



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

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

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL.**

**“GUÍA DE ENTRENAMIENTO ASERTIVO PARA  
MUJERES UNIVERSITARIAS CON RASGOS DE DEPENDENCIA  
EMOCIONAL EN LA PAREJA”.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**OMAR JOSUÉ TÉLLEZ ROJAS**

**ASESOR:**

**PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCÍA**

**ORIZABA, VER.**

**2016**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **AGRADECIMIENTOS**

### ***A mi familia***

*Por todo el apoyo y educación que se me brindó*

*Desde los primeros años de vida con la finalidad*

*De formarme para mi realización como persona.*

### ***Psic. Anabel***

*Por haberme atendido todo este tiempo*

*De investigación y aportando ideas importantes*

*Para la ejecución de esta tesis.*

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	6
--------------------	---

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 Descripción del problema.....	8
1.2 Formulación del problema.....	9
1.3 Justificación del problema. ....	9
1.4 Formulación de hipótesis.....	10
1.4.1 Determinación de variables.....	10
1.4.2 Operacionalización de variables.....	11
1.5 Delimitación de objetivos.....	11
1.5.1 Objetivo general .....	11
1.5.2 Objetivos específicos. ....	12
1.6 Marco conceptual.....	12
1.6.1 Concepcion de dependencia emocional.....	12
1.6.2 Concepcion de Asertividad.....	13
1.6.3 Concepcion de Entrenamiento asertivo .....	13

### CAPÍTULO II.

#### MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1	Antecedentes de ubicación .....	14
2.2	Ubicación geográfica.....	16

### CAPÍTULO III

#### MARCO TEÓRICO

3.1	Teoría y definiciones de la asertividad .....	17
3.1.1	Estilos de comportamiento asertivo.....	22
3.1.2	Los Derechos asertivos y las dificultades de ser asertivo .....	32
3.1.3	Fundamentos teóricos del enfoque cognitivo – conductual .....	37
3.1.4	Técnicas asertivas. ....	41
3.2	Fundamentos teóricos de dependencia.....	54
3.2.1	La codependencia y dependencia emocional.....	58
3.2.2	La inmadurez emocional, la causa del apego.....	60
3.2.3	Las áreas de una persona dependiente. ....	63
3.2.4	Lo que se apega una persona dependiente en una relación .....	65
3.3	Definición de adultez temprana. ....	66

### CAPÍTULO IV

#### PROPUESTA DE TESIS

4.1	Contextualización de la propuesta.....	69
-----	--	----

4.2	Desarrollo de la propuesta: .....	71
-----	-----------------------------------	----

## CAPÍTULO V

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1	Enfoque de investigación: cualitativo.....	108
5.2	Alcance de la investigación. descriptiva .....	109
5.3	Diseño de investigación: no experimental. ....	109
5.4	Tipo de investigación: estudio de caso.....	110
5.5	Delimitación de la población.....	111
5.6	Selección de la muestra: no probabilística. ....	111
5.7	Instrumentos de la prueba.....	111

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

6.1	Resultados por sesión.....	112
-----	----------------------------	-----

	CONCLUSIONES .....	132
--	--------------------	-----

	GLOSARIO .....	135
--	----------------	-----

	BIBLIOGRAFIA .....	138
--	--------------------	-----

	ANEXOS .....	141
--	--------------	-----

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones de parejas dependientes ha sido un declive en nuestra sociedad, las personas que pertenecen a este círculo de vicio se dejan maltratar, manipular, chantajear y son como parte consecuencias de daños morales, tienen poco respeto a si mismo y falta de orgullo. La forma de relacionarnos o más bien tratarnos ha venido cambiando con el paso del tiempo y en diferentes culturas los géneros están desequilibrados.

La dependencia emocional y la asertividad, dos conceptos relacionados con la falta de conocimiento de uno mismo y los privilegios o derechos que tiene la persona encerrados en un círculo que ellos mismos no se permiten trascender. Una forma de centrarse en alguien obsesivamente y usualmente compone las características de una adicción. Esto ha estado viniendo afectando a las parejas jóvenes que por su baja tolerancia al desamor o más bien el rechazo y la falta de voluntad de renunciar a alguien, recurren a medidas drásticas como el vicio del alcohol, drogas o hasta el suicidio.

En el capítulo I se habla de las descripciones de forma general de la dependencia emocional y la asertividad, agregando los objetivos que conllevaron a la presente investigación.

En el capítulo II se describe el lugar donde se aplicó el trabajo de investigación. En el capítulo III, engloba conceptos, definiciones, características, autores de los temas de asertividad, dependencia emocional, y adultez temprana.

En el capítulo IV, se habla sobre las técnicas de asertividad aplicadas en las sesiones del estudio de caso con sus definiciones y ejemplos.

En el capítulo IV se comenta el tipo, enfoque, alcance, diseño de investigación y la delimitación de la población, selección de las muestras y los instrumentos utilizados.

En el capítulo VI se publica los resultados previos y posteriores de la investigación, verificando si hubo cambios hechos dentro de las sesiones.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

### 1.1 Descripción del problema.

La inasertividad engloba cuestiones nulas de seguridad, autoestima, liderazgo, resiliencia autocontrol, autoeficacia, entre otras capacidades proactivas de la persona. La mayoría de las personas no reconocerán el significado de asertividad por el cual no conocen las características de una persona asertiva y esto es importante porque debido al poco conocimiento de esto se trae un conflicto en las relaciones humanas en sus diálogos, la gente no puede entablar adecuadamente una conversación diplomática en las profesiones porque no fueron instruidos anteriormente. Y se pueden dejar manipular fácilmente y el cinismo de algunos.

Existe una gran herramienta para las personas asertivas y tienen como perfil la toma de decisiones, esto es que sin importar a los grupos que se pertenezca pueda hacer cumplir esta habilidad para un bienestar propio y de las personas que lo acompañan. Pero no todos tiene esta habilidad, las personas con comportamiento pasivo carecen de esto y personas agresivas y/o personas pasivas-agresivas tienden a decidir sobre ellos.

Las personas pasivas presentaran como una característica común la falta de aprecio y respeto a uno mismo y como consiguiente será utilizado, menospreciado, manipulado y rebajado por otros y si se pone un contexto sería en las relaciones de pareja, en como fácilmente uno puede tener control sobre el otro, explotándolo hasta dejar la mínima esencia de sacrificio y todo para complacer a la pareja, que a uno mismo.

Las personas en este conflicto presentan una dependencia catastrófica a este grado y difícilmente se puede salir pero no imposible y todo esto recae en la toma de decisiones porque si se tiene la fuerza de voluntad, la vida de este tipo de personas tomara dirección hacia una ruta más prospera y estable para sí mismo.

## **1.2 Formulación del problema**

¿El entrenamiento asertivo disminuye la dependencia emocional en jóvenes universitarias?

## **1.3 Justificación del problema.**

La epidemiología del apego es abrumante. Según los expertos, la mitad de quienes acuden a consulta psicológica lo hacen debido a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal (Riso, 2012), al momento en

que hay o existe dependencia, solo es cuestión de tiempo para poder ser adicto al sufrimiento, y es que hoy en día la psicología ha avanzado bastante para el tratamiento de adicciones de alcoholismo, drogadicción, tabaquismo o superación en trastornos alimenticios pero en la dependencia emocional se tiene poco respaldo sobre ese tema, y es que es un tema de interés social y en especial de salud mental y toco este último porque si no se llega a tratar de inmediato, las consecuencias son catastróficas o funestas para las personas que convivían con la persona que presentaba esta adicción. No hay campañas o talleres que hablen sobre el cuidado interpersonal en la pareja comprándose con la increíble maga de asistencias a escuelas primarias, secundarias que hablan de enfermedades de transmisión sexual. Esta adicción tiene características similares a las personas que presentan el abuso de sustancias nocivas a la salud por el cual es un tema a tratar a fondo con investigaciones más profundas.

#### **1.4 Formulación de hipótesis.**

El entrenamiento asertivo si disminuye la dependencia emocional en 2 jóvenes universitarias de 20 años.

##### **1.4.1 Determinación de variables**

Se tomó como variable independiente: entrenamiento asertivo

Se tomó como variable dependiente: dependencia emocional

## 1.4.2 Operacionalización de variables

Variable	Teórica	Operacionalmente
Dependencia emocional (dependiente)	Comportamiento inestable que despersonaliza a la persona y se presenta en relaciones de pareja, familiar o amistad, la cual hace que se someta y magnifique a su pareja	Lo que responda en la escala IIPD consiste de 13 reactivos en la cual se debe responder marcando una "x" en la casilla. Tiene una validez de 60.164 y una confiabilidad de 0.780
Entrenamiento asertivo (independiente)	Asesoría que permite reducir el estrés o preocupación ante situaciones perturbadoras hacia una persona, enseñando a defender sus derechos sin agredir los derechos de los demás	Lo que responda al test de asertividad de Rathus. Lo cual consta de 30 reactivos calificando a cada uno de -3 hasta +3, los resultados tendrá como límite +90 y -90. El -90 es la mínima asertividad y el resultado +90 es el grado máximo de asertividad

## 1.5 Delimitación de objetivos.

### 1.5.1 Objetivo general

Disminuir la dependencia emocional en 2 jóvenes universitarias de 20 años mediante el entrenamiento asertivo.

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Investigar los conceptos básicos de asertividad y dependencia emocional
- Aplicar las técnicas adecuadas en las sesiones establecidas
- Comprobar la eficacia del entrenamiento asertivo con la utilización de las técnicas en jóvenes universitarias

### **1.6 Marco conceptual.**

#### **1.6.1 Concepción de dependencia emocional.**

Es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja, familia o amistad. Se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Para el dependiente esta situación afecta de forma negativa a su autoestima, y a su salud física y/o mental. Pese al malestar y al sufrimiento que la relación les cause se sienten incapaces de dejarla, siendo los intentos nulos o fútiles.

### **1.6.2 Concepción de asertividad.**

Es un comportamiento donde permite expresarse adecuadamente sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones sin miedo o timidez de una forma clara, precisa y objetiva y que defenderá sus derechos sin violar o sobrepasar los derechos de los demás

### **1.6.3 Concepción de entrenamiento asertivo.**

Son sesiones programadas para trabajar cuestiones de relaciones interpersonales para la mejora de la calidad de interacción, esto hará que el estrés, ansiedad, preocupación se reduzcan y eliminen con una serie de técnicas que se le otorguen dependiendo el conflicto presenta.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA.**

#### **2.1 Antecedentes de ubicación.**

La presente investigación se llevara a cabo dentro de las instalaciones de la Universidad Sotavento A.C Campus Orizaba, en la ciudad de Orizaba, Veracruz.

La Universidad Sotavento nace en Coatzacoalcos, Veracruz, en el año de 1994, bajo la dirección del empresario el Doctor Juan Manuel Rodríguez García, siendo el rector y fundador de la misma. La universidad ha pasado sus extensiones estableciendo sus campus en las ciudades de Orizaba, Veracruz y Villahermosa, Tabasco.

La Universidad Sotavento A.C Campus Orizaba, nace en el año 2000 en la ciudad indicada, surge con la finalidad de brindar excelencia académica en la región centro del estado. La universidad abarca los niveles de estudio de kínder hasta licenciaturas con certificados de la SEP y de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), esta última tiene a tres facultades incorporadas a la Universidad

Sotavento A.C Campus Orizaba, Facultad de Pedagogía, Facultad de Psicología y  
Facultada de enfermería.

Misión:

“Formar profesionales de Excelencia Académica, capaces de comprometerse con el desarrollo de su entorno con un amplio sentido analítico, creativo y humanista, que le otorgue liderazgo nacional e internacional, mediante la docencia, el conocimiento científico, la investigación, la difusión de la cultura y el deporte.”

Visión:

“Ser una institución educativa líder, con reconocimiento nacional e internacional que otorgue prestigio a sus egresado en su campo profesional, con el más alto nivel de calidad y excelencia académica”.

Valores:

Honestidad. Liderazgo. Respeto. Ética. Sentido ecológico. Calidad y Productividad. Responsabilidad. Lealtad. Disciplina. Integración familiar. Autoestima. Espíritu de Superación. Innovador.



## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Teoría y definiciones de la asertividad.**

Una teoría aproximada a la asertividad es la teoría del campo de Kurt Lewin, Ocampo & Vázquez (2002) nos hablan de que se enfoca en las necesidades, la personalidad, motivación, factores sociales, etc. Él decía que todas las actividades psicológicas ocurrían dentro del campo o espacio vital del sujeto y que además las acciones pasadas, presentes o futuras determinan la conducta de una situación. En el espacio vital puede estar lleno de la cantidad de experiencias que ha presentado la persona. Para esto Lewin, utilizo dos símbolos de + y – para referirse al valor de los méritos de objetos en el espacio vital del sujeto.

Lewin además postuló un estado de equilibrio entre la persona y su medio ambiente. Cuando el equilibrio es alterado, el proceso de empieza a crear una tensión (necesidad o motivo), en la cual el sujeto buscara una respuesta satisfactoria, anticipando a ésta última a que se busque en la forma de actuar del sujeto. Se representara de la siguiente manera:

Tensión → Acción → Alivio (satisfacción), o también.

Necesidad → Actividad → Alivio.

Lewin menciona que:

- Un sistema de tensión se desarrolla en un sujeto cuando a este sujeto se le asigna un trabajo.
- Cuando el trabajo es realizado por el sujeto, la tensión desaparece.
- Cuando el trabajo no es realizado por el sujeto, la tensión persiste y hace que el trabajo sea recordado.

La comunicación humana ha permitido el funcionamiento de las sociedades y que las culturas vayan progresando de forma diplomática, ya que logra que el individuo comience a entrar en contacto con otras personas y permita una evolución en su área interpersonal donde exista una transferencia de información, objetiva clara y precisa entre otros. Se puede decir que el objetivo de la comunicación es dar una actitud en el mensaje, pero las personas no muestran las mismas actitudes al dar el mensaje, unas se presentan de forma sumisa/ pasiva, algunos otros de forma agresiva, inclusive se forman en un estilo pasivo lleguen a transmitir correctamente el mensaje. En contraposición a esto, se maneja la palabra asertividad; que es lo que lleva un mensaje adecuado al receptor.

El termino asertividad proviene del latín *asertus*, que quiere decir “afirmación de la certeza de una cosa” (Blas, 2014). Este concepto presenta una gran polémica debido a que para algunos autores varia su significado y por ende el contexto.

El surgimiento de la palabra asertividad se remonta a mediados del siglo pasado donde se empieza a dar pauta en el campo de la psicología. Lemodívar en su artículo de investigación (1994), cita a Salter, que a las primeras referencias de entrenamiento asertivo, aun cuando todavía no existía esta denominación, estaba vinculada con la capacidad del Individuo para expresar sus emociones (personalidad excitatoria), mientras que la falta de asertividad la vinculaba con la inhibición o dificultad para la expresión de las emociones (personalidad inhibitoria).

Para dar continuidad sobre el mismo artículo de investigación, se cita a Wolpe, que basado en el trabajo de Salter, mencionado anteriormente, utilizó por primera vez el término asertividad en su obra *Psicoterapia por Inhibición Recíproca*. Wolpe define asertividad como a expresión apropiada de cualquier emoción diferente de la ansiedad, con relación a otra persona.

A partir de los trabajo de Wolpe se comienza a generar un gran auge del concepto asertividad, sin embargo ha generado cierta polémica en este aspecto ya

que no se tiene como una definición universalmente aceptada de la conducta asertiva.

Para Zal, (2000). La asertividad es la habilidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir como reaccionar y de hablar por tus derechos cuando es apropiado, Esto con el fin de elevar tu autoestima y de ayudarte a desarrollar tu autoconfianza para expresar tu acuerdo o desacuerdo cuando crees que es importante, incluso pedir a otras un cambio en su comportamiento ofensivo.

Algunos autores contemporáneos presentan subjetivamente el concepto de asertividad, y por ende es uno de los conceptos más polémicos en el campo de la psicología y de la psicoterapia, lo que podemos observar en las definiciones y caracterizaciones que a continuación presentaremos.

La asertividad es la expresión de nuestros pensamientos, sentimientos opiniones, creencias, deseos y necesidades, de una manera adecuada a la situación, respetando los derechos de los demás y haciendo respetar los nuestros (Blas, 2014).

De igual manera se entiende como, aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento (Fensterheim y Baer, 1976).

Por su parte, Walter Riso, (2013) menciona que una persona asertiva es capaz de ejercer y/o defender sus derechos personales, decir “no”, expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como hace el sumiso, y sin manipular ni violar los derechos de los demás, como hace el agresivo.

Igualmente, la asertividad se refiere a permitir que los de más sepan lo que y que no quieras de manera confiada y directa (Hadfield y Hasson, 2014).

A manera de resumen se llega a entender que la asertividad es aquella conducta en la que individuo llega a expresarse en emociones, pensamientos, críticas dentro de un canal de comunicación honesta, adecuada y directa donde haga hincapié los derechos del individuo sin llegar a sobrepasar los límites de derechos de las otras personas.

Como se comentó desde un principio, el estilo de una persona es como se dará entender el o los mensajes al receptor, los estilos menos indicados para dar los mensajes serían las personas pasivas y agresivas, inclusive se manejara un cuarto estilo que es la persona pasiva/agresiva (Hadfield y Hasson, 2014).

### **3.1.1 Estilos de comportamiento asertivo.**

Como se ha hablado anteriormente, existen tres estilos de comportamiento y de forma de comunicarse entre las personas, según los trabajos de los autores referentes a este tema, son el estilo pasivo, el agresivo y el asertivo, sin embargo se maneja otro estilo con características similares al agresivo y pasivo pero al interactuar con este tipo de personas, es un comportamiento nuevo; el estilo pasivo-agresivo.

Las características de una persona asertiva son variadas que llegan a ser desconcertantes para algunas personas ya que no están acostumbradas a mantener una relación asertiva con personas de ese estilo, ya que éste mismo por el hecho de que es escaso que haya personas asertivas.

Al momento en que una persona es asertiva es capaz de que las personas sepan lo que quiere y que no quiere. Muestran respeto hacia los demás, pero para que exista esto, se debe comenzar por dar respeto uno mismo, y que además muestren confianza y seguridad, estar abierto a dar y recibir críticas constructivas. Las personas que practican la conducta asertiva son más seguras de sí mismas, más tranquilas a la hora de amar y más transparentes y fluidas en la comunicación; además no necesitan recurrir al perdón porque al ser honestas y directas impiden que el resentimiento eche raíces (Riso, 2014).

El perfil de una persona asertiva, es que generalmente mantendrá una distancia adecuada hacia las personas, es decir ni tan lejos ni tan cerca para evitar desaprobación o intimidación. El volumen de voz es moderado, inclusive se puede hacer énfasis en palabras importantes donde denote importancia para el mensaje y cabe decir que además mantiene contacto ocular demostrando seguridad y seriedad en su comunicación interpersonal.

De lo mencionado anteriormente, cabe agregar que de los rasgos de una persona asertiva es que será empático con los demás. De este mismo modo, tendrá un nivel alto de resiliencia y mantendrá la calma ante situaciones difíciles. Expresa constructivamente sus emociones negativas y responde adecuadamente a las críticas, como ya se habló anteriormente. No demuestra ansiedad ante personas que

conoce y mucho menos que apenas está conociendo, al contrario se sentirá cómodo y dispondrá de vínculos positivos hacia con los demás.

En cuanto a su actitud es flexible, abierta, muestra a llegar optimismo y por ende llega como motivación con las personas que usualmente llega a trabajar. Agregando además de que es decisivo y positivo.

Las ventajas de ser asertivo es que sienten respeto hacia las personas. Está consciente de lo que quiere y lo que no quiere y toma en consideración las necesidades de los demás.

Como desventaja, es que las personas que se rodean con una persona asertiva pueden llegar a sentir celos o por otro lado resentimiento, incluyendo además que pueden percibir su persistencia y determinación como una forma agresiva,

Por las consideraciones anteriores, el estilo de las personas no hace que él asertivo sea responsable de las conductas que tienen hacia él, por lo tanto demuestra la inasertividad que ellos manejan.

## *Estilo pasivo*

La conducta y la forma de comunicarse de una persona pasiva es que no expresa sus emociones, sentimientos, ideas, creencias entre otras cosas, debido a que precede de un temor de los demás. Es una persona que se deja manipular sin importar el sacrificio que llegue a presentar. Para este tipo de personas piensa que primero son los demás y después él, significa que otras personas la dominen y él se deje manipular.

Las personas le faltan el respeto, pero lo importante es que no se tiene respeto ni mucho menos seguridad, es por eso que cuando hay momentos de confrontación, decide quedarse callado y permitir que su agresor salga ganando

Su autoestima es baja, por lo cual decide buscar apoyo emocional, respeto y dignidad al momento de relacionarse con otras personas, por decirlo así cayéndole bien a los demás sin importar la humillación que se deje pasar. Usualmente también sigue la corriente a sus compañeros, incluso cuando no está de acuerdo. Sus derechos son violados y él mismo lo permite por la carencia de dignidad que tenga.

El comportamiento pasivo puede dar como resultado que se sienta decepcionado en las relaciones que tiene y que no se sienta capaz de tomar el control de su vida. (Hadfield y Hasson, 2014)

El comportamiento del pasivo se deba tal vez a que desde pequeño las personas más llegada a él (padres, hermanos, compañeros, profesores, etc.) lo desvalorizaban y que además le hayan enseñado a que los demás deben ser los más importantes antes que él y esto conlleva a que tiene que cumplir las expectativas de los demás, de lo contrario piensa que se sentirían decepcionado y tristes si la persona pasiva no hace lo que se le pide.

En forma general la actitud de un pasivo es de “yo no estoy bien, tu estas bien”, además de que se muestra resignado, pesimista, tímido, demuestra estados de ansiedad. En su conducta es sumiso, obediente indefenso, no muestra cierta dirección de su vida y desconectado consigo mismo.

En cuanto a su voz, es calmada, murmurante monótona y parloteo. Las palabras que usualmente utiliza son: lo siento, no depende de mí, solo soy yo, en realidad no importa, no sé, no me importa, depende de ti (Hadfield y Hasson). Agregando otras frases como: no sé, me parece, quizás, supongo, discúlpame, no quisiera molestarte (Blas, 2014).

En cuanto a su lenguaje corporal, es tenso, encogido, jorobado o hundido, muestra gestos dubitativos.

Las ventajas de ser pasivo es que las personas creen que es fácil convivir con la persona pasiva, él no toma decisiones difíciles sino que lo hacen los demás tomar por él y por ende no tiene que asumir responsabilidades, además las personas sienten lastima por él, por lo que puede llegar a pensar que es un ser querido. Como desventajas es que las personas abusan de él sin tenerme compasión ni respeto y el mismo se da cuenta, pero como se comentó anteriormente no dice nada, agregando además que estará frustrado por hacer cosas que no le gusta debido a que está haciendo cosas de los demás y es por eso que sus necesidades no son satisfechas.

### *Estilo agresivo*

A diferencia de las personas pasivas, este tipo de personas expresan sus sentimientos, ideas, opiniones , necesidades, entre otras cosas, sin embargo la forma de comunicarlo es diferente, ya que en la mayoría de veces lo hace de manera amenazante, grosera, en tono de burla o sarcasmo y hostil.

Tiene a tomar el control de las personas en un estilo de abuso, sin pedir permiso ni mucho menos pedir disculpas. Las personas que están a él, le tienen cierto recelo, por la forma explosiva que llega a comportarse y que en ocasiones tiende a llegar a la violencia física. La gente no gusta de su forma de dirigir, cree que es líder, sin embargo los lleva a una fuerza que los demás piensan que los tratan como un tirano.

Las personas pasivas son un objetivo fácil para ser sometidas por las personas agresivas ya que violan sus derechos sencillamente, unas de las técnicas que utiliza sobre las personas pasivas son las descalificaciones, que consiste en presentar una actitud positiva o un logro y después rebajarlo y provocarle así inseguridad, baja autoestima, o llanto en ciertas circunstancias.

La personas agresiva, comentan Fensterheim y Baer en su obra, se siente tan dominado por la cólera que gran parte de su organización psicológica se centra en el objetivo de herir a los demás, a veces por venganza, a veces por la necesidad que percibe de defenderse.

La forma en que la persona haya adquirido este estilo de comportamiento pudo haber varios factores influyentes es su vida temprana, resultados como haber sido ignorado, incomprendido, víctima de un abuso o haber sido engañado por una

persona que admiraba. O por otra parte es que la persona tenga un patrón de conducta aprendida.

La actitud del agresivo es radical, utilizara frases como: yo estoy bien, tú no estás bien. Es inflexible al tomar consideraciones de los demás, presenta un criterio estrecho, beligerante, hostil, prejuicioso, le es fácil culpar a los demás, no coopera ni mucho menos aprecia. En cuanto a su conducta es destructiva, es egoísta y egocéntrico, violento, orgulloso, insensible y punitivo. Su voz es fuerte, exigente, sarcástica y crítica. En cuanto a su lenguaje corporal, se muestra derecho, con una postura de expansión, gestos amenazantes, frunce el ceño.

### *Estilo pasivo-agresivo*

Este término contemporáneo se ha venido aumentando debido las modificaciones del comportamiento humano y que unen dos estilos, sin embargo posee características similares y otras distintas, que es por eso a que actué la persona de una forma desigual a los otras dos estilos.

Su comunicación es una expresión indirecta y deshonesta, en otras palabras mentirosa, se le puede preguntar cómo se siente y la persona podrá responder que

bien, cuando en realidad presenta sentimientos negativos y piensa que después encontrara un momento especial para refutar las situaciones que ya no tengan dirección.

Puede llegar a manipular a los demás para lograr sus bienes o necesidades. Llega a controlar las situaciones interpersonales, en ocasiones expresara sus emociones u opiniones, en otras no, pero desplegara una resistencia pasiva para satisfacer las necesidades de los demás. Y como reproche postergara cualquier acción, es por eso que probablemente entregue tareas, reportes, etc. en destiempo o llegue impuntualmente a reuniones o citas.

Reprime su enojo e inconformidades con personas que no debería hacerlas, tal es el caso de poner la “ley de hielo” a todos sin importar si tuvieron involucración con su conducta. Puede aplicar en las conversaciones el sarcasmo como un mecanismo de defensa para evitar confrontaciones.

Es obstructivo para los demás y no coopera, así que no lleva a cabo ciertas responsabilidades y manipula a los demás para que lleven a cabo decisiones y hagan las cosas por él.

El comportamiento pasivo-agresivo se puede haber adquirido mientras crecía, en momentos de enojo, frustración, rechazo o decepción. Se le desmotivaba o era castigada y tuvo que encontrar una manera para poder satisfacer sus necesidades y expresar sus sentimientos de forma indirecta para poner en riesgo sus relaciones.

Su único objetivo es hacerte enojar. Probablemente para que sientan lo mismo que ha sentido él toda la vida. Pero si caemos en su trampa, seguiremos alimentando un cirulo vicioso del que no lo ayudaremos a salir... el pasivo-agresivo hace que los demás se enojen para demostrar que él es más fuerte, aunque se esfuerce por convencerse de su debilidad e incapacidad para enfrentar la vida, (Stamateas, 2013).

Su actitud es de una forma pesimista, testarudo, culpa a los demás porque no salió las cosas como quería, envidioso, sensible y sobretodo resentido. En cuanto a su conducta es manipulador, destructivo, saboteador, indirecto, mentiroso, posterga las cosas, egoísta. Su voz es crítica, sarcástica, desdeñosa.

Las ventajas de ser una persona pasivo-agresiva es que puede controlar y/o manipular la situación para obtener necesidades. También obtiene su atención aunque no de una forma diplomática, adecuada o en otras palabras asertiva, se puede tomar de ejemplo cuando llegan tarde a un evento, que es una característica

de ellos (la impuntualidad), al ver que todos se percatan de la persona pasiva-agresiva, le genera comodidad porque se siente aceptada y con atención, y como no le importa su impuntualidad, le lleva a otras dos ventajas, una es que siempre sale ganando y que no asume responsabilidades.

Como desventaja, su comportamiento hace que las personas se lleguen a confundir, tal vez por el simple hecho de que en ocasiones dice una cosa y al tiempo diga otra, esto lleva a que empiece la gente a quitarle atención y se sientan frustradas por él o la persona pasiva-agresiva.

### **3.1.2 Los Derechos asertivos y las dificultades de ser asertivo.**

Los derechos son las partes cruciales en las que distingue de las diferentes estilos de comportamiento, es la herramienta necesaria para tener una calidad de vida estable y serena. Si uno llega a conocer sus derechos, será más asertivo porque los llevara a cabo con las personas que lleguen a establecer ciertas demandas sobre las personas asertivas y ésta misma los llevara en función a su persona. Cabe mencionar que los derechos son idiosincrásicos por el cual cada persona tiene sus derechos de forma jerárquica y que los caracteriza hacia los demás, esto se debe a

las experiencias que uno haya tenido y que en su estructura del comportamiento establece en orden a su mayor vigor.

Como se habla anteriormente, los derechos son parte subjetiva del ser, por el cual a continuación se mostrara los derechos en la que algunos autores los ponen en orden a su perspectiva:

<b>AUTORES</b>	<b>DERECHOS</b>
<b>Walter Riso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derecho a ser tratado con dignidad y respeto.</li> <li>2. Derecho a experimentar y expresar sentimientos.</li> <li>3. Derecho a tener y expresar opiniones y creencias.</li> <li>4. Derecho a decidir qué hacer con mi propio tiempo, cuerpo y propiedad.</li> <li>5. Derecho a cambiar de opinión.</li> <li>6. Derecho a decidir sin presiones.</li> <li>7. Derecho a cometer errores y a ser responsable de ellos.</li> <li>8. Derecho a ser independiente.</li> <li>9. Derecho a pedir información.</li> <li>10. Derecho ha ser escuchado y tomado en serio.</li> <li>11. Derecho a tener éxito y a fracasar.</li> <li>12. Derecho a estar solo.</li> <li>13. Derecho a estar contento</li> <li>14. Derecho a no ser lógico.</li> <li>15. Derecho a decir: “no lo sé”.</li> <li>16. Derecho a hacer cualquier cosa sin violar los derechos de los demás.</li> <li>17. Derecho a no ser asertivo.</li> </ol>
<b>Sue Hadfield y Gill Hasson</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir lo que quieres sin sentirte culpable.</li> <li>2. Solicitar información.</li> <li>3. Expresar tus pensamientos y sentimientos.</li> <li>4. Tomar tus propias decisiones y enfrentar las consecuencias.</li> <li>5. Elegir si debes o no ser responsable del resolver los problemas de otras personas.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. No saber o no comprender.</li> <li>7. Cometer errores.</li> <li>8. Ser exitoso.</li> <li>9. Cambiar de opinión.</li> <li>10. La privacidad.</li> <li>11. Estar solo y ser independiente.</li> <li>12. Elegir no se asertivo.</li> <li>13. Hacer cambios.</li> </ol>
<b>Fensterheim y Baer</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiene derecho a hacer cualquier cosa mientras ello no suponga daño para nadie.</li> <li>2. Tiene derecho a conservar su dignidad mostrándose adecuadamente asertivo-incluso si hiera a otro- mientras su motivo sea asertivo, no agresivo.</li> <li>3. Siempre tiene derecho a pedir algo a otra persona, mientras esa persona tiene derecho a decir que no.</li> <li>4. Tiene derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y a aclararlo de ese modo.</li> <li>5. ¡Y tiene derecho a obtener sus derechos!</li> </ol>
<b>Castanyer</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.</li> <li>2. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.</li> <li>3. Derecho ha ser escuchado y tomado en serio.</li> <li>4. Derechos a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.</li> <li>5. Derecho a decir no sin sentir culpa.</li> <li>6. Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.</li> <li>7. Derecho a cambiar.</li> <li>8. Derecho a cometer errores.</li> <li>9. Derecho a pedir información y ser informado.</li> <li>10. Derecho a obtener aquello por lo que pague.</li> <li>11. Derecho a ser independientes.</li> <li>12. Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de los demás.</li> <li>13. Derecho a decidir no ser asertivo.</li> <li>14. Derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.</li> <li>15. Derecho a superarme, aun superando a los demás.</li> </ol>
<b>ELIZONDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derecho a ser mi propio juez y valorar mi conducta.</li> </ol>

<b>TORRES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Derecho a ser lo que quiera, con tal de no lastimar a otra persona.</li> <li>3. Derecho a mostrar mi dignidad, aunque esto lastime a alguien.</li> <li>4. Derecho a pedirle cualquier cosa a cualquier persona, con tal de reconocer que la otra persona tiene derecho a decir NO.</li> <li>5. Derecho a decidir si me incumbe resolver problemas ajeno.</li> <li>6. Cuando mis derechos no están claros, tengo derecho a discutirlo y aclararlos.</li> <li>7. Derecho a decir “no se” o a cambiar de parecer.</li> <li>8. Derecho a hacer valer mis derechos.</li> <li>9. Derecho a renunciar a mis derechos.</li> <li>10. Derecho a cometer errores y a responsabilizarme de ellos.</li> </ol>
---------------	--

Las personas pasivas al no llevar al cabo sus derechos su espacio vital empieza a disminuir, ese espacio psicológico se reduce y se convierte en un ser encapsulado por sus derechos, es decir, quedan afuera y esto conllevará a una conducta neurótica.

Cuando una persona este cambiando su comportamiento para ser asertivo en su vida, presentará algunas dificultades debido a que estaba acostumbrado a su rutina anteriormente, empezará a reconocer sus derechos asertivos que para esa persona serán de mayor vitalidad y esto le ayudará a trascender, mejorará su autoestima, podrá tener capacidad de resiliencia, toma de decisiones, mejores relaciones interpersonales, mejorar crítica, etc.

Pero para obtener los beneficios anteriores, se modificará cambios que para algunos se les complique, tal vez las persona en su infancia, en cuanto a las relaciones con tus padres, amigos, vecinos, relaciones pasadas, perdidas y decepciones hacen que no tengas control de tu vida, y esto sea una de las dificultades para ser asertivo.

En nuestro país, aún persiste los términos peyorativos que se les da al hombre y a la mujer con sus respectivas características: el machismo y feminismo. Nuestra cultura entiende que el hombre se tiene que comportar de una forma agresiva para pelear sus ideales, mientras que a la mujer se muestra sumisa y obediente. Las costumbres pueden ser factor para ser asertivo.

Otro factor sería; el miedo. Esto puede provocar a que la persona no se sienta segura de hacer el cambio, porque creerá que tendrá una culpa anticipada y que va a herir psicológicamente a los demás, y agregando además de que su comportamiento será inapropiado para los demás. Presentará ciertas distorsiones cognitivas tales como la sobre generalización, etiquetas, minimización y pensamiento dicotómico.

### **3.1.3 Fundamentos teóricos del enfoque cognitivo – conductual**

La terapia Cognitivo Conductual es un término genérico que se refiere a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales (intentos directos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales modificando el comportamiento) como intervenciones cognitivas (intentos de disminuir las conducta e emociones disfuncionales modificando las evaluaciones y los patrones de pensamiento del individuo). Ambos tipos de intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje anterior está produciendo actualmente consecuencias desadaptativas y que el propósito de la terapia consiste en reducir el malestar o la conducta no deseados desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas, mas adaptativas (Lega, L; Caballo, V & Ellis, A.2002)

Algunas de las principales características de la terapia cognitivo-conductual son las siguientes:

1. Las variables cognitivas constituyen importantes mecanismos causales.
2. Los objetivos específicos de algunos procedimientos y técnicas son cognitivos.

3. Se realiza un análisis funcional de las variables que mantienen el trastorno, especialmente de las variables cognitivas.
4. Se emplean estrategias conductuales y cognitivas en el intento de modificar las cogniciones.
5. Se pone un notable énfasis en la verificación empírica,
6. La terapia es de duración breve,
7. La terapia es de una colaboración entre terapeuta y paciente, y
8. Los terapeutas cognitivo-conductuales son directivos.

La posición cognitivo- conductual plantea que la cognición se entiende mejor en términos de *estructuras cognitivas* (la organización interna de la información; p. ej., memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, almacenamiento sensorial, etc.) de *contenido cognitivo* (el contenido real que se almacenan; p. ej. , conocimiento semántico, información generada internamente, creencias almacenadas, etc.) de *procesos cognitivos* (la manera de funcionar del sistema para recibir, almacenar, transformar y gobernar la salida de la información; por ejemplo, atención, elaboración cognitiva, codificación, recuperación, etc.) y de *los productos cognitivos* (los

resultados de la manipulación del sistema cognitivo; p. ej., atribuciones, imágenes, creencias a las que se ha accedido, decisiones, pensamientos, etc.)

Incorporan procedimientos conductuales y cognitivos en su aplicación a los distintos problemas. Se han propuesto tres clases principales de terapias cognitivo-conductuales:

1. Los métodos de reestructuración cognitiva, que suponen que los problemas emocionales son una consecuencia de pensamientos desadaptativos y, por lo tanto, sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativos;
2. Las terapias de habilidades de afrontamiento, que tratan de desarrollar un repertorio de habilidades para ayudar al paciente a afrontar una serie de situaciones estresantes:
3. Las terapias de solución de problemas, que constituyen una combinación de los dos tipos anteriores y que se centran en el desarrollo de estrategias generales para tratar con un amplio rango de problemas personales, insistiendo en la importancia de una activa colaboración entre el paciente y el terapeuta.

En el cuadro de presenta la cronología de las terapias cognitivo-conductuales más conocidas en nuestros días

<b>Año de la primera publicación</b>	<b>Nombre de la terapias</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Tipo de terapia</b>
<b>1958</b>	Terapia racional emotivo-conductual	Ellis	RC
<b>1963</b>	Terapia cognitiva	Beck	RC
<b>1971</b>	Entrenamiento en auto instrucciones	Meichenbaum	RC
<b>1971</b>	Entrenamiento en el manejo de la ansiedad (EMA)	Suinn y Richardson	HA
<b>1971</b>	Terapia de solución de problemas	Spivack y Shure	SP
<b>1973</b>	Entrenamiento en inoculación de estrés.	Meichenbaum	HA
<b>1974</b>	Reestructuración racional cognitiva	Goldfried	HA
<b>1975</b>	Terapia de conducta racional	Maultsby	RC

<b>1977</b>	Terapia de Rehm	SP
	autocontrol	
<b>1983</b>	Terapia cognitivo-estructural	Guidano y Liotti RC
<b>1986</b>	Terapia de Wessler y Hankin-valoración cognitiva	Wessler RC
<b>1990</b>	Terapia cognitiva centrada en los esquemas	Young RC

---

### 3.1.4 Técnicas asertivas.

Viviana Blas en su obra de “La inteligencia Optimista”, cita tres técnicas muy importantes que influyen en el entrenamiento asertivo y de los más populares que se han llegado a utilizar con grandes respuestas positivas para las personas que han deseado mejorar su estilo de comportamiento para ser asertivos. A continuación se muestran las técnicas con sus respectivos significados.

- ❖ *Respuesta asertiva empática*: se utiliza para defender nuestro punto de vista con empatía; primero reconocemos la postura de la otra persona, y luego expresamos la nuestra.

Esquema de respuesta:

“entiendo que tu (pienses, hagas, sientas, etc.), pero “

Ejemplo: “comprendo lo que tú estás haciendo para tratar de salir con ella, sin embargo tus medidas son inadecuadas, puedes considerar otras alternativas”.

- ❖ *Pedido de cambio de conducta*: nos oponemos y pedimos un cambio de conducta, manifestando por los intereses de la otra persona.

Esquema de respuesta:

1. Expresamos la situación conflictiva.
2. Mostramos empatía, expresando que entendemos la situación del otro.
3. Manifestamos nuestro desacuerdo.

Pedimos un cambio de conducta y proponemos una solución alternativa.

Ejemplo:

1. Mario, tenemos que hablar sobre un pago pendiente que me origina problemas. Desde hace dos años te he prestado \$2,000 y no has llegado a la mitad de regresármelo.

2. Entiendo que sigas estudiando y que tus padres te den poco dinero al día para sustentarte.
3. Pero he notado que luego vas a bares y lo gastes y despilfarres tu dinero y en eso no estoy de acuerdo.
4. Te pido que por favor empieces a tener consideración en mis necesidades. Puedes cada fin de semana darme dinero en forma de pagos adecuados para ti

❖ *Disco rayado o disco roto*: se utiliza para : decir no, rechazar pedidos u ofrecimientos, o hacer reclamos o pedidos

Repetimos siempre el mismo argumento, sin enojarnos ni levantar la voz. No necesitamos pensar diferentes argumentos, ni responder a cada pregunta que nos hacen.

Por ejemplo, ante un pretendiente insistente:

Él: Quiero invitarte a salir esta noche, ¿quieres ir a cenar?

Ella: te agradezco tu invitación, pero tengo un compromiso.

Él: si es algo tarde, podemos hacer reservación para las 7 pm.

Ella: realmente te lo agradezco, pero como te dije, tengo un compromiso.

Él: será rápido, ¿dispones de al menos de una hora?

Ella: en serio te agradezco, pero no puedo hoy por el compromiso.

- ❖ *Banco de niebla*: se utiliza para interrumpir críticas y evitar discusiones.

Damos la razón, pero no cambiamos nuestra postura.

Ejemplo:

-He notado que has subido de peso en menos de un mes.

-Es cierto pudiera estar delgada.

-Creo que deberías hacer ejercicio para quemar esa grasa toxica que llevas.

-Probablemente debería ir al gym.

-Y no olvides de la dieta, ya no comas tantas frituras en la cena.

-Tomare eso en cuenta.

Existen otras técnicas que Bernardo Stamateas cita en su obra.

- ❖ *Responder con ironía asertiva*: ironía asertiva es “devolver la pelota”, sin entrar en el juego y dando zanjando el tema.

-Eres un egoísta.

-Gracias.

-Ah, ¡eres más gordita de lo que pensaba!

-Sí, soy gordita. ¿Y qué?

❖ *Técnica de ignorar*: cuando no hay nada que negociar, ni nos interesa mantener el vínculo con la otra persona. Lo mejor es pasar por alto el ataque. Hacer ver que no dijo nada o que nosotros no oímos nada. A veces es necesario llegar a la confrontación, pero otras, ignorar es lo más adecuado.

-Tengo unas ganas de decirte cosas de que te vas a morir, no entiendo porque le dijiste eso, esto era algo confidencial.

- ha es cierto, no, le hagas caso, ¿por cierto viste el partido de ayer por la noche?

❖ *Técnica de preguntar, no afirmar o de la pregunta asertiva*: consiste en obtener información en argumentos o críticas que la otra persona nos hace dándonos explicaciones, esto hará que amplía más sus ideas y sea específico. También sirve para que de su argumento y pierda fuerza.

-Sé que no te gusto aquella conversación de la cena de navidad donde hable de las vacaciones donde fuimos hace tres meses. ¿Dime que fue lo que te molesto de mí? O ¿Qué fue lo dije que hice que te sintieras incomoda?

❖ *Técnica de quebramiento de proceso o ser ambiguo*: responder ante una crítica utilizando frases lacónicas( si...no...tal vez...quizá...poder ser)

❖ *Técnica de aplazamiento o técnica para aplazar la respuesta*: esto sirve para cuando no tenemos respuesta ante una situación, decidimos postergar nuestro tiempo para una futura respuesta cómoda.

-¿Qué te pareció el debate de hoy?

-Aun no lo sé, prefiero ver la otra parte del debate en la noche y ya mañana lo comentamos.

-Señorita buenas tardes, le tramitamos su tarjeta de la tienda, usted puede llevársela hoy y hacer sus compras y pagar hasta el año próximo. El costo anual de la tarjeta es de \$750. ¿Desea que se la tramite ahora?

-Suenan interesante, pero mejor lo pensare, gracias.

❖ *Desarmar al otro*: consiste en darle la razón a la persona que se presenta en un estado de enojo, esto con la finalidad de dar por terminado la discusión.

-¿Por qué has llegado tarde? ¡Quedamos que ya no lo harías!

-Lo siento, pido una disculpa.

Para uno de los autores que ha influido en el campo de la asertividad propone sus propias técnicas asertivas que autores contemporáneos retomas sus dichas técnicas. Es el caso de Fensterheim y su esposa Baer, que han llevado sus conocimientos en personas que han tenido mejora para sus estilos de vida. A continuación se muestran sus actividades.

#### EJERCICIO DE CONDUCTA:

#### SITUACIONES IMPERSONALES

1. En el curso de una semana, entre en dos tiendas y pida cambio de uno de \$20. No compre nada. La segunda semana pida cambio de uno de \$50, la tercera semana pida cambio de \$100. Visite tres tiendas en las que no le conocer. Recuerde que no es preciso que consiga el cambio. Solo pídale. Si el dueño accede, dele las gracias. Si no, diga un cortes: "de todos modos. Gracias".

2. Entre a un bar en el que no le conozcan. No elija el momento en el que los camareros de la barra anden locos de trabajo. Pregunte “¿Puede darme un vaso de agua, por favor?”. Si se lo dan, bébalo y de las gracias. Si no, diga: “gracias de todos modos” y váyase.
  
3. Visite tres tiendas. En cada una pruébese un artículo de vestir – chaqueta. Abrigo. Vestido- pero no compre nada. Esto le da libertad de decir no. Si ve algo que realmente desea comprar, vuelva más tarde.
  
4. Pare a tres personas en la calle y pregúntele una dirección.
  
5. Pida en una tienda algo específico que no esté a la vista.
  
6. Compre algo en una tienda, con el propósito deliberado de devolverlo sin disculpas ni explicaciones. Limitase a decir al vendedor: “me gustaría devolver esto”. El fin de esta tarea consiste en capacitarle para devolver cosas, no para practicar el arte de la disculpa.

## EJERCICIO DE CONDUCTA

### INTERACCION SOCIAL.

1. Practique la expresión de sentimientos. Busque la oportunidad de hacer un cumplido a una camarera, a un dependiente de una tienda, a un compañero de trabajo. Cuente el número de veces que lo hace en una semana y doble la cantidad en la siguiente.
2. Del mismo modo, busque la oportunidad de mostrarse disgustado o enojado con una camarera, un dependiente de una tienda o un compañero de trabajo. Cuando surja la ocasión podría decir a la primera: “esta sopa esta fría. ¿Le importaría traerme sopa caliente?”
3. Diga buenos días a sus compañeros de escuela, trabajo o vecinos. No espere una respuesta. Si la recibe, solo será algo extra.
4. Sin esperar respuesta, haga un algún comentario a la persona que esté cerca de usted, ya sea en la parada, en alguna fila de boletos, en el autobús o cine. Sus observaciones pueden ser sencillas: “¿No hace un

día estupendo?... he oído decir que la película es buena... ¿Es que no va a llegar nunca este autobús?” esto servirá para darle soltura social.

### Ensayo de conducta.

Antes llamado “psicodrama de conducta” y que en ocasiones se le llama “interpretación de papeles” (rol play). Es una técnica asertiva en la que consiste que como un proceso de adiestramiento para manejar ciertas temáticas en la que la persona se le dificulte relacionarse con los demás o de manera interpersonal, de la cual reciben entrenamiento directo en conductas deficientes, efectivas y alternativas, mediante un proceso de actuación, ensayo de respuestas, o enseñanzas del terapeuta.

Al utilizar el ensayo de conducta se intenta corregir el déficit en la respuesta. Como el paciente nunca ha aprendido a utilizar la respuesta asertiva, actuara con inseguridad. El trabajo conlleva a tres etapas: (1) enseñar al paciente cual es la respuesta asertiva en la situación que se le dificulte, (2) llevarlo a la práctica, (3) aplicarla en la situación que se le dificulte.

La ventaja de llevar a cabo este trabajo, es que el paciente simulara la realidad que le genere preocupación, ansiedad o estrés, de un modo controlado. Así con las repeticiones de este experimento, el paciente podrá responder de manera asertiva, al principio puede utilizar la respuesta del terapeuta, pero existe la probabilidad de que comience a utilizar su respuesta asertiva de una manera propia, como si formara parte de sí mismo.

Ejercicio de ensayo de conducta.

*Primer paso:* en una libreta utilice dos páginas y, en la parte superior de cada una ponga como título: problema de ensayo de conducta. Este debe ser el problema que haya elegido para su escena de ensayo de conducta.

*Segundo paso:* después trace dos rayas verticales, de arriba hacia debajo de cada página, formando así cuatro columnas. A la primera columna le pone de nombre: CONTENIDO, y a las siguientes tres columnas, en el mismo orden ponga, primer Ensayo, Segundo Ensayo y Tercer Ensayo.

Problema de ensayo de conducta

Contenido	Primer Ensayo	Segundo Ensayo	Tercer Ensayo
-----------	---------------	----------------	---------------

Del mismo modo en las siguientes hojas haga el mismo cuadro, solo que en vez de poner CONTENIDO, ponga MODO DE EXPRESION.

*Tercer paso:* En la columna del CONTENIDO ponga las calificaciones que usted cree que piensa según las contestaciones a las siguientes preguntas:

- A. *¿Me enfrente con el problema autentico?*
- B. *¿Queda resuelto el problema con mi solución?*
- C. *¿Comunique lo que deseaba comunicar?*
- D. *¿Evité mostrarme sumiso?*
- E. *¿Solicité con claridad un cambio de conducta por parte de la otra persona?*

*Cuarto paso:* Ahora, en la comuna MODO DE EXPRESIÓN, ponga las calificaciones que según usted cree a la contestación de las siguientes preguntas:

- A. ¿Fue mi voz bastante alta y firme?
- B. ¿Hablé en exceso, di demasiadas explicaciones, me disculpe o confundí las cosas?

O bien: ¿Hablé de modo directo?

C. ¿Me expresé con la suficiente claridad como para que el otro comprendiera lo que decía?

D. Mi voz, mi expresión y gestos ¿comunicaron lo que yo sentía?

*Quinto paso:* Después de cada ensayo de conducta califíquese con las notas siguientes: 1, en absoluto; 2, un poco; 3, algo; 4, mucho; 5, muchísimo; 6, por completo.

*Sexto paso:* En la interpretación de papeles observe estas reglas básicas:

- (a) Que las escenas sean específicas y sencillas. La complicación excesiva no sirve de nada.
- (b) Utilice escenas de la vida real. Pueden ser sucesos que tuvieron lugar recientemente.
- (c) Dele a su compañero las instrucciones específicas sobre el papel que va a interpretar y dele a conocer la información útil.
- (d) Empiece con situaciones útilmente fácil y con el paso del tiempo vaya pasando a otras más difíciles siguiendo el enfoque jerárquico.
- (e) Intente todos los estímulos que le origine dificultad de lo más pequeño a lo más notorio.

*Séptimo paso:* En caso de que no cuente con una persona disponible, que su ayuda sea una grabadora. Esta técnica carece de la interacción y flexibilidad que se consiguen con un ser vivo, pero también sirve para practicar respuestas específicas ante situaciones específicas

*Octavo paso:* continúe con la interpretación de papeles y las calificaciones hasta que la conducta quede modelada a su satisfacción.

*Noveno paso:* Este es el último paso, es aquí lo más importante, va a buscar situaciones en la vida real para llevarlo a cabo dicho conocimiento.

### **3.2 Fundamentos teóricos de dependencia.**

Antes de adentrarse a la palabra de dependencia, se tiene que adentrar a un concepto primordial anticipando al concepto de dependencia y es que en algunas personas en el ámbito del sector salud mental tienden a confundir el variable apego y dependencia.

La dependencia emocional es un trastorno emocional de los individuos que afecta su estima en las diferentes relaciones personales. La mayoría de estudios muestran como las relaciones primerizas son las generadoras de nuestras futuras

actuaciones interpersonales, siendo la más relevante el paterno – filial. Cuando se favorecen relaciones de apego ansioso el cerebro se modela y derivarán en un individuo con dependencia emocional. A su vez, el rechazo o discriminación puede producir una dependencia, (Rodríguez, (s/n).

Se tiene registro que los primeros aportes en trabajar sobre la dependencia fueron hechos por Bowlby, donde este autor utilizó la palabra apego como un vínculo que se genera en la niñez hacia los progenitores. Citando en un artículo de investigación de la Universidad de San Buenaventura, cuando la relación con una figura de apego persiste en el tiempo, se conoce como vínculo de apego (2013).

Hay similitudes evidentes en el concepto de apego y dependencia, y es que por al menos tres subcomponentes los relacionan: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación.

Para Castello (2000), el enfoque etológico propugnado por este autor puede haber influido en esta perspectiva puramente observacional de acontecimientos y reacciones manifiestas, minusvalorando los sentimientos subyacentes. La finalidad evolutiva de la conducta de apego, según el citado autor, sería la del cuidado de la prole y protección contra los peligros.

En el presente trabajo se sostiene que el vínculo afectivo presenta una segunda finalidad biológica aparte de proporcionar seguridad, y es la de relacionar emocionalmente a los individuos con el propósito de lograr una organización social cohesionada, y es esta finalidad la que está directamente relacionada con la dependencia emocional.

Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente, (Walter, 2012).

Cuando la personas o las personas de la relación están apegadas, se empiezan a transformar generando así un cambio funesto, ya que origina una despersonalización silenciosa y lenta que los va a separar de la vida que tenían.

Los dependientes emocionales tienen una cualidad positiva en este perfil ya que se sienten motivadas por complacer a la persona con la que dependen para que ésta les brinde apoyo y seguridad. Son un punto fácil para dejarse manipular y chantajearse, sin ver con anterioridad sus expectativas. Rodríguez en su artículo de investigación “la dependencia emocional en las relaciones interpersonales” dado a

que por esta razón, podemos generalizar que presentan un déficit de habilidades sociales, con ausencia de asertividad, un alto índice de egoísmo y una exclusividad impuesta.

En sí, el apego no es deseo, sino más bien aquella incapacidad de renunciar a esa relación insana y nociva. Existen tres hechos en la cual uno debe de alejarse de la relación ya que no se cuenta con un futuro sano: (1) cuando ya no te aman, (2) cuando detienen tu crecimiento y (3) vulneran tus principios. A las personas apegadas les resulta desertar de la persona con la que mantiene apego porque presenta uno de los dos miedos: primero, miedo a perder el amor o a no ser correspondido y segundo, miedo a que si terminan la relación, ya nadie más volverá a amarlos.

La necesidad más profunda del hombre es, entonces, la necesidad de superar su separabilidad, de abandonar la prisión de su soledad, (Fromm, 2010).

El esquema de la dependencia psicológica en las personas se acoplan a aquellas figuras que les despiertan la sensación de seguridad y protección (Riso, 2014). Se puede entender que el miedo al soporte psicológico lo buscan mediante otras personas ya que ellas no son eficaces para así mismas y al no sentirse

protegidas buscan la seguridad ya que esas personas no son capaces de enfrentar la vida exitosamente.

### **3.2.1 La codependencia y dependencia emocional**

La Codependencia es un estilo de relación donde la pareja del adicto (alcohólico o adicto a otras sustancias psicoactivas) sostiene percepciones y conductas que reflejan su tolerancia al abuso de alcohol del paciente y un modo de vida que gira alrededor de él, convirtiéndose en su cuidador mediante un comportamiento proteccionista e hiperresponsable (Moral & Sirvent, 2008).

No obstante, analizando más en profundidad este concepto, surgen algunas discrepancias. La primera es de perspectiva, y es que la codependencia está condicionada por otra persona, generalmente un alcohólico o un toxicómano, aunque también se haya extrapolado este concepto a otras situaciones como la convivencia con enfermos crónicos. Los dependientes emocionales no están vinculados necesariamente con personas que sufran enfermedades o condiciones estresantes crónicas como las mencionadas, e incluso pueden estar solos. El concepto de codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias.

La segunda diferencia es de contenido. Ciertamente, un dependiente emocional puede realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo: *lo hará únicamente para asegurarse la preservación de la relación*, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes.

Al comparar los criterios de dependencia química de contenidos en el DSMIV con características que normalmente presentan las personas con dependencia afectiva, al menos seis criterios son comunes a las dos condiciones, por ejemplo; dificultad de control, tolerancia, abstinencia, gasto excesivo de tiempo, reducción de actividades sociales, laborales o recreativas y un contacto constante con la pareja a pesar de tener consecuencias y problemas subsecuentes, (Izquierdo & Gómez en Becoña, 1996)

Izquierdo & Gómez citan a Mayor (2000), se pueden destacar tres elementos importantes relacionados con las adicciones amorosas; a) tolerancia: necesidad cada vez mayor de la pareja; b) síndrome de abstinencia: malestar físico o psicológico que deteriora la calidad de vida ante el temor o la pérdida eminente y c) pérdida de control: ante las demandas absolutistas del dependiente.

### **3.2.2 La inmadurez emocional, la causa del apego.**

Las personas que tienen inmadurez emocional son conscientes de sí mismo, es decir, siente el sentimiento por el cual están pasando ante un momento y los que tienen esta capacidad tienen un equilibrio en su vida emocional, con esta rasgo de la inmadurez emocional, se puede reforzar a que las personas son independientes, están claras sus metas u objetivos en su vida a lo igual que los límites personales, y sobretodo poseen una gran salud psicológica generando este un estilo de vida positivo. Ante un estado de mal humos, las personas no llegan a persistir con este problema ni mucho menos se llegan a obsesionar y son capaces de superarlo.

Para tener una madurez emocional se debe tener ciertas características primordiales: como se dijo anteriormente, conocer las propias emociones, reconocer un sentimiento mientras ocurre; manejar las emociones, sería una capacidad de liberar tensión, serenarse con uno mismo, la ansiedad, estrés; la propia motivación, este es tener la voluntad de hacer cualquier hecho y premiarte a ti mismo sin necesidad de terceros; reconocer los sentimientos del otro, poner atención en los sentimientos de los demás lograría un buen vínculo de confianza y empatía; manejar las relaciones; conllevar a los propósitos mismos y te las personas con las que se presentan, es cuestión de una inteligencia interpersonal, aplicación de liderazgo y comprensión de los sentimientos de los demás.

En contraste, la carencia de estos rasgos de una inmadurez emocional hace que la persona se vuelva pasiva, que no se sepa arreglar asuntos por su propia cuenta, es sus relaciones interpersonales se le es complejo iniciar conversaciones con otras personas aun cuando las conozcan, su temple es carente.

Una persona que no llegado a alcanzar una madurez tendrá dificultades ante la frustración, sufrimiento e incertidumbre. El termino *inmadurez* se acopla mejor al escaso autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas (Riso, 2012).

Para el psicologo Walter Riso , en su obra de ¿ Amar o depender? (2012) Expone tres manifestaciones importantes de la inmadurez emocional relacionadas con el apego provocando una dependencia hacia alguien; a) bajos umbrales para el sufrimiento, b) baja tolerancia a la frustracion y c) la ilusion de permanencia. A continuacion de describira cada una detalladamente a lo que una persona se llega a pegar como esquema central:

A) Bajo umbral para el sufrimiento o ley del mínimo esfuerzo: Todo comienza en los primeros años de vida, en lo cual las figuras paternas hayan sido con el niño contemplada, sobreprotegido y amparado, que difícilmente llegue a presentar fortaleza ante las adversidades siendo ya un adulto y

por ende este perfil hace que las personas busquen el placer y evitan el cambio aversivo debido a que este cambio costara esfuerzo para realizar el cambio y entonces escogerá por quedarse en su zona de confort. Ante una situación improvisada en la cual a la persona se le presente un cambio drástico debe buscar un huésped donde pueda quedarse ahí y sentirse aliviado, como si una persona adicta buscara un proveedor para buscarla bajar su ansiedad. Estas personas no son capaces de renunciar a nada que no les agrada, a pesar de las consecuencias a corto o largo plazo que se aproximen, deciden no arriesgarse a nada.

B) Baja tolerancia a la frustración o el mundo gira a mi alrededor: la palabra clave en este esquema es el “egocentrismo” y es que aquí la persona no sabe perder ni mucho menos resignarse cuando no hay nada que hacer no pueden tolerar la frustración al momento de retirarse de la batalla, para las personas todo es ganar-ganar a como dé lugar, la palabra “posesión” es un rasgo que esta al principio de la lista. La persona que aman deben corresponderle y que debe girar a su alrededor, y tener control de las cosas como a él o ella le gustaría que fuera.

C) ilusión de permanencia o de aquí a la eternidad: para esta estructura la persona con este esquema, quiere tener el objeto deseado, la persona dependiente o el sentimiento hacia la persona para toda su vida o

existencia, lo que hace es un juego de apego, es decir, para evitar que se marche, se apega a la persona e incrementa el nivel de sufrimiento, que lo volverá a fortalecer el apego para otra vez padecerlo. Es un círculo vicioso.

### 3.2.3 Las áreas de una persona dependiente.

En este apartado se tratara de describir las áreas cognitivas, conductual y emocional de una persona dependiente donde se analizara el entorno social, razonamientos, atribuciones propias, comportamientos de disponer de la otra persona a lo igual que identificar los estados emocionales y afectivos.

AREAS	DESCRIPCION
<b>cognitiva</b>	La preocupación excesiva por agradar y complacer a la persona que se depende... se acompaña de una modificación conductual y reglas rígidas de comportamiento para adquirir ciertos tipos de refuerzos.  El temor a la separación y miedo a la soledad, se presenta con pensamientos recurrentes que originan un desarrollo de estrategias interpersonales para el control de mantener a la pareja a la pareja.

---

Se observan comportamiento de disponer del otro, expresar emociones intensas y a complacer por medio de la atención exclusivo a la pareja, dejando de las necesidades e intereses personales, con esto se manifiesta conductas de reparación y comprobación (llamadas, mensajes, revisión de redes sociales, objetos personales).

**conductual** Busca la atención de la pareja para asegurar la permanencia mediante una posición pasiva o sumisa o agresivo pero en este comportamiento puede ser extrema.

En sus relaciones presentan altas y bajas emocionales, poseen niveles bajos de regulación emocional.

Presentan mecanismos de evitación y escape.

Sentimientos de inestabilidad tales como rechazo, miedo, abandono, rabia, pseudosimbiosis (no estar completo sin su pareja).

Presentan tristeza y miedo irracional al estar solos.

**Emocional** Celos obsesivo resultado como miedo a la pérdida, sensaciones de inseguridad y sospecho constante.

### 3.2.4 Lo que se apega una persona dependiente en una relación

La experiencia personal de la personas con dependencia, puede presentarse como una consecuencia, pero se debe también saber de dónde viene la causa, y esto es muy probable a que su vida de infante o de adolescente se haya generado ciertos vínculos negativos que hace a la persona ser autónoma. Se mostrara el o los objetos a que una persona se apega a otra.

*Apego a la seguridad / protección:* su esquema primordial es que la persona no tiene seguridad o de que no es capaz de encargarse de sí misma y adhiere a otro. La persona no busca amor, respeto ni sexo, sino más bien un estado de supervivencia. Este apego puede estar originado desde la niñez por parte de los seres que le dieron una sobreprotección y la creencia del mundo es un lugar hostil y peligroso. Esto hace que la persona se vea indefensa, insegura y solitaria.

*Apego a la estabilidad/confiabilidad:* en los individuos la búsqueda de estabilidad está asociada a un profundo temor al abandono y a una hipersensibilidad al rechazo afectivo. Este tipo de personas están marcadas por despechos, infidelidades, rechazos, pérdidas o renunciadas amorosas que aún no han sido cerradas esas formas de ciclo. El problema es de susceptibilidad al desprendimiento.

*Apego a las manifestaciones de afecto:* para este tipo de personas lo que buscan es sentirse amados que les brinden el afecto como sea posible para tener un equilibrio emocional. Si una persona no se quiere a sí misma, proyectara este sentimiento y pensara que nadie podrá quererla. Este tipo de personas harán lo que sea por recuperar el amor si en caso de que note que se esté perdiendo.

*Apego a la admiración:* a diferencia del apego a las manifestaciones de afecto, este no busca amor sino reconocimiento o admiración. Por si mismas no se sienten admiradas, pero cuando alguien les empieza a darle a la atención, el apego se comienza a dar. Elevarles el ego a personas que se siente de poca cosa o de baja autoestima, lo llegan a disfrutar como un afrodisiaco, y si nota que el ego está disminuyendo, buscara a otra persona para que se lo exalte.

### **3.3 Definición de adultez temprana.**

Definida por lo general como el lapo entre los 20 y 40 años, suele ser un periodo de posibilidades: muchas personas a esta edad son autosuficientes. La madurez sexual llega durante la adolescencia, aunque la madurez cognoscitiva puede requerir más tiempo. Si se usan las definiciones sociológicas, puede

considerarse que una persona es adulta cuando se sostiene por si misma o ha elegido una carrera, cuando se ha casado o iniciado una relación romántica importante, o cuando ha formado una familia.(Papalia, Wendkos y Duskin, 2010)

Referente a lo anterior, la cultura poder variar en cuando el concepto de adultez temprana de lugar, hay quienes son países industrializados y la forma en cómo se desenvuelven. Existen jóvenes adultos que cursan aun la carrera, sin embargo persisten aun del mantenimiento por parte de los padres. Se entiende que la medida en los jóvenes adultos comprende de los 18 a 22 o 24 años, pero como se dijo anteriormente puede variar en la cultura del lugar.

Existe una gran variedad para tener una condición física, hay jóvenes que desde la adolescencia adquieren una disciplina deportiva y que aun la siguen llevando acabo, esto hace como consecuencia a que sus cuerpos mantengan resistencia, fortaleza, salud, etc. Pero si hablamos de un parte psicológica presentará motivación, relaciones sociales, autoestima. Sin embargo la otra parte de los jóvenes adultos se pueden contener de una manera pasiva, o que obtengan vicios: alcoholismo, tabaquismo o drogadicción.

La universidad es sin duda el lugar para llegar a ver el valor cognoscitivo de la persona, es donde se puede llegar a aumentar o del mismo enriquecerse,

aparece el pensamiento reflexivo en los jóvenes, en la cual es una evaluación activa de la información y creencia evidente esto suele pasar entre las edades de 20 a 25 años.

El pensamiento pos formal también surge en esta etapa, esto es un tipo de pensamiento basado en la experiencia subjetiva, donde recae la intuición y la lógica, esto permite al joven trascender en sus logros académicos y permite tener una postura ideal dentro un grupo de jóvenes que pueden llegar a compartir sus ideales.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA DE TESIS

#### 4.1 Contextualización de la propuesta.

**Nombre:** Guía de Entrenamiento asertivo para mujeres universitarias de 20 años con rasgos de dependencia emocional en la pareja.

**Objetivo:** Disminuir la dependencia emocional en la pareja en 2 mujeres universitarias de 20 años mediante el entrenamiento asertivo.

#### **Justificación.**

El entrenamiento asertivo, es un proceso que ayuda a la o a las personas cambiar de conducta pasiva, agresiva o pasivo- agresivo a una conducta de más régimen donde implique la voluntad de la persona a cambiar a una conducta asertiva además de presentar el conocimiento de sus derechos sin desligarse de su obligaciones, llevando a sus acciones con gran responsabilidad, pero sobretodo tratarse a sí mismo con respeto y llevara así a que los demás lo respeten.

Para la aplicación de las técnicas asertivas, se necesita conocer la problemática del usuario, aquellas situaciones que le generen estrés, ansiedad, angustia, etc. Es de suma importancia identificar en primer lugar en qué estado se llega a encontrar el individuo y sobretodo el nivel que presenta dicho estado.

La finalidad del entrenamiento asertivo es hacer que el paciente se sienta con respeto y en armonía enfrentado a aquellas situaciones estresantes, esto hará que su autoestima se aumente, sus racionios se eliminen, que sepa decir no, cuando en realidad lo requiera, y el respeto ante todo.

**Población:** Jóvenes universitarias de 20 años, estudiantes de psicología, originarias de la ciudad de Córdoba y Tenejapa

**Área de la psicología:** clínica.

En el área clínica se lleva el proceso de psicoterapia, donde el paciente obtendrá la información necesaria para tratar de brindarle apoyo psicológico. Al

seguir hablando dentro del área clínica, trata de analizar la personalidad, inteligencia, los aspectos biológicos y emocionales.

Los psicólogos clínicos diagnostican y tratan problemas emocionales y conductuales, que fluctúan de leves a muy graves (Papalia & Wendkos, 2002)

El psicólogo en el área clínica abordara también material de apoyo como lo son los test de inteligencia, personalidad, de valores, actitudes, entre otros. Esto servirá para obtener información precisa y concretada para su apoyo en psicoterapia.

En esta presente investigación se llevara a cabo en área clínica de la psicología, ya que contiene los fundamentos necesarios que aborda el trabajo de investigación. Dentro del área clínica aborda temas relacionados como la ciencia y que esto conlleva a las teorías y a la práctica.

#### **4.2 Desarrollo de la propuesta:**

A continuación se mostrara un catálogo donde se presentan algunas técnicas populares y de mayor desempeño en el ámbito clínico, donde estarán explicadas detalladamente con algunos ejemplos para su mejor entendimiento.

En la segunda parte se desarrollan las 6 sesiones para las dos pacientes, donde se hablara temas diferentes en cada sesión. Cabe decir que las técnicas mostradas en el catálogo, no todas se aplicaron en las sesiones, por lo cual se eligieron las más competentes para trabajar en cada sesión.

Se presenta 22 actividades en el entrenamiento asertivo para tener en cuenta un conocimiento más amplio de las técnicas más populares y eficientes que se pueden trabajar en el ámbito clínico, con la finalidad de presentarle las herramientas adecuadas para mejorar una conducta asertiva dentro del área a trabajar y que además se espera a que las utilice en cualquier contexto donde lo requiera.

# ENTRENAMIENTO ASERTIVO PARA

## LA MEJORA DE

Pensamientos

Opiniones

**ASERTIVIDAD**

Conductas

Sentimientos

Decisiones

“La forma en que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos, en última instancia, determina la calidad de nuestras vidas” (Anthony Robbins)



OMAR JOSUE TELLEZ ROJAS



Guía de Entrenamiento  
Asertivo para mujeres  
universitarias con rasgos de  
dependencia emocional en la  
pareja.

Todo lo que tienes que hacer para disminuir tu miedo es desarrollar más confianza en tu capacidad para manejar cualquier cosa que se te presente.”

(Susan Jeffers)

## Contenido

TECNICA 1: RESPUESTA ASERTIVA EMPÁTICA.....	71
TECNICA 2: PEDIDO DE CAMBIO DE CONDUCTA.....	72
TECNICA 3: DISCO RAYADO O DISCO ROTO .....	73
TÉCNICA 4: BANCO DE NIEBLA .....	7974
TECNICA 5: RESPONDER CON IRONÍA ASERTIVA.....	75
TECNICA 6: TÉCNICA DE IGNORAR .....	76
TECNICA 7: TÉCNICA DE PREGUNTAR, NO AFIRMAR O DE LA PREGUNTA ASERTIVA .....	77
TECNICA 8: TÉCNICA DE QUEBRAMIENTO DE PROCESO O SER AMBIGUO .....	78
TECNICA 9: TÉCNICA DE APLAZAMIENTO O TÉCNICA PARA APLAZAR LA RESPUESTA.....	78
TECNICA 10: DESARMAR AL OTRO .....	79
EJERCICIO DE CONDUCTA:.....	80
SITUACIONES IMPERSONALES.....	80
EJERCICIO DE CONDUCTA.....	82
INTERACCION SOCIAL.....	82
EJERCICIO DE LABORATORIO EN LA CONVERSACION EMOCIONAL .....	84
EJERCICIO DE ENSAYO DE CONDUCTA. ....	86

## TÉCNICA 1: RESPUESTA ASERTIVA EMPÁTICA. Autor: Viviana

Blas

Objetivo: Defender el punto de vista que presenta la persona con cierta empatía.

Instrucciones:

1. Se pone atención al contexto de la comunicación que hay entre la(s) persona(s).
2. Se reconoce la postura de la(s) persona(s), ante el tema hablado.
3. Se expresa la postura de la persona a ejercer la técnica de la *respuesta asertiva empática*.

Esquema de respuesta:

“entiendo que tu (pienses, hagas, sientas, etc), pero “

Ejemplo: “comprendo lo que tú estás haciendo para tratar de salir con ella, sin embargo tus medidas son inadecuadas, puedes considerar otras alternativas”.



## TÉCNICA 2: PEDIDO DE CAMBIO DE CONDUCTA.

Autor: Viviana Blas

Objetivo: pedir cambio de conducta a la persona en cierta conversación, manifestando interés por la misma persona.

Instrucciones:

1. Expresamos la situación conflictiva.
2. Mostramos empatía, expresando que entendemos la situación del otro.
3. Manifestamos nuestro desacuerdo.

Pedimos un cambio de conducta y proponemos una solución alternativa.

Ejemplo:

1. Mario, tenemos que hablar sobre un pago pendiente que me origina problemas. Desde hace dos años te he prestado \$2,000 y no has llegado a la mitad de regresármelo.
2. Entiendo que sigas estudiando y que tus padres te den poco dinero al día para sustentarte.
3. Pero he notado que luego vas a bares y lo gastes y despilfarres tu dinero y en eso no estoy de acuerdo.
4. Te pido que por favor que empieces a tener consideración en mis necesidades. Puedes cada fin de semana darme dinero en forma de pagos adecuados para ti

## TÉCNICA 3: DISCO RAYADO O DISCO ROTO

Autor: Viviana Blas

Objetivo: repetir cierta respuesta o argumento ante una petición u ofrecimientos de otra persona de manera asertiva.

Instrucciones:

1. Localizar la petición u ofrecimiento de la persona en la conversación.
2. Responder directamente y honestamente la petición u ofrecimiento de la persona, sin enojarse y ni alzar la voz ( en caso de hacerlo, se perderá el control de la técnica en la conversación)
3. Como esta técnica es dirigida a situaciones donde la persona seguirá insistiendo ante un favor, petición u ofrecimiento, se tendrá que seguir repitiendo la técnica hasta que la otra persona entienda su respuesta

Repetimos siempre el mismo argumento, sin enojarnos ni levantar la voz. No necesitamos pensar diferentes argumentos, ni responder a cada pregunta que nos hacen.

Por ejemplo, ante un pretendiente insistente:

Él: Quiero invitarte a salir esta noche, ¿quieres ir a cenar?

Ella: te agradezco tu invitación, pero tengo un compromiso.

Él: si es algo tarde, podemos hacer reservación para las 7 pm.

Ella: realmente te lo agradezco, pero como te dije, tengo un compromiso.

Él: será rápido, ¿dispones de al menos de una hora?

Ella: en serio te agradezco, pero no puedo hoy por el compromiso.



## **TÉCNICA 4: BANCO DE NIEBLA.** Autor: Viviana Blas

Objetivo: Interrumpir críticas que por ende se evadirán discusiones, donde se da la razón al interlocutor, pero no cambia la postura de la persona aplicando la técnica.

Instrucciones:

1. Localizamos la crítica del interlocutor en la conversación,
2. Se responde sin alterarse, de una forma clara y entendible donde se otorga la razón al interlocutor.
3. En caso de seguir recibiendo críticas, se repetirá la técnica, es importante señalar que hay que evitar la impulsividad ya que esto provocaría al interlocutor responder de manera más agresiva

Ejemplo:

-He notado que has subido de peso en menos de un mes.

-Es cierto pudiera estar delgada.

-Creo que deberías hacer ejercicio para quemar esa grasa toxica que llevas.

-Probablemente debería ir al gym.

-Y no olvides de la dieta, ya no comas tantas frituras en la cena.

-Tomare eso en cuenta.



## TÉCNICA 5: RESPONDER CON IRONÍA ASERTIVA.

Autor: Bernardo Stamateas.

Objetivo: responder con una postura calmada una crítica agresiva o fuera de tono ante los interlocutores.

Instrucciones:

1. Escuchar detalladamente la crítica.
2. Analizar la forma en cómo se responderá.
3. Responder con ironía la crítica del interlocutor.
4. Este paso no es necesario sin embargo puede ejecutarse, una vez que se respondió puede retirarse de forma calmada del lugar, todo depende de la persona que llevó a cabo dicha técnica.

Ejemplo:

-Eres un egoísta.

-Gracias.

-Ah, ¡eres más gordita de lo que pensaba!

-Sí, soy gordita. ¿Y qué?

## TÉCNICA 6: TÉCNICA DE IGNORAR.

Autor: Bernardo Stamateas

Objetivo: Ignorar una discusión que el interlocutor esté generando la cual no se tiene coherencia con la conversación.

Instrucciones:

1. Escuchar detalladamente la conversación.
2. Percatarse de la discusión que omite el interlocutor.
3. Aplicar la técnica de ignorar, pasando por alto el ataque del interlocutor, se puede aparentar de que no se oyó nada o no se vio nada y mantener la postura.

-Tengo unas ganas de decirte cosas de que te vas a morir, no entiendo porque le dijiste eso, esto era algo confidencial.

- ha es cierto, no me hagas caso, ¿por cierto viste el partido de ayer por la noche?



## TÉCNICA 7: TÉCNICA DE PREGUNTAR, NO AFIRMAR O DE LA PREGUNTA ASERTIVA

**Autor:** Bernardo Stamateas

Objetivo: obtener información en argumentos o críticas que la otra persona nos hace dándonos explicaciones,

Instrucciones:

1. Formular detalladamente la(s) pregunta(s) sobre un tema que se desea obtener antes de llevarlas a cabo
2. Una vez formuladas, ahora se le hacen saber las preguntas, tiene que ser claras y específicas para el mayor entendimiento hacia el interlocutor.
3. Esto hará que responda concretamente y sea específico. También sirve para que de su argumento.

-Sé que no te gusto aquella conversación de la cena de navidad donde hable de las vacaciones donde fuimos hace tres meses. ¿Dime que fue lo que te molesto de mí? O ¿Qué fue lo dije que hice que te sintieras incomoda?



## **TÉCNICA 8: TÉCNICA DE QUEBRAMIENTO DE PROCESO O SER AMBIGUO.**

**Autor:** Bernardo Stamateas

**Objetivo:** Responder ante una crítica utilizando frases lacónicas (si...no...tal vez...quizá...poder ser)

**Instrucciones:**

1. Escuchar las críticas o comentarios del interlocutor
2. Responder si...no...tal vez...quizá...poder ser u otra respuesta, pero tiene que ser corta esto con la finalidad de ser ambiguo al momento de

## **TÉCNICA 9: TÉCNICA DE APLAZAMIENTO O TÉCNICA PARA APLAZAR LA RESPUESTA.** Autor: Bernardo Stamateas

**Objetivo:** postergar la respuesta ante una situación donde se requiera pensar y reflexionar dicha respuesta

Esto sirve para cuando no tenemos respuesta ante una situación, decidimos postergar nuestro tiempo para una futura respuesta cómoda.

**Instrucciones:**

1. Escuchar atentamente la pregunta o petición del interlocutor sobre un tema en específico
2. Si no tenemos una respuesta inmediata, entonces se pide al interlocutor que se requiera de más tiempo para poder pensar con claridad y eficaz la respuesta.

Ejemplos:

-¿Qué te pareció el debate de hoy?

-Aun no lo sé, prefiero ver la otra parte del debate en la noche y ya mañana lo comentamos.

-Señorita buenas tardes, le tramitamos su tarjeta de la tienda, usted puede llevársela hoy y hacer sus compras y pagar hasta el año próximo. El costo anual de la tarjeta es de \$750. ¿Desea que se la tramite ahora?

-Suenan interesante, pero mejor lo pensare, gracias.

## **TÉCNICA 10: DESARMAR AL OTRO.** Autor: Bernardo Stamateas

Objetivo: dar por terminado una discusión dando la razón a la persona que se presente en un estado iracundo, enojado o malhumorado.

Instrucciones:

1. Se detecta el estado de enojo del interlocutor por medio de sus palabras.
2. Usualmente y dependiendo del contexto del dialogo se puede pedir disculpas si es necesario y aparte se le da la razón al interlocutor con esto mermara el estado de ira.

-¿Por qué has llegado tarde? ¡Quedamos que ya no lo harías!

-Lo siento, pido una disculpa.

# EJERCICIO DE CONDUCTA: SITUACIONES IMPERSONALES

**Autor: Herbert Fensterheim**

## ACTIVIDAD 1: visitando tiendas

**OBJETIVO;** fomentar la confianza de la persona interactuando con personas que aobren en locales comerciales

### Instrucciones:

1. En el curso de una semana, entre en dos tiendas y pida cambio de uno de \$20. No compre nada.
2. La segunda semana pida cambio de uno de \$50.
3. En la tercera semana, pida cambio de \$100. Visite tres tiendas en las que no le conocen. Recuerde que no es preciso que consiga el cambio. Solo pídalo. Si el dueño accede, dele las gracias. Si no, diga un cortes: "de todos modos. Gracias".

## ACTIVIDAD 2: Vaso de agua

Objetivo: aumentar la confianza y seguridad de la persona mediante interacciones con empleados

### Instrucciones

1. Entre a un bar en el que no le conozcan. No elija el momento en el que los camareros de la barra anden locos de trabajo.
2. Pregunte “¿Puede darme un vaso de agua, por favor?”. Si se lo dan, bébalo y de las gracias. Si no, diga: “gracias de todos modos” y váyase.

## ACTIVIDAD 3: probando ropa.

Objetivo: aprender a que la persona tenga la capacidad de negarse ante preguntas que requieran la comprar de artículos en tiendas comerciales

### Instrucciones:

1. Visite tres tiendas. En cada una pruébese un artículo de vestir – chaqueta. Abrigo. Vestido- pero no compre nada.
2. Si la asistente de la tienda le pregunta si se llevara dicho artículo tiene la libertad de decir no. Si ve algo que realmente desea comprar, vuelva más tarde.

## ACTIVIDAD 4: Buscando dirección.

Objetivo: interactuar con personas desconocidas para una mejor comunicación social.

### Instrucciones

1. Pare a tres personas en la calle
2. Diga unos *buenos días/tardes/noches*
3. Sonría, esto ayudara a la persona a entrar en un ambiente de confianza
4. pregúntele una dirección.
5. Una vez obtenida la dirección, despídase cordialmente agradeciendo por su cooperación.

## ACTIVIDAD 5: devolviendo productos.

Objetivo: capacitar a la persona para devolver productos a tiendas que anteriormente se compró.

### Instrucciones:

1. Compre algo en una tienda, con el propósito deliberado de devolverlo sin disculpas ni explicaciones.
2. Limitase a decir al vendedor: “me gustaría devolver esto”. El fin de esta tarea consiste en capacitarle para devolver cosas, no para practicar el arte de la disculpa.

## EJERCICIO DE CONDUCTA INTERACCION SOCIAL

Autor: Herbert Fensterheim

### ACTIVIDAD 1: expresando sentimientos.

Objetivo: practicar la manera de expresar los sentimientos mediante cumplidos a otras personas desconocidas.

#### Instrucciones:

1. Busque la oportunidad de hacer un cumplido a una camarera, a un dependiente de una tienda, a un compañero de trabajo.
2. Respire 5 veces profundamente antes de hacer el cumplido (en de caso de que se encuentre muy nervioso, tense todos los músculos de su cuerpo por 15 segundos y enseguida haga una respiración profunda aguantando el aire por 10 segundos, repitiendo este ejercicio 3 veces).
3. Cuente el número de veces que lo hace en una semana y doble la cantidad en la siguiente.
4. Analice los resultados comprados y analice su estado de ánimo ¿se generó mas seguridad al interactuar con personas desconocidas?

## ACTIVIDAD 2: expresando disgustos.

Objetivo: practicar la manera de expresar disgustos con personas en la forma de realizar una acción.

### Instrucciones:

1. Busque la oportunidad de mostrarse disgustado o enojado con una camarera, un dependiente de una tienda o un compañero de trabajo.
2. A diferencia de la actividad 1 “expresando sentimientos” tal vez resulte complicado esta actividad porque ahora trata de expresar un sentimiento negativo a la persona, para esto tenga en mente el comentario o crítica que se vaya a decir, haga tensión en los músculos de su cuerpo por 10 segundos y enseguida respire profundamente y conserve el aire 10 segundos.
3. Cuando surja la ocasión, exprese su disgusto, de forma clara y objetiva generando una solución o soluciones como por ejemplo: podría decir a la primera: “esta sopa esta fría. ¿Le importaría traerme sopa caliente?”

## ACTIVIDAD 3: saludando.

Objetivo: estimular la confianza mediante saludos a personas donde exista ambiente de interacción.

Instrucciones:

1. Diga buenos días a sus compañeros de escuela, trabajo o vecinos.
2. No espere una respuesta. Si la recibe, solo será algo extra.

## ACTIVIDAD 4: buscando conversación

Objetivo: expresar opiniones, comentarios o críticas sobre temas generales con interacción con otras personas.

Instrucciones:

1. Sin esperar respuesta, haga un algún comentario a la persona que esté cerca de usted, ya sea en la parada, en alguna fila de boletos, en el autobús o cine.
2. Sus observaciones pueden ser sencillas: “¿No hace un día estupendo?... he oído decir que la película es buena... ¿Es que no va a llegar nunca este autobús?” esto servirá para darle soltura social.

## EJERCICIO DE LABORATORIO EN LA CONVERSACIÓN EMOCIONAL

**Autor: Herbert Fensterheim**

*Propósito:* aumentar deliberadamente la expresión del sentimiento mediante el uso de las frases de conversación emocional.

*Primer paso:* fíjese el plan de utilizar estos tres pares de frases lo más a menudo posible:

Me gustó lo que dijiste... No me gustó lo que dijiste...

Me gustó lo que hiciste... No me gusto lo que hiciste...

Yo quiero que tú hagas... Yo no quiero que tú hagas...

*Segundo paso:* en una libreta, trace un cuadro y deje un espacio para cada día de la semana, al final de cada día, cuente el número de veces que ha utilizado cualquiera de las seis frases de la conversación emocional (o vaya marcándolas en una ficha durante el día). Al final de la semana, súmelo. Haga el ejercicio durante tres semanas sucesivas. El cuadro deberá ser semejante a este.

<b>DIA</b>	<b>PRIMERA SEMANA</b>	<b>SEGUNDA SEMANA</b>	<b>TERCERA SEMANA</b>
<b>LUNES</b>			
<b>MARTES</b>			
<b>MIERCOLES</b>			
<b>JUEVES</b>			
<b>VIERNES</b>			
<b>SABADO</b>			
<b>DOMINGO</b>			
<b>TOTAL DE LA SEMANA</b>			

*Tercer paso:* analice el uso de las seis frases durante la primera semana; luego, deliberadamente aumente el número de veces que las dice durante la segunda. Fíjese una meta que espere alcanzar razonablemente. Si utilizó las frases una sola vez, o dos, durante la primera semana, fijarse la meta secundaria de una vez al día resultaría realista. Si las utilizó dos o tres veces al día, probablemente podrá doblar el número. Siga probando para aumentar el número de veces al día, hasta que alcance la meta. Mantenga esa frecuencia durante la semana siguiente. Luego fíjese una meta nueva.

*Cuarto paso:* una vez haya progresado durante la segunda semana de este ejercicio, analice el uso de las frases de conversación emocional. Estudie cuales le resultaron difíciles y en qué circunstancias.

## EJERCICIO DE ENSAYO DE CONDUCTA.

**Autor: Herbert Fensterheim**

*Primer paso:* en una libreta utilice dos páginas y, en la parte superior de cada una ponga como título: PROBLEMA DE ENSAYO DE CONDUCTA. Este debe ser el problema que haya elegido para su escena de ensayo de conducta.

*Segundo paso:* después trace dos rayas verticales, de arriba hacia debajo de cada página, formando así cuatro columnas. A la primera columna le pone de nombre: CONTENIDO, y a las siguientes tres columnas, en el mismo orden ponga, primer Ensayo, Segundo Ensayo y Tercer Ensayo.

### PROBLEMA DE ENSAYO DE CONDUCTA

CONTENIDO	Primer Ensayo	Segundo Ensayo	Tercer Ensayo
-----------	---------------	----------------	---------------

Del mismo modo en la siguiente hoja haga el mismo cuadro, solo que en vez de poner CONTENIDO, ponga MODO DE EXPRESION.

*Tercer paso:* En la columna del CONTENIDO ponga las calificaciones que usted cree que piensa según las contestaciones a las siguientes preguntas:

- A. *¿Me enfrente con el problema autentico?*
- B. *¿Queda resuelto el problema con mi solución?*
- C. *¿Comunique lo que deseaba comunicar?*
- D. *¿Evité mostrarme sumiso?*
- E. *¿Solicité con claridad un cambio de conducta por parte de la otra persona?*

*Cuarto paso:* Ahora, en la comuna MODO DE EXPRESIÓN, ponga las calificaciones que según usted cree a la contestación de las siguientes preguntas:

- A. ¿Fue mi voz bastante alta y firme?
  - B. ¿Hablé en exceso, di demasiadas explicaciones, me disculpe o confundí las cosas?
- O bien: ¿Hablé de modo directo?

- C. ¿Me expresé con la suficiente claridad como para que el otro comprendiera lo que decía?
- D. Mi voz, mi expresión y gestos ¿comunicaron lo que yo sentía?

*Quinto paso:* Después de cada ensayo de conducta califíquese con las notas siguientes: 1, en absoluto; 2, un poco; 3, algo; 4, mucho; 5, muchísimo; 6, por completo.

*Sexto paso:* En la interpretación de papeles observe estas reglas básicas:

- (a) Que las escenas sean específicas y sencillas. La complicación excesiva no sirve de nada.
- (b) Utilice escenas de la vida real. Pueden ser sucesos que tuvieron lugar recientemente.
- (c) Dele a su compañero las instrucciones específicas sobre el papel que va a interpretar y dele a conocer la información útil.
- (d) Empiece con situaciones útilmente fáciles y con el paso del tiempo vaya pasando a otras más difíciles siguiendo el enfoque jerárquico.
- (e) Intente todos los estímulos que le origine dificultad de lo más pequeño a lo más notorio.

*Séptimo paso:* En caso de que no cuente con una persona disponible, que su ayuda sea una grabadora. Esta técnica carece de la interacción y flexibilidad que se consiguen con un ser vivo, pero también sirve para practicar respuestas específicas ante situaciones específicas.

*Octavo paso:* continúe con la interpretación de papeles y las calificaciones hasta que la conducta quede modelada a su satisfacción.

*Noveno paso:* Este es el último paso, es aquí lo más importante, va a buscar situaciones en la vida real para llevarlo a cabo dicho conocimiento.

## **Desarrollo de Sesiones**

La investigación abarcara Ocho sesiones de una duración aproximada de una hora. A continuación se mostrara un apartado de las sesiones y qué fue lo que se trabajó en cada una.

### ➤ **Primera sesión: Entrevista (60 min aprox.)**

Objetivo: obtener información profunda e importante del paciente dentro del proceso terapéutico para tener una base de conocimientos de sus experiencias y de la relación de pareja así como también el comportamiento que presenta.

Dentro de esta sesión se tomó un formato de entrevista (ver anexo) con la finalidad de llevar una estructura sólida sobre acerca de las preguntas a realizar para obtener información eficaz y veraz sobre la paciente

### ➤ **Segunda sesión: Evaluación**

Objetivo: recopilar información del paciente mediante la aplicación de pruebas psicológicas apoyado de la entrevista inicial de la primera sesión, esto con la finalidad de tener un sistema sólido con una base estable de conocimiento de la persona.

Pruebas a aplicar:

- IIPD (Instrumento de interacción en la pareja sobre la dependencia)
- Test de asertividad de Rathus
- HTP
- Persona bajo la lluvia
- Raven
- 16 fp

➤ **Tercera sesión: Fundamentos teóricos de asertividad y dependencia**

Objetivo: informar los conceptos primordiales que se hablan dentro de la investigación para hacer que la paciente este más atenta e informada sobre este trabajo.

Desarrollo: antes de mostrar los temas a exponer, se hace un espacio de tiempo no más de 10 min con la finalidad de dar resultados de las pruebas aplicadas en la sesión pasada. Posterior a esto se expone los temas de acuerdo a esta sesión.

Temas referentes a hablar:

- Derechos asertivos- utilización de un dibujo de ella misma donde dibuje los derechos que ella conoce.

- Asertividad

- Comportamiento (pasivo, agresivo, asertivo)

- Dependencia (estilos de dependencia. Origen, formas de dependencia)

➤ **Cuarta sesión: primera parte: “Herramientas para una mejora comunicación”.**  
**Exposición de técnicas asertivas.**

Objetivo: Presentar las técnicas establecidas en esta sesión con el fin de que las implemente con su pareja, para un buen sistema de comunicación.

Desarrollo: se hace una retroalimentación de los temas hablados en la sesión anterior con un tiempo estimado de 15 minutos. Posterior a esto se sigue con la exposición de la sesión programada.

Técnicas:

- Disco roto o rayado. Bernardo Stamateas

Objetivo: repetir cierta respuesta o argumento ante una petición u ofrecimientos de otra persona de manera asertiva.

Instrucciones:

1. Localizar la petición u ofrecimiento de la persona en la conversación.
2. Responder directamente y honestamente la petición u ofrecimiento de la persona, sin enojarse y ni alzar la voz ( en caso de hacerlo, se perderá el control de la técnica en la conversación)
3. Como esta técnica es dirigida a situaciones donde la persona seguirá insistiendo ante un favor, petición u ofrecimiento, se tendrá que seguir repitiendo la técnica hasta que la otra persona entienda su respuesta

- Acuerdo asertivo- Bernardo Stamateas

Objetivo: Responder a una crítica admitiendo que se ha cometido un error, pero haciendo un gran hincapié de separar de ser una buena o mala persona.

Instrucciones:

1. Analizar detalladamente la crítica del interlocutor.
  2. Responder la crítica del interlocutor utilizando la técnica, cabe decirse que hay que evitar la impulsividad, de lo contrario se perdería el control del dialogo.
- Banco de niebla: Viviana Blas.

Objetivo: Interrumpir críticas que por ende se evadirán discusiones, donde se da la razón al interlocutor, pero no cambia la postura de la persona aplicando la técnica.

Instrucciones:

1. Localizamos la crítica del interlocutor en la conversación,
2. Se responde sin alterarse, de una forma clara y entendible donde se otorga la razón al interlocutor.
3. En caso de seguir recibiendo críticas, se repetirá la técnica, es importante señalar que hay que evitar la impulsividad ya que esto provocaría al interlocutor responder de manera más agresiva

➤ **Quinta sesión: segunda parte: “Herramientas para una mejora comunicación”.**

**Exposición de técnicas asertivas.**

Objetivo: Presentar las técnicas establecidas en esta sesión con el fin de que se implementen con su pareja para una buen sistema de comunicación.

Desarrollo: se hace una retroalimentación de las técnicas habladas en la sesión anterior y además se dialoga sobre el proceso de las aplicaciones de las técnicas que se le habían encargado como tarea. Aproximadamente esta parte dura 20 min.

- Técnica para procesar el cambio- Bernardo Stamateas

Objetivo: desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre la persona que ejerce la técnica y el interlocutor.

Instrucciones:

1. Prestar atención a la discusión que ha originado el interlocutor.
2. Desplazar el momento de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre el interlocutor y la persona.

- Técnica de ignorar:-Bernardo Stamateas.

Objetivo: Ignorar una discusión que el interlocutor esté generando la cual no se tiene coherencia con la conversación.

Instrucciones:

1. Escuchar detalladamente la conversación.
2. Percatarse de la discusión que omite el interlocutor.
3. Aplicar la técnica de ignorar, pasando por alto el ataque del interlocutor, se puede aparentar de que no se oyó nada o no se vio nada y mantener la postura.

Es aplicable cuando vemos a nuestro interlocutor sulfurado e iracundo y tememos que sus críticas terminen en una salva de insultos, sin llegar a tener nosotros la oportunidad de defendernos.

- Técnica de aplazamiento asertivo- Bernardo Stamateas.

Objetivo: postergar la respuesta ante una situación donde se requiera pensar y reflexionar dicha respuesta

Esto sirve para cuando no tenemos respuesta ante una situación, decidimos postergar nuestro tiempo para una futura respuesta cómoda.

Instrucciones:

- Escuchar atentamente la pregunta o petición del interlocutor sobre un tema en específico
- Si no tenemos una respuesta inmediata, entonces se pide al interlocutor que se requiera de más tiempo para poder pensar con claridad y eficaz la respuesta.

#### ➤ **Quinta sesión: conversación emocional**

Objetivo: aumentar deliberadamente la expresión del sentimiento mediante el uso de frases de conversación emocional.

Desarrollo: se hace una retroalimentación de las técnicas habladas en la sesión anterior y además se dialoga sobre el proceso de las aplicaciones de las técnicas que se le habían encargado como tarea. Aproximadamente esta parte dura 20 min.

Desarrollo de la técnica:

Primer paso: fijar el plan de utilizar los tres pares de frases lo más a menudo posible:

Me gustó lo que dijiste... No me gustó lo que dijiste...

Me gustó lo que hiciste... No me gustó lo que hiciste...

Yo quiero que tú hagas... Yo no quiero que tú hagas...

Segundo paso: en una hoja blanca, trazar un cuadro y dejar un espacio para cada día de la semana. Al final de cada día, se cuenta el número de veces que ha utilizado cualquiera de las seis frases de la conversación emocional. Al final de la semana súmelo. Hacer el ejercicio durante dos semanas.

<b>DIA</b>	<b>PRIMERA SEMANA</b>	<b>SEGUNDA SEMANA</b>
<b>Lunes</b>		
<b>Martes</b>		
<b>Miércoles</b>		
<b>Jueves</b>		
<b>Viernes</b>		
<b>Sábado</b>		
<b>Domingo</b>		

Tercer paso: analice los usos de las seis frases durante la primera semana; luego, deliberadamente, aumente el número de veces que las dice durante la segunda semana. Fijarse una meta que espere alcanzar razonablemente. Si utilizó las frases una sola vez, o dos, durante una semana, fijarse la meta secundaria de una vez al día resultaría realista. Si se utilizaron dos o tres veces al día probablemente se doblara el número.

Cuarto paso: una vez que se haya progresado durante la segunda semana este ejercicio, analice el uso de las frases de conversación emocional. Estudie cuales le resultaron difíciles y en que circunstancias.

➤ **Séptima sesión: cuadro de dialogo y discusión**

Objetivo: analizar la forma de comunicación de la pareja observando si existe dialogo o discusión.

Desarrollo: se discute sobre el proceso de aplicación de la tarea anterior vista en la sesión seis. Aproximadamente esta parte de discusión dura 20 minutos.

Similar al cuadro de la sesión 6 “conversación emocional” se pondera cada día se la semana con “caritas” que a continuación se mostraran:

 = Bien       = Mal       = moderado

Teniendo en cuenta la ponderación, solo se pone una de estas “caritas” conforme haya tenido la relación una comunicación donde enfatice el dialogo o la discusión conforme al día que se encuentre. El dialogo representara el dibujo de la cara feliz, mientras que la cara triste lo hará la discusión.

<b>DIA</b>	<b>PRIMERA SEMANA</b>	<b>SEGUNDA SEMANA</b>
<b>Lunes</b>		
<b>Martes</b>		
<b>Miércoles</b>		
<b>Jueves</b>		
<b>Viernes</b>		
<b>Sábado</b>		
<b>Domingo</b>		

➤ **Sesión ocho: replicación del instrumento IIPD y test de asertividad**

Objetivo: reapplicar el instrumento de IIPD y test de asertividad con la finalidad de obtener los resultados finales de las pacientes.

Desarrollo: siendo la última sesión se discutirá la tarea encargada de la sesión anterior y además de que de forma general dará su punto de vista acerca de las sesiones tomando en particular las técnicas que en estos 4 meses se trabajó y posterior a esto seguiremos en la segunda aplicación de los instrumentos. Duración aproximada de 25 minutos.

## **CAPÍTULO V**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **5.1 Enfoque de investigación: cualitativo.**

Para Hernández, Fernández y Baptista (2010), el enfoque cualitativo, utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. Además de que agregan que, los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante y después de la recolección y el análisis de los datos.

Referente a lo que se comentó en el texto anterior, la presente investigación llevara el enfoque de investigación cualitativa, utilizando entrevistas psicológicas para poder conocer la problemática del paciente y además se utilizara material de apoyo como es el caso de un instrumento conocer el nivel de asertividad que presenta el paciente.

## **5.2 Alcance de la investigación. descriptiva.**

Para Hernández, Fernández y Baptista (2010), las investigaciones descriptivas buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

El objetivo esencial para que esta investigación sea descriptiva es con la finalidad de reconocer los eventos donde exista la problemática, para trabajar adecuadamente y proporcionar las medidas adecuadas para la solución del conflicto y que además las utilice en otras áreas donde se desempeñe.

## **5.3 Diseño de investigación: no experimental.**

Hablando de Hernández, Fernández y Baptista (2010), la investigación no experimental, son los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en lo que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Como se llega a tocar del texto anterior, solo se pretende proporcionar herramientas adecuadas donde el sujeto se desarrolle en su área conflictiva y que nos proporcionara información subjetiva y verídica sobre su avance en su desarrollo.

#### **5.4 Tipo de investigación: estudio de caso.**

Para Hernández, Sampieri y Mendoza (2010), dicen que los estudios de casos poseen sus propios procedimientos y clases de diseños. Los podríamos definir como “estudios que al utilizar los procesos de investigación cuantitativa, cualitativa o mixta; analizan profundamente una unidad para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar alguna teoría”.

Los estudios de caso ofrecen información útil y exhaustiva. Exploran las fuentes del comportamiento, prueban tratamientos y pueden apuntar direcciones para nuevas investigaciones. La ventaja es que es flexible, da una imagen detallada de la conducta y desarrollo de una persona; permite generar hipótesis. La desventaja es que no podría realizarse a otros; no es posible comprobar directamente las conclusiones; se puede determinar la casualidad, (Papalia, Olds y Feldman, 2010).

## **5.5 Delimitación de la población.**

Jóvenes universitarias de entre 20 años originarias de la ciudad de Córdoba y Tenejapa.

## **5.6 Selección de la muestra: no probabilística.**

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.

Al llevar cabo la muestra no probabilística dentro del trabajo de investigación es para conocer las conjeturas que los pacientes tienen acerca sobre el comportamiento asertivo.

## **5.7 Instrumentos de la prueba.**

- IIPD (Instrumento de interacción en la pareja sobre la dependencia)
- Test de asertividad de Rathus

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 6.1 Resultados por sesión.

En esta investigación se trabajó con dos pacientes femeninas ambas de 20 años, estudiantes universitarias.

Antes de iniciar las sesiones programadas, se tuvieron que aplicar el instrumento de IIPD y test de asertividad de Rathus, con los resultados obtenidos se pudo trabajar con dos pacientes (A y B) a continuación se darán los resultados de estos test y posterior a esto se hablaran de los resultados de las 8 sesiones.

Paciente A: obtuvo un puntaje en el instrumento de IIPD de 35 puntos considerado como un nivel de dependencia extrema. En el test de asertividad de Rathus obtuvo un puntaje de 4 puntos. Con este puntaje se obtiene que el paciente tenga una asertividad por debajo de la media.

Paciente B: obtuvo un puntaje en el instrumento de IIPD de 42 puntos considerado como un nivel de dependencia extrema. En el test de asertividad de Rathus obtuvo un puntaje de -42, esto significa que tiene un nivel de asertividad bajo.

### ❖ **Sesión 1: entrevista**

En la primera sesión se les hizo una entrevista inicial con una duración de una hora aproximadamente, con la finalidad de obtener información adecuada e importante siendo competente para la investigación.

#### Informe paciente A:

Observaciones: fue acompañada a la sesión por su pareja, sin embargo se le pidió que esperara para la aplicación de la entrevista.

Al comienzo de la entrevista se mostraba distraída, con cierta ansiedad, para esto se tuvo que reducir esta ansiedad haciendo rapport y empleando un vínculo empático que permitió adentrarse más al conocimiento de la forma de relación que tiene presente a lo igual de conocer el comportamiento pasivo-agresivo que

presenta. Se hablaron temas de su pareja y de núcleo familiar. Se le comento que la próxima sesión sería aplicación de pruebas.

### Informe de paciente B

Observaciones: la paciente se mostró nerviosa sobre la temática del trabajo de investigación, por lo cual se le aclaró el objetivo del trabajo. Cabe decir que se tocaron temas de su familia en especial de sus padres, también de su pareja, temas que la tienen en conflicto con ellos.

### **❖ Sesión 2: aplicación de pruebas**

En la segunda sesión se les aplicaron instrumentos para medir asertividad y dependencia en la pareja y pruebas proyectivas como HTP, persona bajo la lluvia y a lo igual que la prueba 16 FP para obtención de personalidad y la prueba Raven de inteligencia.

### Informe de paciente A:

Paciente A; femenina originaria de la ciudad de Córdoba que presenta problemas con su pareja, familia en especial con su madre y padre. Anteriormente ya

había tomado terapia. Dentro de la entrevista se reporta que mantiene una relación pero que existen momentos en que a ella no le agrada, menciona tal es que a ella no le gusta que se le esté cuestionando sobre temas que no quiere participar. Tiene un comportamiento pasivo en la mayoría de las relaciones de personas, pero cuando este un momento de tensión y rigidez y se siente con enojo, presenta un comportamiento agresivo, considerando así que no es asertiva.

Observaciones: en esta ocasión no se presentó con su pareja, se comenzó con un pequeño rapport de aproximadamente 15 min y posterior a esto se dio comienzo de la aplicación de pruebas, en primer lugar se aplicó: 16 FP; segundo: HTP; tercero: persona bajo la lluvia; cuarto: Raven. En las aplicaciones se mostró participativa y además concentrada tanto así que en la prueba de 16 FP y Raven se tomó aproximadamente 50 min, por lo que se agrega que había seguridad y tranquilidad.

A continuación se presenta un resumen de los resultados obtenidos de las pruebas aplicadas para el análisis del caso.

Se le presento pruebas proyectivas como el HTP y personas bajo la lluvia. Y en ambas se concluyó lo siguiente:

- Defensividad. Inseguridad. Dentro de la entrevista, se dio a entender que por experiencias con vínculo hacia el padre tiene una postura de defensividad que en ocasiones tiende a evadirlo para no tener confrontaciones que según ella no le agradan, agregando que su padre tiene una exageración sobre el cuidado y/o protección de ella, generando así su inseguridad por la falta de confianza y compromiso que ella se tiene. Tomando en cuenta este último punto de inseguridad, se hace relevante hacia otro vínculo de figura masculina que en dado caso es su pareja.
- Regresión. Las experiencias de su expareja hicieron que tomara ciertas anécdotas del pasado debido a los malos términos que se presentaba en aquella relación. Y además esto produjo una falta de confianza en su pareja por el patrón que presenta.
- Dependencia. El vínculo del padre y de su pareja conllevan a un patrón de comportamiento de dependencia.
- Tensión. Agresiva y pasiva. Antes situaciones de poca confianza de su pareja, genera tensión y por ende presenta comportamiento de celos, y momentos iracundos al grado de desquitarse después o mandar mensajes indirectos. En algunas ocasiones hay confrontaciones extremas.

Con respecto al resultado de la aplicación de la prueba Raven, el resultado de inteligencia no verbal fue de Superior al término medio.

Se le presentó la prueba de 16 FP, En esta prueba se abarcara 3 perfiles de puntuación baja y de puntuación alta:

Baja puntuación;

Objetividad; presenta preocupaciones reales.

Sumisión; obediente, dócil servicial.

Calculadora; confiado en sí mismo

Alta puntuación:

Emocionalmente estable: maduro, se enfrenta a la realidad.

Autosuficiente; prefiere sus propias decisiones

Controlado: firme fuerza de voluntad, escrupuloso socialmente, compulsivo.

En el análisis de factores secundarios del 16 fp, que presenta en su respectivo manual, la cual se califican 4 aspectos: introversión vs extraversión; poca ansiedad vs mucha ansiedad; susceptibilidad vs tenacidad y dependencia vs independencia.

La puntuación debe dejarse simplemente 10 o 1, respectivamente. El significado de estar por abajo o por arriba del promedio (5,5) en estos factores de segundo orden se indica mediante las siguientes descripciones como resultados de la paciente A:

Introversión, puntaje 3.7: la persona con baja puntuación tiende a ser tímida, autosuficiente, e inhibida en los contactos interpersonales. Este puede ser un rasgo favorable o desfavorable dependiendo de la situación particular en la cual tenga que desenvolverse.

Poca ansiedad, puntaje 2.5: la persona con una baja ansiedad en este factor tiende a ser alguien cuya vida es generalmente satisfactoria, y alguien capaz de lograr aquellas cosas que le parecen importantes. Sin embargo, una puntuación excesivamente baja puede significar falta de motivación para las tareas difíciles, como se muestra generalmente en los estudios que relacionan la ansiedad con la ejecución.

Susceptibilidad, puntaje 4.4: la persona con una baja puntuación en este factor es probable que se vea preocupado por una penetrante emotividad, y puede ser del tipo frustrado y desanimado.

Dependencia, puntaje 2.6: la persona con una baja puntuación en este factor tiende a ser dependiente del grupo y de personalidad pasiva. Es probable que desee y necesite apoyo de otras personas, y que oriente su conducta hacia las personas que le brindan mucho apoyo

### Informe paciente B.

Paciente femenina de 20 años, actualmente cursa la licenciatura. En el área familiar, es la hija mayor considerando que son dos hijos dentro de su núcleo familiar. En la entrevista abordo situaciones conflictivas en especial con su padre y su pareja. Con su padre presenta un complejo de inferioridad ante que en la mayoría de veces se deja humillar y manipular, en el grado de que tiende a ser grosero hacía con ella, trata de evadirlo o ignorarlo para no enfrentar a una discusión, lo que dice ella que le genera un desgaste de energía, además de que le afecta las discusiones entre su madre y su padre, agrega que la única persona que confronta a su padre es su único hermano de 15 años. Por otra parte se ve afectada por algunos comportamientos de su novio y se ha visto triste ante sus acciones que no compete en el papel de novio, sin embargo ella piensa que su relación la ve disfuncional y que prefiere mejor verlo como un amigo en vez de pareja, sin embargo ella no cede a tener una fuerza de voluntad para culminar esa relación, porque piensa que lastimara a esa persona y

eso le afectara a ella. Su comportamiento es pasivo y si presenta una dependencia en su pareja.

Observaciones: la paciente se mostró ansiosa antes de aplicar las pruebas. Dentro de la aplicación se llevó una hora en realizar la prueba de 16 FP y en otras las hizo en menor tiempo, la prueba de inteligencia de Raven la culmino en menos de media hora, considerando que es algo inusual, dando como resultado un diagnostico inferior en esta prueba. Con algunas pruebas se mostró desconcentrada y desesperada como es el caso de Raven y 16 FP

Además de la entrevista, se le presento pruebas proyectivas como el HTP y persona bajo la lluvia:

Dependencia. A ella debe estar ligado a una persona que en este caso es su pareja para compartir emociones que tiene reprimidas considerando como una persona resguardada

Inseguridad. Ha tenido experiencias desagradables con otras parejas, provocando un daño emocional y como esto se ve afecto en la confianza no solo a su pareja sino a algunas personas que inclusive tocan el ámbito familiar.

Mecanismo de defensa de regresión y reprimido. Tomando en cuenta el punto anterior acerca de inseguridad ha presentado patrones de comportamiento sobre sus ex parejas y pareja actual. Ella pocas veces comparte sus emociones y sentimientos y solo lo hace con personas de confianza como se madre.

Ansiedad. Dentro de la entrevista se tocaba el rostro, miraba hacia ángulos diferentes no fijos hacia el entrevistador.

Tensión. Ella comenta que en momentos difíciles se pone en este estado por la dificultad de resolverlos ya sea una discusión con su padre o en exámenes.

Con respecto a la aplicación de la prueba de Prueba de Raven, se le aplico, la duración de la prueba a la paciente se le observó cansada, rápida en la ejecución de la misma, curiosa e inquietante, pero al mismo tiempo estuvo dispuesta a participar e tranquila. El resultado obtenido fue de Inferior al término medio.

16 FP. En esta prueba se abarcara 3 perfiles de puntuación baja y de puntuación alta:

### Baja puntuación

Objetividad: personas práctica, tiene preocupaciones reales.

Superyó débil: activo, tímido reprimido.

Conservadurismo: conservador, respetuoso de las ideas establecidas

### Alta puntuación.

Tensión: frustrado, impulsivo y sobreexcitado

Propensión a la culpabilidad: aprensivo, autorrecriminante, inseguro, preocupado.

Astucia: cultivado, socialmente consciente.

### **❖ Resultados de la sesión 3: fundamentos teóricos.**

Paciente A: Posterior a que se le presentó los fundamentos teóricos se le hizo unas preguntas acerca de los temas, con la finalidad de analizar su comprensión del tema, para la paciente no fue necesario hacer excesivas preguntas sin embargo si se tuvo que aclarar algunas dudas que presentaba.

Observaciones: se le explico los temas importantes que abarca la investigación, cabe decir que la paciente se mostró cooperativa e interesada sobre los temas, además se notó que asistió con ansiedad en la sesión, debido a que ella explicó que tenía algunos conflictos interpersonales, dado esto se tuvo que mermar su ansiedad para no tener complicaciones con la sesión, posterior a esto se trabajó todos los puntos establecidos, se le respondió detalladamente las dudas que presentaba.

Paciente B: Posterior a que se le presentó los fundamentos teóricos se le hizo unas preguntas acerca de los temas. Con la paciente se llevó más tiempo de lo previsto ya que al parecer se confundía y no le quedaba en claro algunos tópicos sin embargo se trató de hacer lo más comprensible y se llegó al objetivo de aprender los temas.

Observaciones: se le explico los temas importantes que abarca la investigación, se le ha visto interesada por el tema y curiosa por la cantidad de veces que preguntaba. En un momento de la sesión tuve una situación por el cual se tuvo que atender de inmediato para su bienestar e evitar desviaciones en el trabajo. Cabe decir que desde la última vez que se trabajó, se le nota optimista y realista, es decir, está siendo detallada a los momentos que le generan preocupación y ansiedad,

además de que reconoce las situaciones conflictivas, pero aún le falta que sea decidida.

**❖ Sesión 4: Herramientas para una mejora comunicación- técnicas asertivas**

Paciente A:

Observaciones de la sesión 4: se le habló detalladamente de las 4 técnicas asertivas en la sesión, se explicó en que consiste cada uno así como los ejemplos para darle mayor entendimiento, además de que se le preguntó si había hecho esa técnicas anteriormente utilizándolas en un contexto, dando así a que solo ha utilizado una técnica que como también dijo no sabía cómo era que se llamaba. Una vez que reconoció las técnicas, se le dio unas hojas donde venía a resumen las técnicas con ejemplo para así llevarlo a cabo con algunas personas como tarea.

Paciente B:

Observaciones de la sesión 4: llegó cansada a la sesión, presentaba ansiedad y desconcentración hasta un poco de sueño. En las explicaciones tuvo dudas sobre

las aplicaciones de las técnicas por el cual se tuvo que explicar más detalladamente. Se mostró interesada al momento de explicarle las pruebas hechas en la segunda sesión.

❖ **Sesión 5: “Herramientas para una mejora comunicación”. Segunda parte.**

Paciente A

Observaciones de la sesión 5: mostro control en la sesión, debido a que tenía entusiasmo de platicar hacer de las técnicas que se le dejo como tarea, que en la mayor parte aplico, se siento estable, sin culpa porque pudo confrontar algunas personas que tenía conflictos y que mediante a las técnicas vistas la sesión anterior.

Paciente B:

Observaciones de la sesión 5: ha aplicado las técnicas solo con su pareja y como resultado de esto comento que fue un cambio favorable por la forma de responder de su pareja, se mantuvo centrada en la plática y poca resistencia al hablar de los hechos. Esta conforme con los resultados.

Punto de vista de las pacientes A y B sobre las técnicas asertivas vistas en la sesión 4 y 5:

Paciente A: De las técnicas que se le expuso y posterior a esto llevó a cabo, le han dado resultados en su relación de pareja y además ha generado confrontaciones interpersonales generándole más confianza y seguridad con las aplicaciones de las técnicas, ha visto un cambio de las personas que ha confrontado (amigos, compañeros y pareja) exponiendo así sus derechos como personas. Ha distinguido cuales técnicas son adecuadas en confrontaciones, ha sabido utilizar cuales son para evitar y evadir discusiones y además ha señalado cuales son las que más le ha servido para con su pareja. Antes de que se le presentaran las técnicas, decía la paciente que prefería evadir las confrontaciones y que darse con la ansiedad, y ahora con este comportamiento que ha estado manejando ha visto resultados positivos no solo con su pareja sino además con otras personas.

Paciente B: Las técnicas que llevo a practicarlas, le resultó favorable, en un principio se le puso que confrontara personas ajenas a su pareja, esto era con la finalidad de que generara seguridad al momento confrontar y utilizar las técnicas asertivas con su pareja. En lo que la paciente comenta, fue que las herramientas

utilizadas fueron serviciales y que con esto solucionó conflictos y su lenguaje fue un poco más elocuente y fluido.

### ❖ **Sesión 6: “conversación emocional”.**

#### Paciente A:

Observaciones de la sesión 6: se empezó la entrevista fuera de tiempo, debido a que estaba en una confrontación con una compañera, la cual se le había pedido como tarea hacerlo, aplicando técnicas que ya se le ha expuesto anteriormente y con el conocimiento de sus derechos. Una vez en plena sesión comento su satisfacción de haber emprendido esa confrontación que le venía incomodando. Durante las revisiones de las técnicas asertivas parte 2 las empleo especial y únicamente con su pareja y que las técnicas asertivas de la primera parte las empleo más con personas distintas pero hace hincapié en que las técnicas del acuerdo asertivo y pregunta asertiva, respectivas a la primera parte de las técnicas, le funciono también con su pareja.

Durante la sesión comentó que se sentía satisfecha y complaciente por los resultados que se han presentados por la aplicación de estas técnicas y el

cumplimiento de sus objetivos. Posterior a esto se le explico el tema de la sesión (conversación emocional), se le comentó de cuál era su objetivo así como la forma de llevarlo a cabo, explicando las dudas se dio por terminado la sesión.

### Paciente B:

Observaciones de la sesión 6: por cuestiones de tiempo se tuvo que trabajar un poco antes de la hora establecida, sin embargo no fue irrelevante para la revisión de las técnicas parte y de la nueva actividad a trabajar. Antes de adentrarse a las técnicas, tuvo curiosidad de saber si las técnicas se podían aplicar hacia otras personas, por lo cual se le dijo que no había ningún problema si lo hiciese. Se puso ansiosa al momento en que platicó situaciones con su padre donde ejecutó las técnicas que más le fueron adecuada conforme a la situación, se mantuvo curiosa en el aspecto de que él (papá) lo considera una persona agresiva, terco, y con ira, y quería hacer que cambiara su comportamiento, por el cual se le dijo que eso era imposible, sin embargo se platicó con ella hacer de la situación y se retomó el tema de los derechos asertivos.

Adentrándose al tema de los resultados de las técnicas asertivas parte 2, se escucha más convencida con estas técnicas que las anteriores, debido a que argumenta que le fueron satisfactorias para evitar y evadir discusiones con su pareja, con lo que califica como un resultado favorable. Posterior a esto se le explico el tema

de la sesión (conversación emocional), se le comentó de cual era su objetivo así como la forma de llevarlo a cabo, explicando las dudas se dio por terminado la sesión.

❖ **Sesión 7: resultado de “conversación emocional” y explicación de cuadro de dialogo y discusión**

Paciente A: completo la actividad asignada con duración de dos semanas, sin embargo el registro obtenido no fue hecho totalmente, se puede decir que un poco más de la mitad de la tarea fue realizada, sin embargo se comentara la parte que trabajo.

Dentro de la parte a trabajar, aplicó las frases que se les brindo para el uso de cada día de la semana, el hecho de haberlas aplicado le resulto un espacio de interacción para poder dialogar con su pareja dependiendo el contexto donde se encontraba, creando así una forma de seguridad y confianza hacia su pareja

Observaciones: se presentó con cansancio y ligero sueño, presento estrés porque dice que está en periodo de exámenes y se pone nerviosa al presentarlo,

posterior a esto entro en un grado de ansiedad cuando revivió un acontecimiento con relación a su pareja, donde se le vio más activa al momento de contarle.

Paciente B: Durante la realización de la actividad, la relación del paciente termino con su pareja, por cuestiones de infidelidades que llegó a descubrir por medios de dispositivos, dando así a que la actividad se suspendiera y programar una sesión para recaudar los hechos y analizar las circunstancias próximas a trabajar.

Observaciones: la paciente llegó puntual, se presentó de una forma tranquila y cooperativa dentro de la sesión. Al momento de hablar acerca de la ruptura de su relación se ponía con un grado ligero de ansiedad y preocupación, comenta que aún seguía lastimada por el suceso que ella presentó.

**❖ Sesión 8: Reaplicación de instrumento de IIPD y test de asertividad de Rathus.**

Paciente A: en el instrumento de interacción en la pareja sobre la dependencia, la paciente obtuvo un puntaje de 24 puntos, anteriormente de trabajar con la paciente tenía un puntaje de 35 puntos.

En cuanto al test de asertividad de Rathus mantuvo el mismo puntaje que se le aplico antes de iniciar las sesiones con un resultado de 4 puntos.

Observaciones: se presentó cansada con ligero sueño a la presentación de los instrumentos, venía pasando de estrés por los exámenes que días antes había tenido. En cuanto a la conversación sobre su pareja estuvo forma elocuente.

Paciente B: en el instrumento de interacción en la pareja sobre la dependencia, la paciente obtuvo un puntaje de 37 puntos. Anteriormente en la aplicación de la prueba había sacado un puntaje de 42 puntos catalogado como dependencia extrema, la diferencia fue de 5 puntos menos.

En cuanto a la re aplicación del test de asertividad obtuvo en puntaje de 15 puntos. Anteriormente en la primera aplicación de este test obtuvo un puntaje de -42 puntos, tratando de decir que su asertividad ha aumentado.

## CONCLUSIONES

Dentro de estos 6 meses que se ha trabajado en las investigaciones de la tesis se ha tenido nuevos conocimientos adquiriéndolo como experiencias laborales y personales. La forma de llevar a cabo la tesis de investigación conllevando a situaciones de responsabilidades y planificaciones, hizo posible la exitosa culminación de este trabajo.

El adquirir un campo más de conocimiento dentro de la literatura enmarcado en este trabajo hizo posible a que la investigación se enriqueciera con altas referencias bibliográficas y no solo para el trabajo sino también para el investigador con el simple hecho de poder agrandar los conceptos y términos importantes para el trabajo de investigación que tuvo como consecuencia el tomar nuevas habilidades y/o técnicas que el investigador llevo a cabo y posterior a eso, pudo plasmarlo en cada una de esas sesiones a las pacientes.

El estudiar y poder aplicar las pruebas de HTP, persona bajo la lluvia, 16 FP y Raven hizo tener una base más sólida funcionando como una batería de pruebas y que además esto aplica a un conocimiento en vida la profesional del investigador, así como crear un instrumento de mediación de dependencia, generó perfectibilidad en

esta investigación, pero sobretodo quedarse con la experiencia de poder hacer un instrumento amplifica los criterios aprendidos dentro del aula.

También de forma eficiente, llevar a cabo un entrenamiento que cabe destacar que no es lo mismo a un proceso de psicoterapia, puede tener algunas similitudes, pero diferenciar los detalles son importantes para la labor profesional.

Incluir además, que se generó más responsabilidad y organización en los registros de cada sesión, esto es, que, se aplicó objetivos claros para cada sesión, de acuerdo a las actividades fijas en cada una, así como las fechas programadas y llevando a cabo las observaciones en cada paciente, teniendo en cuenta como una herramienta importante y como referente al trabajo hecho en la sesión para obtener eficazmente un resultado, siendo esto importante para el proceso del entrenamiento.

El tener que interactuar ahora como investigador/observador/psicólogo da una forma diferente al tratar con una persona/paciente, que está dispuesta a prestar su tiempo-espacio para poder alcanzar una meta. Pero tener en cuenta que el bienestar de esa persona depende del profesional y que tiene uno que llevar a cabo el cierto proceso programado que está en la investigación.

Por último, esta investigación se hizo a base a que últimamente la forma de llevar las relaciones pareja no son de lo más estable, personas que no son autoeficacias ni responsables consigo mismo, dando como factor importante en esta tesis la comunicación, que ésta, da pie a lo que viene siendo la asertividad, como una herramienta importante no solo en las parejas, sino además en otras relaciones que pueden favorecer aplicando este término. Si bien las técnicas plasmadas en este libro pueden ser utilizadas en cualquier contexto, con finalidad de obtener mejoras en las relaciones. Esta tesis puede ser utilizada como una bibliografía de investigación así como ésta, se basó en otras tesis para poder tener más base y un gran marco teórico.

Proponer que además este tipo de experiencia puede apoyar al investigador a futuras investigaciones a nivel psicológico que además se puede llegar a considerar una continuidad sobre la temática de esta investigación.

## GLOSARIO

**ADICCIÓN:** Es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación.

**AMOR:** Sentimiento afectivo intenso que se experimenta hacia otra persona, que puedes ser o no del sexo contrario.

**APEGO:** Vínculo socioemocional que puede ser establecido entre los individuos, se considera como de gran importancia e influencia en el desarrollo infantil.

**ASERTIVIDAD:** Aquella conducta en la que individuo llega a expresarse en emociones, pensamientos, críticas dentro de un canal de comunicación honesta, adecuada y directa donde haga hincapié los derechos del individuo sin llegar a sobrepasar los límites de derechos de las otras personas.

**AUTODIGNIDAD:** Significa estar seguros de nuestro valor, sentir que tenemos derecho a vivir, a ser felices, y a poder expresar asertivamente lo que pensamos.

**AUTOEFICACIA:** Se refiere a tener confianza en nuestra capacidad de pensar, juzgar, elegir, decidir y comprender la realidad. Implica confiar en el funcionamiento de nuestra mente.

**AUTOESTIMA:** Es un estado interior que se relaciona con la valoración, aceptación y aprobación de nosotros mismos, y con nuestra sensación de autoeficacia para enfrentar los diversos desafíos que nos presenta la vida.

**CODEPENDENCIA:** Estilo de relación donde la pareja del adicto (alcohólico o adicto a otras sustancias psicoactivas) sostiene percepciones y conductas que reflejan su tolerancia al abuso de alcohol del paciente y un modo de vida que gira alrededor de él, convirtiéndose en su cuidador mediante un comportamiento proteccionista e hiperresponsable.

**COGNITIVO- CONDUCTUAL:** Es un término genérico que se refiere a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales (intentos directos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales modificando el comportamiento) como intervenciones cognitivas (intentos de disminuir las conducta e emociones disfuncionales modificando las evaluaciones y los patrones de pensamiento del individuo).

**COMPORTAMIENTO:** Es la forma de proceder que tienen las personas u organismos ante los diferentes estímulos que reciben y en relación al entorno en el cual se desenvuelven.

**COMUNICACIÓN:** Proceso de interacción o transacción entre dos o más elementos de un sistema.

**CONDUCTA:** Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones ambientales.

**CONDUCTA AGRESIVA.** Se produce cuando un organismo ataca con hostilidad, física o verbalmente, a otro organismo u objeto.

**CONDUCTA PASIVA:** El ceden constantemente a sugerencias o acciones de otros.

**DEPENDENCIA EMOCIONAL:** La dependencia emocional es un trastorno emocional de los individuos que afecta su estima en las diferentes relaciones personales.

**DERECHOS ASERTIVOS:** Partes cruciales en las que distingue de las diferentes estilos de comportamiento, es la herramienta necesaria para tener una calidad de vida estable y serena.

**EMOCIÓN.** Estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. Las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría.

**ENTRENAMIENTO ASERTIVO:** Accesorio que permite reducir el estrés o preocupación ante situaciones perturbadoras hacia una persona, enseñando a defender sus derechos sin agredir los derechos de los demás

**MOTIVACIÓN.** Conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo, según su origen los motivos pueden ser de carácter fisiológico e innatos (hambre, sueño) o sociales; estos últimos se adquieren durante la socialización, formándose en función de las relaciones interpersonales, los valores, las normas y las instituciones sociales.

**TÉCNICAS:** Es un procedimiento o un conjunto de procedimientos prácticos, en vistas al logro de un resultado, o a varios resultados concretos, valiéndose de herramientas o instrumentos, y utilizando el método inductivo y/o analógico, en cualquier campo del saber o del accionar humano.

**TEORÍA:** Es una hipótesis de explicación, una especulación racional acerca de algo, un modelo conceptual estructurado.

## BIBLIOGRAFÍA

- Blas, V. (2014). La inteligencia optimista. México; V&R.
- Caballo, V. (s/f). asertividad: definiciones y dimensiones. España. Universidad autónoma de Madrid.
- Elizondo, M. (2003). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. México; Trillas.
- Fensterheim, H & Baer, J. (1992). No diga sí, cuando quiera decir no. México; Grijalbo.
- Fromm, E. (2010). El arte de amar. México; Paidós.
- Fundación once (s/f) ficha asertividad. programa de desarrollo personal y mejora de las habilidades. versión digital
- Gaeta, L & Galvanovskis, A. ASERTIVIDAD: UN ANALISIS TEORICO-EMPIRICO enseñanza e investigación en psicología, vol. 14, núm., 2, julio-diciembre, 2009, pp 403-425. Xalapa, México.

- Goleman, D. (2012). La inteligencia emocional. México; Ediciones B.
- Hadfield, S; Hasson, G. (2014). Como ser asertivo. México; selector.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P.(2010). Metodología de la investigación. México; MC Graw Hill.
- Izquierdo, S & Gómez- acosta, A. dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. Psychologia. Avances de la disciplina, vol. 7, núm. 1, enero-junio, 2013, pp81-91. Universidad de San buenaventura. Bogotá, Colombia.
- Lega, L; Caballo, V & Ellis, A. (2002). Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. España: siglo veintiuno.
- Moral, Ma. & Sirvent, C. dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación.
- Papalia, D; Wendkos, S & Duskin, R. (2010). Desarrollo humano. México; Mc Graw Hill
- Papalia, D; Wendkos, S. (2002). Psicología. México; Mc Graw Hill.

- Riso, W. (2014). Los límites del amor. México. Océano.
- Riso, W. (2012). ¿amar o depender? México; océano.
- Riso, W. (2013). Cuestión de dignidad. México: océano.
- Rodríguez, Isabel.(s/n). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. Universidad de granada.
- Stamateas, B. (2013). No me maltrates. España; B,S,A.
- Sirvent, C. las dependencias relacionales (D.R): dependencia emocional, codependencia y bidependencia.
- Zaldivar, D. la terapia asertiva: una estrategia para su empleo. Revista cubana de psicología, vol 11, no 1, 1994. Habana; cuba.

## ANEXOS

### 1. DATOS GENERALES

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ -

EDAD Y MESES:

CIUDAD:

GRADO ESCOLAR: \_\_\_\_\_ ESCUELA: \_\_\_\_\_

MOTIVO DE CONSULTA: \_\_\_\_\_

TIEMPO DE OBSERVACION: \_\_\_\_\_-MIN

OBERVADOR(A): \_\_\_\_\_

### 2. DESCRIPCION DE LA OBSERVACION:

2.1 Descripción física y vestimenta:

2.2 descripción del ambiente:

2.3 descripción del comportamiento:

COMENTARIO:

PSICOANAMNESIS

1. ¿Por qué decidiste estudiar psicología?
2. ¿Has tomado psicoterapia anteriormente?
3. ¿Cómo es tu desempeño académico?
4. ¿Cómo son las relaciones con tus compañeros de aula?
5. ¿Con quienes vives?

6. ¿A qué se dedican tus papas?
7. ¿Cómo es la relación con tu padre?
8. ¿Cómo es la relación con madre?
9. ¿Cómo es la relación con tus hermanos?
10. ¿Alguien más cercano a la familia con quien convivas? Y ¿cómo es tu relación?
11. ¿Eres feliz dentro de tu familia? (en caso de decir NO preguntar; ¿a qué se debe?; ¿desde cuándo no se sentía feliz?)
12. ¿Has tenido conflictos con alguno de ellos?
13. ¿Cómo los resuelves?
14. En caso de no poder resolver conflictos ¿a quién acudes?
15. ¿Sabes que significa asertividad? ( En caso de no saber, se explica)
16. ¿Crees tú que eres asertiva?
17. ¿Conoces que es la dependencia?
18. ¿Te consideras dependiente?
19. ¿Cuáles son tus características que hacen quién eres?
20. ¿Cómo conociste a tu pareja?
21. ¿Qué tiempo es que llevan juntos?
22. ¿Qué actividades en la mayor parte hacen al estar juntos?
23. ¿Lo amas?
24. ¿Cómo es su comportamiento cuando está enojado?
25. ¿Lo consideras manipulador?
26. ¿se deja llevar por las cosas que dices como ordenes?
27. De forma general ¿describeme como es su comportamiento? Añadiendo habilidades, valores y defectos.
28. ¿Qué le agrada hacer él?
29. ¿Cómo es su relación entre ustedes?
30. ¿Han tenido rupturas y regresos en su relación?

31. ¿Anteriormente ya habías tenido pareja?
32. Su relación de la ex pareja ¿es similar a la actual? ; ¿en qué varía?
33. ¿Cuál fue el motivo de su ruptura(s)?
34. Con tu pareja ¿eres feliz?
35. ¿Haces las cosas de los demás para quedar bien con ellos?
36. ¿Alzas la voz para pedir algo?
37. ¿Qué pasaría si tu pareja te llegara a terminar hoy?
38. ¿Qué harías?
39. ¿Suplicarías por qué regresaran?
40. De acuerdo a lo que entiendes por asertividad y dependencia ¿te gustaría aprender a ser asertiva e independiente?

## **MANUAL DE ESCALA DE IIPD (INSTRUMENTO DE INTERACCION EN LA PAREJA SOBRE LA DEPENDENCIA)**

### **Validez y confiabilidad**

La validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir, es decir, que los reactivos de un instrumento cumplan con la función de medir el objetivo para el que fueron diseñados.

Dentro de la escala se arrojó una validez de 60.164, la cual quiere decir que la escala tiene validez.

La confiabilidad de la prueba es el grado de coincidencia de los resultados cuando se repite la aplicación de la prueba a unas mismas personas, en igualdad de condiciones.

El puntaje obtenido en la escala fue de 0.780, eso quiere decir que la escala tiene confiabilidad

## Interpretación de los resultados.

Interpretando los resultados, se mostró que la media es de 27.80 con una desviación típica de 7.46. Basado en los 13 reactivos, se suman el puntaje, y se obtienen 3 tipos de puntuaciones que se mostraran a continuación.

PUNTUACIONES OBTENIDAS	NIVELES DEL TEST
13-20	NO DEPENDENCIA
20-34	DEPENDENCIA MODERADA
34-65	DEPENDENCIA EXTREMA

**No dependencia:** En este nivel las parejas son individualistas responsables, este término hace referencia a que las personas puedan llegar a amar a su pareja, sin embargo no se descuidan de sí mismos, las personas llegan a mantener cuáles son sus objetivos, se enfocan en lo que hacen, y sus intereses. Para llegar a amar a otros, ellos mismo como primer paso se tienen que llegar a amar.

**Dependencia moderada:** Aquí ya se presenta unas características importantes como la importancia de lo que hace la pareja, no se presenta como una

relación insana, sin embargo hay que prestar atención aquellos comportamientos agresivos o pasivos-agresivos, ya que puede desencadenar conductas que lleven a un alto nivel de dependencia, por el cual se requerirá de atención psicológica.

**Dependencia extrema:** Aquí las relaciones son complementarias dañinas para la relación, mas por la persona que se presentan apego exagerado sobre su pareja, ya que tiene miedo a ser abandonado por la o el mismo. Tiende a ser sumiso en la relación e inclusive puede llegar a la humillación, usualmente en este tipo de niveles, las personas presentan un nivel bajo de autoestima.

# INSTRUMENTO DE INTERECCION EN LA PAREJA SOBRE LA DEPENDENCIA.

INSTRUCCIONES: Esta escala contiene unos enunciados sobre la forma de interacción con la pareja. Lea cada enunciado detalladamente. Indique con una "X" la casilla que sea adecuada para usted respondiendo lo más honesto posible (la información del participante será confidencial en esta investigación).

Nombre:

Sexo: F M      Edad:

Ciudad de origen:

REACTIVOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1. Tiendo a sentirme impotente en mi relación.					
2. Me siento triste cuando no me habla un día sin que hubiera algún conflicto.					

<p>3. Suelo alterarme cuando mi pareja habla con otra persona del sexo opuesto</p>					
<p>4. Suelo ponerme celoso(a) cuando veo a mi pareja con su celular sin que haga algún comentario.</p>					
<p>5. Visito a mi pareja a su casa la mayor parte de la semana.</p>					
<p>6. Me molesta cuando mi pareja habla de sus amigas(as)</p>					
<p>7. Le prohíbo que a mi pareja hable con otras personas.</p>					
<p>8. Respeto la mayor parte de sus amistades.</p>					
<p>9. Pienso que mi pareja sería más feliz con otra persona</p>					

10. Me incomoda que mi pareja salga con sus amigos					
11. Pienso que mi pareja disfruta más el tiempo con su familia que conmigo.					
12. Recompensó cuando hace cosas adecuadas.					
13. Me gusta presumir sus logros a los demás.					

**HOJA DE CORRECIÓN.**

REACTIVOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1

5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1

**Test de asertividad de Rathus.**

Ítems	Puntos
1. Mucha gente parece ser más agresiva que yo	
2. He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez	
3. Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero	
4. Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado	
5. Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no"	
6. Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué	
7. Hay veces en que provooco abiertamente una discusión.	
8. Lucho como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.	

9. En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mi	
10. Disfruto entablando conversación con conocidos y extraños.	
11. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo	
12. Rehúyo telefonar a instituciones y empresas.	
13. En caso de solicitar un trabajo a la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales.	
14. Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado.	
15. Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto.	
16. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a	
17. Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.	
18. Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista	
19. Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores.	
20. Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello.	
21. Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.	
22. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, trato de hablar con esa persona cuanto antes para dejar las cosas claras	
23. Con frecuencia paso un mal rato al decir "no"	
24. Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.	
25. En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.	
26. Cuando me alaban con frecuencia no es que responder.	
27. Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte	
28. Si alguien e me cuela en una fila, le llamo abiertamente la atención	
29. Expreso mis opiniones con facilidad	

30. Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada.	
---	--

**Análisis de resultados**

Cambia el signo de puntuación de sus respuestas a las preguntas siguientes:

1,2,4,5,9,11,12,13,14,15,16,17,19,23,24,26,30

A continuación sumas las respuestas de todas las preguntas.

El resultado oscilara entre -90 y 90

El resultado -90 es la mínima asertividad y el resultado 90 es el grado máximo de asertividad