</p>
<p>Aplicación del Post- test</p> <p><i>“Una encuesta sencilla para diagnosticar el bullying(Anexo 1)”</i> (Castro, 2005)</p>	<p>Los participantes contestarán el cuestionario <i>“Una encuesta sencilla para diagnosticar el bullying(Anexo 1)”</i> (Castro, 2005)</p> <p>El capacitador pedirá que hagan comentarios finales del taller y agradecerá la participación de los asistentes.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>✓ Cuestionarios “¿Cómo es mi situación ahora?”</p> <p>✓ Bolígrafos</p>

ALCANCES Y LIMITACIONES

El paso de la niñez a la adolescencia es una etapa complicada, ya que el nuevo joven no sabe que está pasando con varios aspectos de su vida, como los cambios corporales, las nuevas formas de pensar, nuevos sentimientos, la relación con sus padres y lo más importante para él, la relación e interacción con sus pares.

Como menciona la teoría psicosocial de Erikson, en esta etapa es fundamental que el adolescente encuentre su identidad, de lo contrario comenzarán a surgir la confusión de roles, lo que llevará a un sujeto mal adaptado a la vida social.

La *"Propuesta de un taller de Asertividad y Autoestima para adolescentes víctimas del Bullying"* refuerza los principios y valores de los adolescentes desde la infancia y desde el hogar para que los adolescentes lleguen a ser personas asertivas y con autoestima estable, evitando convertirse en el blanco del bullying y poder, así afrontar las situaciones que se presentan a diario.

Las causas para desencadenar el bullying y que un adolescente se llegue a convertir en la víctima pueden ser varias, desde la dinámica familiar, las mismas amistades hasta el mismo profesorado con quien se convive a diario por lo que dentro del taller se proponen dinámicas destinadas a trabajar la Asertividad y la Autoestima para reforzar el área física, cognitiva, psicológica y social, las cuales les ayude a defenderse con inteligencia.

También se ha encontrado que la incursión de los adolescentes en las nuevas tecnologías de la informática y la comunicación (TIC's) de una forma más rápida y sin ninguna orientación o supervisión de los adultos lleva a un mal manejo de las mismas, como es el caso de las redes sociales utilizándolas para agredir de forma anónima, la

mayoría de las veces, a los jóvenes más vulnerables, lo que hoy se conoce como ciberbullying.

Es por ello que dentro de los centros escolares este tipo de agresiones no solo es una pelea al "tú por tú" o un hecho divertido que ya después se olvidará, siendo que la mayoría de las veces, los adolescentes agredidos no tienen herramientas para poder parar estos actos violentos donde su integridad física y psicológica se está viendo amenazada de por vida.

En casa los padres de familia deben de estar al tanto de las nuevas necesidades de sus hijos y madurar a la par con ellos, ya que en esta etapa es cuando en el adolescente surgen un sinnúmero de dudas a nivel físico (el desarrollo del aparato reproductor), psicológico (los nuevos pensamientos e intereses) y social (las nuevas amistades).

Entender que la víctima, al ser la parte más afectada dentro del problema del bullying, es la que necesita apoyo constante tanto de sus padres, maestros y pares por que las consecuencias físicas, pero sobre todo psicológicas llegan a tener un final fatal como lo es el suicidio.

Por las consecuencias antes mencionadas es importante que los adolescentes que terminan siendo las víctimas de estos actos agresivos desarrollen estrategias asertivas para enfrentar a un ambiente hostil.

Al convertirse en adolescentes que saben expresar lo que piensan, sienten y defienden sus valores pero sin lastimar a sus pares, serán personas con una autoestima fuerte y seguros de sí mismos lo que traerá como consecuencia que sepan manejar situaciones como lo es el bullying.

Es donde radica la importancia del taller debido a que se pretende que el adolescente tenga las herramientas para saber ser asertivo en el manejo del bullying.

Es importante que, por los altos índices de violencia registrados en las escuelas, no se tome a la ligera este tema, ya que por desgracia está llevando a finales críticos a los jóvenes que son víctimas del bullying.

Las limitaciones de la *“Propuesta de un taller de Asertividad y Autoestima para adolescentes víctimas del bullying”* son que:

Únicamente es un instrumento de ayuda para erradicar los niveles de bullying, ya que los adolescentes víctimas podrían tener otro tipo de patologías como la depresión o pensamientos suicidas, y el objetivo es que sean personas bien adaptadas socialmente en todas las etapas de su vida (niñez, adolescencia, adultez y vejez) de forma satisfactoria.

Que únicamente se toma en cuenta solamente a la población adolescente que son víctimas del bullying por tener conflictos y necesidades diferentes a los agresores y espectadores (estos no participan), ya que a través del tiempo y de investigaciones se han incrementado los índices de depresión y suicidios que se han registrado en todo el mundo, además por ser la etapa más complicada de sobrellevar tanto para los jóvenes como para quienes les rodean por los cambios físicos, psicológicos y sociales que manejan a diario.

Solo se requiere a los adolescentes víctimas; los padres de familia no participan en las actividades lo cual se podría considerar en futuros trabajos, esto debido a que el objetivo principal de la propuesta va dirigida a reforzar la Autoestima de los adolescentes y, así, puedan aplicar la Asertividad en su vida diaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, R. & Hernández, J. (2004). *La Autoestima en la educación*. Limite, Pp. 82-95. Vol. 1, Núm. 011. Universidad de Tarapacá. Arica, Chile
Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/redalyc/pdf/836/83601104.pdf>
- Alberti, R & Emmons, M. (1999). *Viviendo con autoestima. Como fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona*. México: Pax México. Pp. 24, 25, 26, 43, 44, 45, 46
- Al Trasluz. (1997). *Nos encontramos. Seis días campamento-convivencia con adolescentes de 15 a 17 años*. Madrid: CCS. Pp.10
- American Psychological Association. (2010). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. (2ª ed. adaptada para el español por la editorial El Manual Moderno). México: El Manual Moderno.
- Barri, F. (2010). *SOS BULLYING. Prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia*. (2ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer España. Pp. 53, 55
- Berk, L. (1999). *Desarrollo del niño y del adolescente*. (4ª ed.). Madrid: Prentice Hall Iberia. Pp. 322, 323, 324
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. México: Paidós. Pp. 13, 17, 18, 19-27
- Castanyer, O. (1997) *La Asertividad: Expresión de una sana autoestima*. (4ª. ed.). España: Desclee de Brouwer. Pp. 21, 26, 27, 28, 33, 34
- Castro, A. (2005). *Desaprender la violencia. Un nuevo desafío educativo*. (2ª ed.). Buenos Aires: Bonum. Pp. 36, 57, 58, 59, 69, 70
- Cava, M. (2000). *La potenciación de la Autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós. Pp. 17
- Cerezo, F. (2002). *Conductas agresivas en la edad escolar. Aproximación teórica y metodológica. Propuestas de intervención*. Madrid: Pirámide. Pp. 133, 134
- Da Dalt, E. & Difabio, H. (2002) *Asertividad, su relación con los estilos educativos familiares*. [en línea] Volumen 19. Numero 002. Pág. 119_140.
Recuperado de
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=18019201>

- Dávila, O. (2004). *Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes*. [Versión electrónica]. Última década. ISSN 0717-4691. N° 21. Pp. 83-104. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2255235>
- De Tejada, M. (2010). *Evaluación de la Autoestima en un grupo de escolares de la gran caracas*. [en línea] Liberabit. Revista de psicología. Volumen 16, Núm. 1. Pp. 95-103. Universidad de San Martín de Porres, Perú. <http://www.redalyc.org/redalyc/pdf/686/68615511010.pdf>
- Díaz, J. (2006). *Identidad, adolescencia y cultura. Jóvenes secundarios en un contexto regional*. [Versión electrónica]. Revista mexicana de investigación educativa. Abril-Junio. Año/Vol. 11. Núm. 029. COMIE. México, Distrito Federal. Pp. 431-457. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14002906>
- Elizondo, M. (1997). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. México: Trillas. Pp. 16, 17, 30, 33, 34, 35, 36, 41
- Erikson, E. (1994). *Un modo de ver las cosas. Escritos selectos de 1930 a 1980*. México: Fondo de Cultura Económica. Pp. 498, 542
- Erikson, E. (2004). *Sociedad y adolescencia*. (19° ed.) México: Siglo XXI. Pp. 11, 12
- Escandell, O. & Rodríguez, A. (2002). *La televisión: ¿Genera violencia y agresividad en los niños y adolescentes?* Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 5 (4). Disponible en http://aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1227711170.pdf
- Fabra, M. (2009). *Asertividad. Para muchas mujeres y algunos hombres*. Barcelona: Octaedro. p. 22, 23, 66
- Faroh, A. (2007). *Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski. ¿Dos caras de la moneda?* [Versión electrónica] Boletim Academia Paulista de Psicología, julio-diciembre. Año/Volumen XXVII. N°002. Academia Paulista de Psicología. Sao Paulo, Brasil. Pp. 148-166. Recuperado de <http://www.redalyc.org/redalyc/pdf/946/94627214.pdf>
- Fernández, I. (2003). *Escuela sin violencia. Resolución de conflictos*. (3ª ed.) México: Alfaomega. Pp. 60, 61
- Fernández, I. (2004). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid: Narcea. Pp. 26, 47, 49, 54, 55, 56

- Flores, M. & Díaz, R. (2002). *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. Yucatán: Miguel Ángel Porrúa. Pp. 23, 24, 25, 34, 35, 36, 37, 38, 41
- Gaeta, L. & Galvanovskis, A. (2009). *Asertividad: un análisis teórico-empírico*. Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Enseñanza e investigación en Psicología. Universidad veracruzana, México. Vol. 14, Núm. 02, Julio-Diciembre. Pp. 403-425. Disponible en <http://www.redalyc.org/redalyc/pdf/292/29211992013.pdf>
- Garaigordobil, Maite. (2010). *La violencia entre iguales: revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Pirámide. Pp. 40, 41, 42, 43
- Gilles, P. (2000). *Técnicas de autoafirmación. Guía fundamental para resolver conflictos y establecer relaciones positivas*. Madrid: Oberón. Pp. 19
- Güell, M. (2005). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores*. Barcelona: Graó. Pp. 14, 15, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29
- Harris, S. & Petrie, G. (2006). *El acoso en la escuela. Los agresores, las víctimas y los espectadores*. Barcelona: Paidós. Pp. 21, 23, 24, 26, 91
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI. (2011). *Estadísticas sobre disponibilidad y uso de tecnología de información y comunicaciones en los Hogares*. Disponible en http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/encuestas/especiales/endutih/2010/endutih201.pdf
- Kalbermatter, M. (2005). *Violencia. ¿Esencia o construcción? ¿Victimas o victimarios?* Argentina: Brujas. Pp. 107
- Kaufman, G., Raphael, L. & Espeland, P. (2005). *Como enseñar autoestima*. México: Pax México. Pp. VII, VIII
- Kimmel, D & Weiner, I. (1998). *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Barcelona: Ariel. Pp. 1, 10, 15, 16, 45, 46, 121, 126

- León, A., Rodríguez, C., Ferrel, F. & Ceballos, G. (2009). *Asertividad en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública de la ciudad de Santa Martha (Colombia)*. [en línea] *Psicología desde el Caribe: revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*. No. 24. Pp. 91-105. Recuperado de http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/24/4_Asertividad%20y%20autoestima.pdf
- López, J. (2009). *Hogares mexicanos*. [Versión electrónica] *Boletín del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica*. Septiembre-Diciembre. Vol. 2. Núm. 3. Pp. 35-62. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/especiales/boletinsneig/2010/Bsneig14_a.pdf
- Meece, J. (2000). *Desarrollo del niño y del adolescente para educadores*. México: McGraw-Hill Interamericana. Pp. 269, 270, 298
- Monclús, A., Oliva, J., Sánchez, P., Gonzalo, V. & Barrigüete, M. (2004). *Bases para el análisis y diagnóstico de los conflictos escolares*. España: Grupo Editorial Universitario. Pp. 178, 179, 180, 181, 182
- Naranjo, M. (2008). *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas*. [en línea]. *Revista electrónica "Actualidades investigativas en Educación"*. Año 01/vol. 8. Núm. 001. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=44780111>
- Ortega, R. (2000). *Educación para convivir y prevenir la violencia*. Madrid: Antonio Machado Libros. Pp. 33, 34, 35, 45, 46
- Ortega, R. (2010). *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar*. Madrid: Alianza. Pp. 34, 35, 36, 37, 73, 74, 75, 86, 87, 88, 89, 90, 190
- Papalia, D., Olds, S. & Feldman, R. (2005). *Desarrollo humano*. (9ª ed.). México: McGraw-Hill. Pp. 427, 429, 430, 432, 469, 492, 493, 495, 497
- Paz, M. (2000). *Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide. Pp. 19, 20, 21, 22, 24
- Piaget, J & Inhelder, B. (2002). *Psicología del niño*. (16ª ed.). Madrid: Morata. Pp.133, 134, 136

- Pick, S., Aguilar, J., Rodríguez, G., Reyes, J., Collado, M., Pier, D., Acevedo, M. & Vargas, E. (1995). *Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes. Manual para el instructor.* (7ª ed.) México: Planeta. Pp. 29, 30, 31, 32, 235, 236, 237, 238, 250, 251, 277, 278, 279
- Pick, S., Givaudan, M & Tacher, A. (2011). *Violencia. Como identificar y evitar la violencia en cualquiera de sus formas.* (2ª ed.) México: Imipaf. Pp. 57, 58, 60, 64, 65
- Polaino, A. (2004). *Familia y Autoestima.* Barcelona: Ariel. p. 19, 137, 138
- Poy, L. (2010). *La ONU llama a erradicar el acoso escolar.* La Jornada. Sociedad y justicia. Pp. 46. [Versión electrónica]. Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/2010/06/20/sociedad/046n1soc>
- Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura.* Madrid: Prentice Hall. Pp. 131, 132
- Rincón, M. (2011). *Bullying. Acoso escolar.* México: Tillas. Pp. 34, 35
- Rivers, I. (2011). *Homophobic bullying. Research and Theoretical Perspectives.* New York: Oxford University Press. Pp. 4, 5, 6
- Rodríguez, M. & Serralde, M. (1991). *Asertividad para negociar.* México: Mc Graw-Hill. p. 1-5, 10
- Romero, A., Pick, S., Parra, A., Givaudan, M. (2010). *Evaluación del impacto de un programa de prevención de violencia en adolescentes.* Sociedad interamericana de Psicología. Vol. 44, Núm., 02, Pp. 203-212. Austin, Puerto Rico. Recuperado de <http://www.redalyc.org/redalyc/pdf/284/28420641001.pdf>
- Sánchez, I. (2009). *Acoso escolar y convivencia en las aulas. Manual de prevención e intervención.* Andalucía: Formación Alcalá. Pp. 47, 49, 52, 54, 56, 57, 58, 59, 60 68, 69, 70, 129, 130, 131, 132
- Santrock, J. (2004). *Psicología del desarrollo en la adolescencia.* (9ª ed.). España: McGraw-Hill. Pp. 14, 15, 56, 57, 58, 60, 83, 84, 253, 254
- Siverio, M & García, M. (2007). *Autopercepción de adaptación y tristeza en la adolescencia: La influencia del género.* [Versión electrónica] Anales de la psicología. Universidad de la Laguna, España. Vol. 23. N°1 (Junio). Pp. 41-48. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v23/v23_1/06-23_1.pdf

Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.

Vargas, E. & Barrera, F. (2002). *Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión*. [Versión electrónica] Revista colombiana de psicología, SSN 0121-5469, Vol. 11, N° 1, págs. 115-134. Recuperado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/1203/1753>

ANEXO

ANEXO 1

UNA ENCUESTA SENCILLA PARA DIAGNOSTICAR EL BULLYING

La violencia escolar a través de sus múltiples manifestaciones: agresiones, amenazas, robos, etc., es un tema que preocupa a la comunidad de nuestros colegios y que en numerosas ocasiones pasa inadvertida. Con el objetivo de conocer la situación actual y, prevenir esta problemática, te pedimos que contestes este cuestionario con la mayor SINCERIDAD posible (*No es necesario que pongas tu nombre, pero sí el sexo*). Tus respuestas ayudarán a mejorar la CONVIVENCIA en el colegio. ¡Gracias por tu colaboración!

*Señala con una X la respuesta que más se ajuste a tu situación.

Alumno/a: _____ Sexo: _____ Curso: _____

NUNCA A VECES MUCHO

1. ¿Tienes miedo de asistir al colegio?
2. ¿Tienes miedo de recibir las notas?
3. ¿Tienes miedo a algunos compañeros?
4. ¿Has recibido alguna agresión física?
5. ¿Has recibido alguna agresión verbal: apodos, burlas, insultos...?
6. ¿Has sufrido robos, te han escondido objetos....?
7. ¿Has sufrido alguna agresión social: aislamiento, rechazo....?
8. ¿Has maltratado tú?
9. ¿El lugar donde se produce el maltrato es en la clase?
10. ¿El lugar donde se produce el maltrato es en el recreo?
11. ¿El lugar donde se produce el maltrato es a la salida del colegio?
12. ¿Cuándo sufres un maltrato te callas?
13. ¿Cuándo sufres un maltrato se lo comunicas a tus padres?
14. ¿Cuándo sufres un maltrato se lo comunicas a tus docentes?
15. ¿Cuándo sufres un maltrato se lo comunicas a tus compañeros o amigos?

16. Si quieres añadir algo en relación con este tema y no se encuentra en las preguntas anteriores, exprésalo a continuación:

(Castro, 2005)

ANEXO 2

HOJA DE TRABAJO

"DERECHOS ASERTIVOS"

YO TENGO DERECHO

En mi casa a:

En mi escuela a:

En mi grupo de amistades a:

Anexo 3

HOJA DE TRABAJO

"DERECHOS ASERTIVOS"

LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MI

En mi casa a:

En mi escuela a:

En mi grupo de amistades a:

Anexo 4

UNA MAÑANA EN EL COLEGIO

ARTURO

Una mañana Arturo se despertó con los gritos de una pelea entre sus padres, aunque eso no era nuevo, a él le asustaban y estresaban; aun con todo esto, tuvo que arreglarse e irse a la escuela sin que sus padres siquiera se dieran cuenta que ya no estaba.

Cuando Arturo llegó a la escuela con el estómago vacío se dio cuenta que olvidó su tarea, en su desesperación para no ser castigado por el profesor, se acercó rápidamente a Diego y le dijo -"Rápido, dame tu tarea"-, al recibir una negativa por que acababa de llegar el profesor, Arturo se molestó bastante y estuvo agrediendo a Diego durante toda la mañana.

DIEGO

Diego todas las mañanas es despertado por su mamá, la cual le ayuda a arreglarse para la escuela, su papá lo espera para que desayunen en familia y después lo van a dejar a la escuela, él va muy contento platicando con los dos de la tarea que le ayudaron a hacer la noche anterior.

Al sentarse en su banca, ve que Arturo se aproxima a él y le ordena que le entregue su tarea, Diego sintiendo miedo y sin saber qué hacer, se queda callado y ve al profesor llegar, y solo alcanza a decir -"No puedo ya llegó el maestro"-; a partir de ahí sabía que sería un día terrible por no obedecer a Arturo.

ANA, MARIO E ISABEL

Ana, Mario e Isabel llegaron al salón de clases y vieron que Arturo se acercó rápidamente a Diego y le dijo -"Rápido, dame tu tarea"-, el cual nervioso le contestó -"No puedo ya llegó el maestro"- y en efecto el profesor iba entrando. Desde ese momento Arturo estuvo molestando a Diego durante todo el día con insultos, humillaciones y golpes.

Como no es la primera vez que pasa esto en la escuela, ellos no le dieron importancia y solo se dedicaron a observar como Arturo agredía a Diego.