



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN CONTINUA

**“DIAGNÓSTICO Y DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN PSICOTERAPEUTICA SEGÚN EL
MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA
DESARROLLAR Y MEJORAR LA ASERTIVIDAD,
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS
CICLOS COMUNES DE LA ESCUELA DE
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA
UNIVERSIDAD DEL AZUAY.”**

**Tesis previa a la
obtención del Título de
Magíster en
Psicoterapia Integrativa**

AUTORA: Lcda. María Elisa Rosales Moscoso

DIRECTORA: Dra. Zoila María de la Cruz Izquierdo

Cuenca-Ecuador

2008

**Las ideas y criterios expuestos en
ésta tesis son de responsabilidad
exclusiva de la autora.**

María Elisa Rosales Moscoso

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de manera muy especial a mi esposo y a mi precioso Nicolás, que son un pilar de apoyo para cumplir mis sueños y la motivación para conseguir mis metas.

María Elisa Rosales M.

AGRADECIMIENTO

Principalmente quiero agradecer a Dios Quien ha bendecido mi camino y me ha permitido llegar a esta gran meta.

Un gracias muy especial a la Dra. Maricruz Izquierdo quien con su guía y paciencia me ayudó a culminar este trabajo.

A mis padres, quienes con su apoyo incondicional me han colaborado y motivado para la consecución de todas mis metas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	10
--------------------------	-----------

CAPITULO I

MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO

1.1 Origen del Modelo Integrativo.....	12
1.2 Modelo Integrativo Ecuatoriano.....	16
1.3 Asesoramiento y Desarrollo Personal en el Modelo Integrativo Ecuatoriano.....	23
1.3.1 Habilidades Sociales.....	26
1.4 Conclusiones.....	27

CAPITULO II

LA ASERTIVIDAD

2.1 Definición de Asertividad.....	28
2.2 Derechos Asertivos.....	33
2.3 Características de una persona Asertiva.....	36
2.4 Características de una respuesta Asertiva.....	38
2.5 Causas que producen falta de Asertividad en una persona.....	40
2.6 Conclusiones.....	43

CAPITULO III

DIAGNÓSTICO DEL GRADO DE ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ADMINISTRACION DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY

3.1 Aplicación de Autoevaluación en Asertividad	
--	--

	a los estudiantes de los Primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay.....	44
3.2	Resultados de Autoevaluaciones aplicadas a los estudiantes de los Primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay.....	46
3.3	Análisis de resultados de Autoevaluaciones Aplicadas a los estudiantes de los Primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay.....	65
3.4	Conclusiones.....	68

CAPITULO IV

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA DESDE EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA DESARROLLAR Y MEJORAR LA ASERTIVIDAD

4.1	Áreas de mayor importancia al momento de trabajar en Asertividad.....	70
4.1.1	Área Cognitiva.....	70
4.1.2	Área Afectiva.....	72
4.1.3	Área Ambiental-Conductual.....	73
4.2	Desarrollo del Plan de Intervención Psicoterapéutica desde el Modelo Integrativo Ecuatoriano para desarrollar y mejorar la Asertividad.....	73
4.2.1	Pasos a seguir en el Plan de Intervención Psicoterapéutico.....	74
4.2.1.1	Utilización de la FIEPS.....	74
4.2.1.2	Tener conciencia de la falta de Asertividad.....	80
4.2.1.3	Generar expectativas de cambio.....	82
4.2.1.4	Evaluar el Déficit de Asertividad	

determinando las causas específicas del problema según cada persona.....	83
4.2.1.4.1 Pensamientos Automáticos Negativos.....	83
4.2.1.4.2 Distorsiones Cognitivas.....	85
4.2.1.4.3 Atribuciones. Estilos Atribucionales.....	92
4.2.1.4.4 Autocrítica Destructiva.....	94
4.2.1.4.5 Ansiedad.....	97
4.2.1.5 Determinar la Técnica más adecuada para mejorar la Conducta Asertiva.....	101
4.2.1.6 Aplicación del Retest para Reevaluar el Comportamiento Asertivo y conocer los avances y logros alcanzados luego de la ejecución del Plan de Intervención.....	104
4.3 Conclusiones.....	107

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	109
5.2 Recomendaciones.....	112
BIBLIOGRAFÍA.....	113

ANEXOS

Anexo 1.....	115
Anexo 2.....	117
Anexo 3.....	121
Anexo 4.....	124

RESUMEN

El presente trabajo trata sobre el Diseño de una Propuesta de intervención Psicoterapéutica según el Modelo Integrativo Ecuatoriano para desarrollar y mejorar la Asertividad, considerando a la Asertividad como una habilidad social que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en un momento oportuno, de forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás.

Para la realización de esta tesis ha sido de gran importancia la Autoevaluación en Asertividad realizada a los estudiantes de los Primeros Ciclos de la Facultad de Administración de Empresas de la Universidad del Azuay.

El análisis de los resultados obtenidos permite llegar a la conclusión de la necesidad de aplicar programas de ayuda, concretamente en Asertividad a los estudiantes que ingresan a la Universidad del Azuay con el fin de otorgarles la capacidad de expresarse libremente, produciendo como resultado bienestar y satisfacción con uno mismo.

ABSTRACT

The present work is about a Proposal of Psychotherapeutic intervention according to the Ecuadorian Integrative pattern, to develop and to improve the Assertiveness, considering it like a social ability that allows expressing feelings, opinions and thoughts, in the suitable time, without denying the rights of the others.

During the realization of this thesis, it has been very important the self evaluation in Assertiveness, took by freshman and sophomore college students, of the Faculty of Administration of Companies of the University of Azuay.

The analysis of the obtained results allows us to reach the conclusion of the need to apply aid programs, specifically in Assertiveness to those students who get into University of Azuay with the purpose of give them the capacity to express freely, generating as a result, self satisfaction and welfare.

INTRODUCCIÓN

Cada vez hay más problemas sociales que se generan en el mundo debido a la falta de Asertividad en las personas, situación que a pesar de los conflictos que genera no ha sido tratada con la importancia debida.

Saber decir no de la forma y el modo adecuado, defender los propios derechos en el momento preciso, hacer prevalecer una idea sin necesidad de confrontar ni hacer uso de una conducta agresiva, hace que una persona logre cumplir sus anhelos y lo más importante sentirse siempre a gusto consigo misma.

Lo que parece tan sencillo en realidad no lo es, por lo que este trabajo busca demostrar la incidencia de esta conducta en los Estudiantes de los Primeros Ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay, y al mismo tiempo sugerir un tratamiento que para efectos de este estudio se le ha llamado **“Diagnóstico y Diseño de una Propuesta de Intervención Psicoterapéutica según el Modelo Integrativo Ecuatoriano para desarrollar y mejorar la Asertividad”**, el mismo que se espera sea de ayuda en los tratamientos que apliquen los psicoterapeutas en búsqueda de un mayor desarrollo de esta habilidad social.

Este trabajo investigativo ha sido preparado de una forma minuciosa explicando paso a paso los puntos a seguir en dicho tratamiento.

El trabajo inicia con la explicación del origen del Modelo Integrativo Ecuatoriano, luego se expone como éste considera las Habilidades Sociales y dentro de ellas, específicamente, La Asertividad.

El siguiente capítulo aborda la Asertividad, concretamente su definición, características de una persona asertiva, de una respuesta asertiva, se abordan las posibles causas que producen falta de asertividad, las mismas que, siendo determinadas aportan de modo fundamental como elementos de gran ayuda para el tratamiento.

Se explican y analizan los resultados de la Autoevaluación en Asertividad aplicadas a 85 estudiantes de la Universidad del Azuay, llegando a conclusiones muy valiosas y útiles para la realización de este trabajo.

Finalmente se plantea el principal tema del estudio que es la Propuesta de Intervención Psicoterapéutica, se desarrolla el plan detalladamente, analizando cuáles son las causas específicas en el paciente, evaluando el déficit de asertividad, explicando las técnicas más apropiadas para mejorar la Conducta Asertiva.

Este estudio constituye una guía para el desarrollo y mejora de la Asertividad, con la que espero contribuir al quehacer de los psicoterapeutas, con la expectativa de lograr resultados más óptimos, más eficaces, favoreciendo la calidad de vida de las personas que presentan dificultades en habilidades sociales.

CAPITULO I

MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO

INTRODUCCIÓN

Es importante conocer la evolución que ha tenido la psicología y la psicoterapia a lo largo del tiempo, como han ido surgiendo diferentes teorías, escuelas, modelos que el fin común es buscar el bienestar del individuo frente a un determinado problema que le produce malestar e incomodidad, concretamente se ampliará el origen del Modelo Integrativo que surge luego de varios periodos de la Psicología.

1.1 ORIGEN DEL MODELO INTEGRATIVO

A lo largo de la historia de la psicoterapia se ha visto el surgir de muchas teorías, que buscan el bienestar del individuo, tratando de encontrar la manera más acertada y apropiada para intervenir frente a un determinado problema o trastorno.

Este surgir de varias teorías impulsaba a cada terapeuta a centrarse en un modelo específico para abordar los problemas, trastornos y malestares de los individuos, dando como resultado que éste sea un factor encasillador.

Muchos terapeutas preferían no centrarse en un determinado modelo cayendo en un eclecticismo exagerado. Existen múltiples factores que contribuyen para que el eclecticismo se sostenga, se ha comprobado que no existe un modelo determinado que resulte más efectivo para un trastorno específico, dado que existen varios enfoques

que permiten obtener resultados positivos, similares en diferentes problemas o patologías.

La insatisfacción con las teorías psicoterapéuticas y con los resultados de los procesos terapéuticos motivaba a crear algo nuevo que pueda llenar el vacío que sentían los terapeutas al no contar con un modelo que permita manejar de una mejor manera los problemas de los pacientes y cumplir sus expectativas.

La necesidad de los terapeutas de mostrar eficiencia en el tratamiento en base a las técnicas y teorías utilizadas lleva a realizar comparaciones entre diferentes teorías, por ejemplo en 1933 French publicó el titulado "Interrelación entre el psicoanálisis y el trabajo experimental de Pavlov".

Dollard y Miller en 1950 también realizaron comparaciones entre diferentes conceptos del psicoanálisis con las teorías del aprendizaje.

En 1977 Watchel también propuso una integración entre el psicoanálisis y la terapia conductual.

Como resultado de todos los eventos explicados Karasú en 1986 manifiesta la utilidad de llegar a una síntesis de toda esta diversidad de teorías, surgiendo así el Movimiento Integrador en Psicoterapia, que busca seleccionar teorías o técnicas psicoterapéuticas para contribuir a una maduración y desarrollo cualitativo del campo de la psicoterapia en un clima cooperativo de exploración de la integración¹, por lo que basándose en determinadas teorías surge el "Modelo Integrativo" en

¹ Fernández - Álvarez Héctor. Opazo Roberto. *La integración en Psicoterapia. Manual práctico*. Editorial Paidós. 2004. Pág. 34

psicoterapia, siendo un nuevo enfoque que ha recibido grandes aportes de la Psicología Cognitiva.

El Abordaje Integrativo se propone elaborar un nuevo modelo o enfoque resignificando las teorías anteriores o existentes.

En el trayecto del Modelo Integrativo se ha pasado por dos momentos sucesivos de la psicología cognitiva:

El primero se caracterizó por el paradigma de procesamiento de información. Este paradigma sostiene que la actividad de los organismos puede ser descrita en función del modo como procesan información, la conducta de los seres humanos puede ser analizada como la actividad de un organismo procesador de información.²

Todos los organismos operan como receptores y emisores, y la necesidad de procesar la información es un requisito básico de la adaptación. El momento que una persona recepta información se da una situación de incertidumbre en él, dándose como consecuencia un procesamiento de dicha información llegando a la resolución de su incertidumbre ya que alcanza un conocimiento de la misma.

El segundo momento de la Psicología Cognitiva se da cuando surge la conflictiva de que se estaba comparando al ser humano con una máquina, presentándose este dilema en la era de la cibernética y de las ciencias computacionales, por lo que surge la idea de que un ser humano no procesa información de la misma manera que los otros seres humanos, ya que cada uno está influenciado por diferentes factores que determinan que de distintos

² Fernández Álvarez Héctor. *Fundamentos de un modelo Integrativo en Psicoterapia*. Editorial Paidós. 2005. Pág. 80

resultados a un procesamiento de la misma información, cada individuo está determinado por su sistema que a su vez determina un procesamiento particular, eliminándose la conceptualización lineal de procesamiento de información que se mantenía hasta el momento.

De esto surge un movimiento cognitivo-social, según éste, el aspecto cognitivo del individuo es un reflejo de su actividad social, siendo éste un constructor de su realidad, surge así un movimiento cognitivo constructivista, que toma en cuenta al individuo como mediador de la experiencia, que está interesado en organizar su realidad para construir su propio mundo.

De esta manera se pasa de un período de procesamiento mecánico de información a un proceso de construcción activa de la realidad, siendo influida también por el aspecto social del individuo, llegando a la conclusión de que

“no solo procesamos información sino construimos la realidad donde ésta información es procesada”³

dándose un proceso circular en el cual se selecciona la información de manera activa, determinada por motivaciones y utilizando mecanismos retroactivos y proactivos para obtener determinada construcción que permite significar cada experiencia.

Esto permite ya en el campo del modelo integrativo examinar las formas de organización del conocimiento, analizando el modo en que se constituye cada experiencia para encontrar un proceso de cambio que permita ayudar al individuo a superar su padecimiento.

³ Ibid. Fernández Álvarez Héctor. Pág. 103

El abordaje integrativo es una elaboración teórica que promueve la construcción de un nuevo modelo, reformula, reconceptualiza y resignifica los aportes provenientes de enfoques tradicionales, los reconstruye y redefine en función de esta nueva construcción.

Se debe aclarar que el Modelo Integrativo se basa en la concepción de una postura constructivista relativa, que sostiene que la realidad existe, aunque no se pueda lograr un conocimiento cabal de la misma.

Las construcciones de la realidad que realiza el ser humano son el principal objetivo de sostener la identidad personal, garantizando la continuidad de la vida desde el punto de vista psicológico.

La posibilidad de dotar de sentido a la experiencia equivale a desarrollar un Self, una identidad, permitiendo autoorganizar las experiencias para contar con elementos que faciliten el enfrentar las nuevas experiencias futuras integrándolas con las ya vividas, llegando así a una autoconstrucción de nuestra propia realidad basada en las experiencias de cada uno, dando significado a cada una de ellas como resultado de estas construcciones, dichas estructuras de significado constituyen el núcleo fundamental del trabajo terapéutico.

1.2 MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO

La base epistemológica del Modelo Ecuatoriano es el constructivismo moderado o relativo, aceptando la realidad fuera del sujeto cognoscente, y que a su vez considera que el sujeto es el que va construyendo dicha realidad, mediante el otorgamiento de significados.

La corriente cognitiva en su segunda etapa aporta al desarrollo del constructivismo, en ésta se considera al sujeto no sólo como procesador de información sino que crea y construye su propia información. Dentro de esta corriente es importante destacar el concepto de "unidad cognitiva biológico ambiental" lo cual manifiesta que el conocimiento está influenciado por el aspecto biológico y ambiental de cada individuo, por lo tanto cada uno va a tener sus propios conocimientos de la realidad construyendo una realidad de manera individual.

El empirismo al considerar que el observador ya no tiene un papel neutral frente a una realidad única, sino que es el observador quien con su observación introduce un orden en lo que observa y lo que observa es mucho más dependiente de su aparato perceptivo que de la estructura misma de algo objetivo externo a él y que la realidad es co-dependiente del modo de ordenarla y de la propia percepción; y el positivismo también dieron grandes aportes al desarrollo del constructivismo moderado.

También se debe mencionar que a lo largo de la historia muy buenos aportes los realizó Piaget con su teoría sobre el proceso genético de la construcción, lo hizo Bandura y Vigotsky con la construcción social de la realidad, los cuales manifiestan también una intervención del aspecto biológico o genético y del aspecto social o ambiental en la construcción de la realidad.

También se puede observar que la filosofía, al considerar al ser humano como investigador activo de la realidad, constructor de hipótesis y un experimentador obstinado; la biología, la cual manifiesta que el conocimiento está influenciado por el aspecto biológico y ambiental de cada individuo; la cibernética, que

considera al sistema como un conjunto de electos dinámicamente estructurados cuya totalidad generan normas de funcionamiento en parte independientes de aquellas que rigen el comportamiento de sus unidades y se centra en el rol del observador que construye la realidad observada, desde esta postura constructivista la realidad deja de ser independiente de la tentativas de organizarla por parte del observador; y la física, la cual cree en una realidad objetiva y cognoscible exterior e independiente del observador tienen relación con el constructivismo moderado llegando a la conclusión de que cada uno va a tener sus propios conocimientos de la realidad construyendo una realidad de manera individual.

Se considera que el ser humano tiene características propias, biológicas y sociales que estructuran su psiquismo, es decir está influenciado por lo que sucede a su alrededor y esto se manifiesta junto con las otras características en su personalidad.

La base teórica del Modelo Integrativo Ecuatoriano es la personalidad, considerándola como

“una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que establecen un modo de percibir, pensar, sentir y actuar, otorgándole singularidad e individualidad al ser humano” (Balarezo, Lucio).

Dichos factores establecen las características del individuo que le hacen ser una persona diferente al resto, es decir cada persona va a formar su personalidad de acuerdo a los factores: genéticos, porque se ha

comprobado que existen características de la personalidad que están marcadas por los genes, está influenciada por experiencias que han pasado en el transcurso de la vida del individuo, según las características psicológicas y la influencia social. El individuo va a ir formando y muchas veces modificando su personalidad que le permitirá interactuar, pensar, sentir en relación al mundo que le rodea y al resto de personas.

Es decir que los factores biológicos, socioculturales, motivacionales, de aprendizaje, las cogniciones, el aspecto existencial y el entorno de la persona (familia y sociedad) aportan al aspecto psicológico dando como resultado la personalidad de cada sujeto.

En el modelo integrativo ecuatoriano se considera que la personalidad está estructurada por diferentes factores, los cuales influyen en la misma, estos son:

- Factores biológicos
- Factores socio culturales
- Procesos conscientes e inconscientes
- Componentes motivacionales y afectivos
- Componentes cognitivos
- Procesos de aprendizaje
- Valoración sistémica

En primer lugar se tiene los factores orgánicos entre los cuales están los heredados, que son componentes que van a marcar la personalidad, si se habla de temperamento y carácter como elementos de la personalidad los factores hereditarios estarían formando parte del temperamento.

Junto con los factores orgánicos se encuentran las influencias ambientales que tienen gran importancia en la formación de la personalidad, no va a tener una personalidad semejante un niño formado en un ambiente que le brinda seguridad y un niño en un ambiente de maltrato y agresión.

Las influencias económicas y culturales tienen gran importancia en la personalidad, y el aprendizaje de todos los acontecimientos o pautas de la vida marcará también características importantes.

La familia y la sociedad tienen también influencia sobre el sujeto para la formación de su personalidad, todo esto junto con los procesos concientes e inconscientes estarán influyendo en la personalidad del paciente y en la conducta que esté presente ante un determinado estímulo, por lo tanto la personalidad es una estructura completamente dinámica que cada instante está recibiendo influencias de varios aspectos que rodean al individuo.

El Modelo Integrativo Ecuatoriano explica los siguientes tipos de personalidad:

Personalidad Paranoide

Tiene características de liderazgo, busca poder sobre los demás, cree que le hacen daño y le engañan sin evidencias, desconfianza, suspicacia, no confía en los demás, rencoroso, celoso por temor de perder poder, tiene una prevalencia de procesos cognitivos, ante la humillación y ofensas reacciona y contraataca, existe una expansividad del yo, recolecta documentos para utilizarlos para su defensa. Como patología se puede dar

Trastorno de ideas delirantes (paranoia) y esquizofrenia paranoide.

Personalidad Anancástica

Prevalencia de procesos cognitivos, perfeccionista, preocupación por detalles, reglas y orden, empeño por el sometimiento de los demás, excesivo apego al trabajo y a la productividad, excesiva escrupulosidad e inflexibilidad, represión afectiva, falta de generosidad, incapacidad para desprenderse de objetos. Como patología se puede dar el trastorno obsesivo compulsivo.

Personalidad Ciclotímica

Existen oscilaciones de su estado de ánimo, períodos de lentificación orgánica y psíquica y períodos de aceleramiento funcional y psíquico, contacto social fácil, agradable, alegre y franco que se alterna con períodos de retraimiento social, hipersensible, colaborador y preocupado por los demás, prevalencia de procesos afectivos, como patología se puede dar el trastorno bipolar.

Personalidad Histriónica

Busca constantemente apoyo y elogio, vanidad en su apariencia y conducta, exageración en la expresión de sus emociones, incomodidad cuando no es el centro de atención, inestabilidad emocional, baja tolerancia a la frustración, relaciones interpersonales superficiales, contacto seductor, prevalencia de procesos afectivos, caprichosa, teatral, como patología se da los trastornos depresivos con intentos suicidas y trastornos disociativos.

Personalidad Evitativa

Carece de asertividad, hipersensibilidad a las críticas y desaprobación, pocas relaciones íntimas y confidentes, establece vínculos cuando está seguro de la aprobación del otro, evita actividades sociales complejas, reservado en las reuniones sociales, temor a sentirse avergonzado, rehuye dificultades, riesgos y peligros físicos, como patología se da la fobia social.

Personalidad Dependiente

Incapacidad para tomar decisiones, es extremadamente obediente con los demás, dificultad para iniciar proyectos y actividades, realización de tareas desagradables para congraciarse con otros, incomodidad ante la soledad, sufrimiento excesivo ante pérdidas afectivas, temor al abandono, sensibilidad a las críticas y a la desaprobación.

Personalidad Esquizoide

No disfruta de relaciones estrechas, elige actividades solitarias, frialdad afectiva, dificultad para tener experiencias interpersonales y sexuales, indiferentes a la aprobación y críticas de los demás, afectividad reprimida, tendencia a la fantasía, tienen mayor propensión a las drogas, como patología se presenta la esquizofrenia.

Personalidad Inestable o Límite

Relaciones interpersonales intensas e inestables, impulsividad, inestabilidad afectiva, ira inapropiada intensa o descontrolada, prefiere actividades en espacios

abiertos y que sean de riesgo y competencia, tolerancia alta al dolor.

El Modelo Integrativo Ecuatoriano se plantea diferentes modalidades de intervención según los objetivos planteados, entre los cuales tenemos

- Objetivos de asesoramiento, se da una formulación del problema y se utilizan técnicas de asesoramiento (dentro de estos objetivos se encuentra el Desarrollo Personal).
- Objetivos sintomáticos, se da una formulación del trastorno y se utilizan técnicas sintomáticas.
- Objetivos de personalidad, se presenta una formulación de la personalidad y se utilizan técnicas enfocadas a la misma.

1.3 ASESORAMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL EN EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO

El asesoramiento es una relación entre terapeuta y asesorado en búsqueda de ayuda para solucionar un problema personal en un período corto de tiempo.

Hann & Maclean definen al asesoramiento como:

“Proceso que tiene lugar en una relación de persona a persona entre un individuo perturbado por problemas que no puede manejar solo y un profesional cuya formación y experiencia lo califican para ayudar a otros a alcanzar soluciones para diversos tipos de dificultades”

English & English

“Es una relación en la que una persona se esfuerza por ayudar a otra a comprender y resolver sus problemas de adaptación”

Patterson

“Proceso que implica relaciones interpersonales entre un terapeuta y uno o más clientes: el primero emplea métodos psicológicos basados en el conocimiento sistemático de la personalidad humana para tratar de mejorar la salud mental de los segundos”⁴

Un aspecto que aborda el Asesoramiento es el Desarrollo Personal del individuo que promueve el crecimiento como ser humano, implica una mayor comprensión de las propias necesidades, abriendo paso a una vida más próxima al bienestar personal, familiar, social y profesional.

El desarrollo personal involucra un proceso de cambio progresivo en el cual la persona va actualizando potencialidades que le facilitan la adaptación social, mejoran su bienestar personal y potencian sus opciones de éxito afectivo, social y laboral y le permiten llegar a una autorrealización plena.

Para trabajar en desarrollo personal es muy importante tener en cuenta la personalidad del individuo, si se considera a la misma como una estructura dinámica,

⁴ Universidad del Azuay. *Apuntes de Maestría de Psicoterapia Integrativa*. Cuenca. 2006

integrada por factores biológicos, psicológicos y socioculturales que al interactuar determinan su forma de actuar, pensar, sentir con respecto al resto de personas, está íntimamente relacionada con el desarrollo personal que es un proceso en el cual la persona actualiza, modifica y mejora aspectos que le permiten mantener mejores interrelaciones con el medio.

Por tanto, es importante señalar que en un trabajo de Desarrollo Personal es imprescindible que se oriente hacia el autoconocimiento profundo de la personalidad del paciente, para que así pueda reconocer sus potencialidades para lograr los cambios que se promuevan y aceptar e identificar sus debilidades que serán de crucial importancia al momento de querer cumplir los objetivos planteados en el proceso terapéutico.

Al conocer el tipo de personalidad del paciente, particularidades que le caracterizan, tomando en cuenta las potencialidades y debilidades, facilitará el desarrollo del proceso de flexibilización de dichos rasgos de la personalidad, permitiendo lograr así un cambio significativo en el comportamiento, en su forma de interaccionar, es decir: manera de actuar, de pensar, sentir, reaccionar respecto al medio que le rodea.

En resumen:

“El desarrollo personal es un proceso que comienza cuando abandonamos las máscaras o roles con que hemos encarado la vida, experimentamos plenamente nuestros sentimientos y hacemos el

descubrimiento de nuestra identidad en la experiencia”⁵

1.3.1 HABILIDADES SOCIALES

Dentro del Desarrollo Personal en un proceso de Asesoramiento se trabaja en las diferentes Habilidades Sociales, las cuales son adquiridas por medio de experiencias siendo un patrón de conductas específicas en situaciones sociales concretas.

Olivares Rodríguez y Méndez Carrillo definen las Habilidades Sociales como:

“el conjunto de conductas emitidas por un individuo en una situación interpersonal, que expresa y recibe opiniones, sentimientos y deseos, que conversa, que defiende y respeta los derechos personales de un modo adecuado, aumentando la probabilidad de reforzamiento y disminuyendo la probabilidad de problemas en las interacciones sociales.”⁶

Las Habilidades Sociales se pueden clasificar en:

- a) Opiniones: manifestar opiniones personales y escuchar las opiniones de otros, tanto positivas como negativas.

⁵ Universidad del Azuay. *Apuntes de la Maestría de Psicoterapia Integrativa*. Cuenca. 2006

⁶ Olivares Rodríguez, José. Méndez Carrillo Francisco Xavier. *Técnicas de Modificación de Conducta*. Biblioteca Nueva. 2001.

- b) Sentimientos: expresar sentimientos propios y recibirlos de otros, tanto positivos como negativos.
- c) Peticiones: pedir a otra persona que diga, sienta o haga algo que desea.
- d) Conversaciones: iniciar, mantener, terminar una conversación, etc.
- e) Derechos: defender los propios derechos, especialmente cuando otros los infringen y respetar los derechos de los demás.

Por lo tanto, Habilidad Social incluye la *Conducta Asertiva*, siendo ésta considerada una de las más importantes al momento de la práctica clínica.

1.4 CONCLUSIONES

Se ha visto la importancia del Modelo Integrativo Ecuatoriano que considera que el ser humano tiene características propias, pero también características sociales que son manifestadas en su personalidad.

El modelo Integrativo Ecuatoriano da gran importancia al asesoramiento, el cual comprende un trabajo en Desarrollo Personal, en búsqueda de un crecimiento como ser humano para lograr un bienestar general, esto se obtiene trabajando en las diferentes Habilidades Sociales, en este caso específico La Asertividad.

CAPITULO II

LA ASERTIVIDAD

INTRODUCCIÓN

La Asertividad es una habilidad social de gran importancia que la persona tiene o puede desarrollarla y mejorarla, esta habilidad le permite expresarse libremente haciendo defender sus derechos y respetando los derechos de los demás. Una persona asertiva tiene características particulares en su comportamiento, que se manifiestan en todo momento enriqueciendo su comunicación y su actuar con los demás.

2.1 DEFINICION DE ASERTIVIDAD

El término *Asertividad* proviene del vocablo latín "assertum", que significa afirmación, manteniendo también estrecha relación con la palabra inglesa "assert", que significa afirmar, aseverar, sostener una opinión con seguridad y fuerza.

El concepto de asertividad ya fue utilizado desde muchos años atrás, en 1949 el terapeuta norteamericano Andrew Salter expresó ya la importancia de que una persona tenga la capacidad de expresarse libremente, sin ser prisionera de la ansiedad y de la aprobación de los demás.

A lo largo de los años este concepto ha ido evolucionando, considerando en la actualidad a la asertividad como una habilidad social que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás, sin sentir

vergüenza al hacerlo; incrementando así el autorespeto y la satisfacción de hacer cualquier actividad con la suficiente capacidad para aumentar la confianza y seguridad en uno mismo, y mejorando la aceptación y el respeto de los demás produciendo bienestar en el mismo.

Roberto Opazo, creador del Modelo Integrativo Chileno cita:

“una persona es asertiva cuando tiene un estilo de comunicación abierto y desenvuelto, cuando es capaz de expresar en forma directa lo que piensa y siente, cuando es capaz de defender con decisión y firmeza sus opiniones y derechos, sin atropellar los derechos de los demás...”⁷

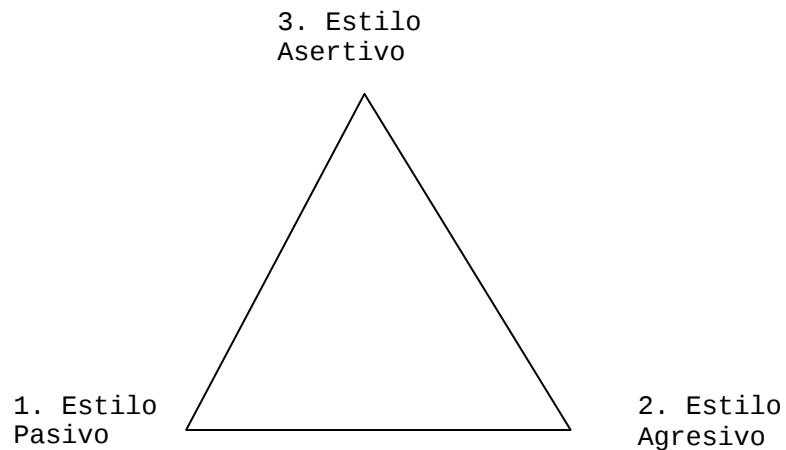
Parte de la asertividad es saber en qué momento podemos defender nuestros derechos, teniendo la capacidad de encontrar el momento adecuado para hacerlo según la circunstancia en la que se encuentre.

Por lo tanto, una conducta asertiva es adecuada en contenido, en forma y tiempo; en *contenido* ya que logra argumentar en defensa de sus derechos o expresando lo que realmente piensa o siente; en *forma* ya que la conducta asertiva es emitida con claridad, con seguridad y con firmeza, y en *tiempo* ya que se emite en el momento oportuno, sin apresurarse ni demorándose demasiado en emitir dicha conducta.

Al hablar de asertividad se estaría entonces dejando fuera la agresividad, la ira, la violencia y la pasividad que son grandes bloqueadores de la capacidad asertiva.

⁷ Opazo, Roberto. *Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo*. Ediciones ICPSI. 2004

El siguiente gráfico ilustra los 3 estilos posibles de conductas:



Por lo tanto la asertividad está en el tercer vértice de un triángulo, en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad, existiendo tendencia a cualquiera de dichos vértices, incluso dependiendo de la situación, ya que un sujeto puede reaccionar con una conducta pasiva en determinadas circunstancias y de manera asertiva en otras, considerando dichas conductas no solo el comportamiento externo sino los sentimientos, pensamientos, etc.

Si la persona tiene conductas pasivas evita decir o pedir lo que se quiere o gusta, no expresa directamente sus sentimientos, pensamientos o deseos, confiando en que los demás adivinen lo que desea o lo que siente, no se violan los derechos y sentimientos de los demás, pero se permite que los propios estén desatendidos.

Tiene un tono de voz bajo, tartamudea o prefiere guardar silencio, huye del contacto visual y manifiesta

nerviosismo en su comportamiento cuando tiene que expresar o actuar de una manera asertiva sin lograrlo.

Prefiere no actuar ya que considera que así evita molestar a los otros, o pensando que lo que piensa o desea no tiene la suficiente importancia, siendo estos patrones de pensamiento distorsionados los que obstaculizan una correcta conducta, como consecuencia presentan sentimiento de culpabilidad, ansiedad o frustración.

Una característica importante de las personas sumisas o pasivas es que suelen presentar problemas somáticos, siendo esta una manera de expresar su tensión o preocupación al no poder expresarse verbalmente.

Generalmente la persona pasiva presenta estallidos de agresividad como consecuencia de su represión continua de sentimientos, pensamientos y deseos.

La persona agresiva defiende en exceso sus pensamientos, sentimientos sin tomar en cuenta que se puede llegar hasta un irrespeto a los derechos del otro.

En la agresividad la conducta es tan violenta que se descalifica la persona frente al medio que le rodea produciendo malestar. Cuando la persona expresa lo que siente, lo que quiere y lo que piensa, lo hace a costa de los derechos y sentimientos de los demás y tiende a humillar y a atacar a los demás, fomentando la culpa y el resentimiento en los otros, no fomentando la negociación y el diálogo.

La persona agresiva presenta características como tono de voz elevado, interrumpe frecuentemente a los otros, puede llegar al uso de insultos o amenazas si

considera necesario. Su rostro y manos se muestran tensos y está listo para atacar al otro.

Tiene patrones de pensamiento distorsionados como el que solo “él tiene importancia”, lo que los otros piensan o sienten no le interesa, o cree que si no se comporta de esta manera el resto de personas creerán que es vulnerable.

Tiene sentimientos de soledad, baja autoestima, culpa, frustración, sensación de falta de control. Muchas veces ésta conducta agresiva es un resultado de la vulnerabilidad del individuo que se enmascara con una conducta fuerte frente a los demás.

PASIVIDAD / SUMISION	ASERTIVIDAD	AGRESIVIDAD
1. Se responde por temor al rechazo 2. Se actúa para evitar conflictos 3. Se actúa desconociendo las propias emociones 4. Se permite ser violentado en sus derechos asertivos	Implica ser: Directo/a Honesto/a Considerado/a Adecuado/a Congruente Firme	1. Se responde con hostilidad 2. Se expresa con violencia y agresión 3. Se infunde temor en los demás 4. Se obtiene logros pero con un alto costo en las relaciones interpersonales.

Síntesis de las posibles conductas a realizar. ⁸

Riso (“Asertividad”. Medellín. 1986) distingue dos áreas en Asertividad:

⁸ Centro de Asesoría y Consultoría. *Autoafirmación y Desarrollo personal. Material de Apoyo de Maestría en Psicoterapia Integrativa.* Universidad del Azuay. Cuenca. 2006

- Asertividad en oposición: decir que no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, expresar sentimientos de desagrado y sentimientos negativos.
- Asertividad en afectos o de aprobación: dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos, expresar acuerdos o conformidad con lo que los demás hacen o expresan y con relación al ambiente en el que se desarrolla la persona.

La Asertividad es una habilidad básica para nuestro desenvolvimiento en la vida diaria.

Cuando esta habilidad no está presente o no está lo suficientemente desarrollada surge frustración e insatisfacción en el individuo, por lo que es importante un entrenamiento adecuado en el área para ayudar al individuo a superar dicho problema que no le permite interactuar con el medio de manera correcta.

2.2 DERECHOS ASERTIVOS

Todo individuo tiene derecho a ser quien es y a expresar lo que piensa y siente, ganándose el respeto de los que le rodean si lo hace de una manera libre y segura, es decir asertiva.

Esta estructura asertiva básica permite expresar el yo individual y construir relaciones apoyadas en la confianza, la comprensión, respeto y autenticidad. Cada persona para ser asertiva debe conocer que existen varios derechos asertivos que le permiten actuar de una manera libre y segura, los cuales son:

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.

2. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
3. Derecho a tener sus propios valores y opiniones.
4. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
5. Derecho a ser uno el único juez de sí mismo, a experimentar y a expresar los propios sentimientos.
6. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
7. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
8. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
9. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
10. Derecho a pedir lo que se quiere.
11. Derecho a ser independiente.
12. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo y con el propio tiempo y las propias propiedades.
13. Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
14. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
15. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
16. Derecho a estar solo aún cuando deseen la compañía de uno.
17. Derecho a no justificarse ante los demás.

18. Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
19. Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
20. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
21. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
22. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.
23. Derecho a sentir y expresar el dolor.
24. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y en los casos límites en los que los derechos de cada uno no están del todo claro, llegar a un compromiso viable.
25. Derecho a escoger no comportarse de una forma asertiva.⁹

Estos derechos deberían ser ampliamente reconocidos respetando el desarrollo cultural actual del ser humano, cuando no se reconocen dichos derechos valorando mas los ajenos la persona adopta un patrón de sumisión sin permitirse una interacción correcta y saludable con las personas que le rodean, aunque si son mal interpretados pueden dar origen a actitudes demasiado ingenuas o dominantes, por lo tanto deben ser utilizados con flexibilidad y criterio.

En conclusión una persona asertiva tiene la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.¹⁰

⁹ http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad#Derechos_asertivos

2.3 CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA ASERTIVA

“Una persona es asertiva cuando es capaz de opinar o incluso de discrepar. Es asertiva cuando es capaz de hacer peticiones, de decir no o de expresar molestia, siempre y cuando esto se haga en la forma adecuada, en el momento oportuno, proporcionadamente a la situación y sin atropellar a otros.” ¹¹

La persona asertiva es aquella capaz de expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de un modo adecuado a cada situación social que se le presente, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de modo adecuado los posibles problemas que surjan.¹²

La persona debe tener en cuenta el momento correcto para ser asertivo, ya que no siempre lo mejor es dar una respuesta asertiva a una determinada situación, conociendo esto como timing, que es emitir una conducta en el momento mas oportuno, por lo que una persona asertiva tendrá como base este concepto para actuar en el momento adecuado.

La persona asertiva es flexible y tiene plasticidad para adaptarse a las diferentes situaciones no cayendo en una conducta rígida queriendo expresar su asertividad en todo momento aunque no sea el más adecuado.

El individuo que se caracteriza por conductas asertivas no busca intimidar al otro, no es agresiva y no

¹⁰ Castanyer, Olga. *La Asertividad, expresión de una sana autoestima*. Editorial Desclée de Brouwer. 2004.

¹¹ Opazo, Roberto. *Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo*. Ediciones ICPSI. 2004

¹² <http://www.definicion.org/asertividad>

pretende hacer daño a la otra persona, por el contrario existe un respeto muy grande a los demás.

Es importante explicar que una persona puede ser asertiva en determinadas áreas y en otras no, por ejemplo una persona puede ser más asertiva frente a un grupo grande de compañeros de trabajo que frente a figuras de autoridad.

La persona asertiva se mantiene en el medio de una conducta agresiva por un lado y de una conducta pasiva por otro, por lo tanto no se llega a un aspecto agresivo sin respetar los derechos de los demás pero tampoco se permite que no respeten los propios derechos cayendo en la pasividad.

“Se puede sostener que a mayor agresividad menor asertividad, y a mayor timidez menor asertividad.”¹³

La persona asertiva se caracteriza por enriquecer su comunicación ya que se basa en expresar sus ideas y criterios de una manera libre y segura, estando mejor consigo mismo y fortaleciendo su autoestima, logrando un mejor ánimo y un mayor prestigio.

El comportamiento de una persona asertiva se manifiesta en un hablar fluido, relajado, puede expresar sus sentimientos ya sean positivos o negativos de una manera segura, defendiendo al igual que sus pensamientos sin agredir o discutir, es capaz de hablar de sus propios gustos e intereses, discrepa abiertamente pidiendo aclaraciones y aceptando los errores cuando los otros tienen la razón.

¹³ Opazo, Roberto. *Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo*. Ediciones ICPSI. 2004

Los patrones de pensamiento de una persona asertiva se basan en sus propios derechos y en los demás y en un fuerte respeto a los mismos.

Tiene buena autoestima, no se siente ni inferior ni superior a los demás y siente que puede controlar sus emociones de una manera óptima en una determinada situación.

En conclusión la persona asertiva sabe decir "no" o mostrar su postura hacia algo, sabe pedir favores y reaccionar a un ataque sin responder con agresiones y sabe expresar sus sentimientos.

2.4 CARACTERÍSTICAS DE UNA RESPUESTA ASERTIVA

Riso define a la conducta asertiva como:

"aquella conducta que permite a la persona expresarse adecuadamente (sin mediar distorsiones cognitivas o ansiedad), combinando componentes verbales y no verbales de la manera mas efectiva posible... de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta".

Una respuesta asertiva se caracteriza por ser el reflejo de lo que la persona siente o piensa, es directa, sin necesitar que el otro tenga que analizar la respuesta para llegar al verdadero contenido de la misma, ya que el contenido asertivo es preciso y auténtico.

La conducta asertiva comunica tranquila y eficazmente la información al interlocutor, permitiendo

darse a conocer y perseguir los propios objetivos respetando los derechos de los demás, evidentemente no va a asegurar la obtención de lo que se desea, pero al menos se permite conocer los verdaderos intereses a los demás.

Dentro de la conducta asertiva se toma en cuenta el lenguaje no verbal asertivo, manifestándose en el tono de voz, en la mirada, en la expresión facial, en la sonrisa, en la postura corporal, en los movimientos de brazos y piernas, etc.

Se observa claramente que en una respuesta asertiva la persona mantiene un tono de voz firme y comunica seguridad, con un volumen adecuado al mensaje que se quiere transmitir, el diálogo es fluido, claro y con una velocidad normal, se mantiene por más tiempo la mirada a los ojos del interlocutor, la postura corporal es erguida demostrando seguridad y confianza en si mismo, se adopta una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir y los movimientos de las manos son seguros y espontáneos.

Dentro de los componentes verbales de una conducta asertiva se tiene la duración del habla, que debe ser lo suficientemente larga para lograr transmitir el mensaje de una manera clara y concreta, no cayendo en una explicación demasiado larga que manifiesta ansiedad o inseguridad.

Existe la retroalimentación que consiste en un intercambio de palabras, comentarios y opiniones que manifiesten comprensión al tema.

Y por último las preguntas, que demuestran interés en lo que se está dialogando.

2.5 CAUSAS QUE PRODUCEN FALTA DE ASERTIVIDAD EN UNA PERSONA

Las causas de los diferentes desajustes psicológicos en donde se considera también los problemas de asertividad, pueden derivarse de deficiencias biológicas, cognitivas, conductuales, afectivas, familiares o del medio ambiente en el que se desarrolla la persona.

Desde el aspecto biológico por ejemplo algunas personas son más sensibles, más inestables o más ansiosas lo que podría determinar una baja asertividad.

Dentro del aspecto cognitivo se debe analizar la falta de asertividad no basándose en causas externas al individuo, sino en cómo este sujeto piensa o interpreta las diferentes situaciones que le rodean, cómo sus pensamientos, creencias, pueden estar influyendo en su falta de asertividad.

Se considera que existen tipos de personalidades que tienen cierta tendencia a presentar problemas en asertividad, como son la Evitativa, la Ciclotímica, la Dependiente que por sus características no permiten a la persona relacionarse e interactuar con el medio de una manera asertiva, ya sea por temor al rechazo, porque evita las relaciones interpersonales, por temor a perder una amistad por expresar lo que piensa, etc.

Otro punto a tener en cuenta es que una persona asertiva siempre se dice a si misma frases positivas y tiene expectativas positivas, al contrario de un individuo con baja asertividad siempre estará rodeado por el negativismo.

Las ideas irracionales “creencias, valores e ideas que se caracterizan por lo tajantes, lo rígidas, lo extremas, lo poco realistas, lo absolutistas”¹⁴ también van a producir una disminución de asertividad, ya que pueden producir por ejemplo temor a la gente en el caso de que la idea irracional sea que no es aceptado por los demás, esto hace que se evite a las personas inhibiendo también las conductas asertivas.

Existen varias ideas irracionales que contribuyen a disminuir las conductas asertivas, entre otras se puede citar:

- Mi valor como persona depende de lo que otros piensen de mí.
- Más vale evitar que enfrentar.
- Tengo que hacerlo todo bien siempre.
- Debo recibir cariño y aprobación de parte de todas las personas que me importan.
- Tengo que agradar a todos, siempre.
- Quien nada hace, nada teme.¹⁵

Los problemas de autoimagen son otra causa de baja asertividad, ya que se percibe menos capaz de lo que es, produciendo una conducta inhibida e insegura, estando estrechamente relacionado con una baja autoestima, terminando en conductas poco asertivas.

Se puede considerar también que una persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada, ya sea porque ha recibido castigo a

¹⁴ Opazo, Roberto. *Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo*. Ediciones ICPSI. 2004.

¹⁵ *Ibíd.*, p. 43

determinadas conductas asertivas por lo que prefiere no emitirlas, o porque no ha habido el refuerzo suficiente a las conductas asertivas por lo que no la valora como algo positivo, o porque la persona ha recibido más refuerzos ante una conducta pasiva o agresiva lo que le lleva a emitir la conducta reforzada y no una conducta asertiva.

Otros casos son que la persona no puede emitir una conducta asertiva a pesar de conocer cuál es la adecuada debido a sentir demasiada ansiedad frente a la situación.

Y finalmente porque la persona no conoce sus derechos asertivos o simplemente los rechaza por determinada situación.

Dentro del aspecto afectivo existen emociones como vergüenza, temor, que siendo aprendidas a lo largo de la historia de la persona van a influir en la correcta asertividad, pasando a ser causas emocionales de poca asertividad.

En el aspecto conductual y ambiental una persona poco asertiva es consecuencia de haberse desarrollado en un medio en el cual no se adquirieron habilidades sociales, personas de un bajo nivel cultural, personas que han sido aceptadas o rechazadas por sus actos, frustradas o estimuladas a expresarse, etc.

Estos aspectos producen que no se sepa distinguir cuando es el momento adecuado para desplegar una conducta asertiva por lo que se prefiere mantenerse en un comportamiento pasivo e inhibido.

La familia puede permitir desarrollar o reprimir las conductas asertivas en sus miembros en base a las reglas o ideas que mantenga la misma, por ejemplo si se mantiene

la idea irracional que "es preferible evitar que enfrentar" va a desarrollar miembros con baja asertividad.

En resumen, se considera que para que una persona sea poco asertiva van a influir generalmente varias causas de las antes mencionadas, ya que están estrechamente relacionadas, con diferente importancia cada una pero que al relacionarse se potencializan mutuamente, generando verdaderos conflictos en el individuo.

2.6 CONCLUSIONES

Toda persona tiene la tendencia de inclinarse hacia un comportamiento pasivo, agresivo o asertivo, siendo el ideal este ultimo que le permitirá mantener un satisfactorio interactuar con los demás, ya que al conocer sus derechos asertivos, al tener las características que le permitan expresarse libremente, podrá tener libertad en sus opiniones y capacidad para defender sus derechos y respetar el de los demás.

CAPITULO III

DIAGNÓSTICO DEL GRADO DE ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY

INTRODUCCIÓN

Este capítulo tiene como tema principal el diagnóstico del grado de asertividad en los estudiantes que fueron evaluados, para así determinar si su comportamiento es asertivo, o tiene mayor inclinación ala pasividad o agresividad.

3.1 APLICACIÓN DE AUTOEVALUACIÓN EN ASERTIVIDAD A LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Se aplica un test de Asertividad¹⁶ a estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay en el período de Febrero a Julio del año 2007.

El objetivo de la aplicación es identificar si los estudiantes están dentro de un comportamiento asertivo o se inclinan más a la pasividad o agresividad.

La población son 104 estudiantes matriculados en los Primeros Ciclos comunes de la Facultad de Ciencias de

¹⁶ Material de apoyo de Maestría en Psicoterapia Integrativa. Universidad del Azuay. 2006. *Autoafirmación y Desarrollo Personal*. Centro de Asesoría y Consultoría.

la Administración y se realiza una muestra sobre 85 estudiantes tomados al azar del número total de alumnos matriculados para éste ciclo.

Como técnica cuantitativa de investigación se utiliza la "Autoevaluación en Asertividad", que comprende 18 preguntas e investigan si el comportamiento del sujeto es asertivo, pasivo o agresivo en diferentes circunstancias. (Ver anexo No. 1).

3.2 RESULTADOS DE AUTOEVALUACIONES APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY.

Los resultados a las preguntas de la Autoevaluación en Asertividad son los siguientes:

AUTOEVALUACION EN ASERTIVIDAD

TABLA DE DATOS # 1

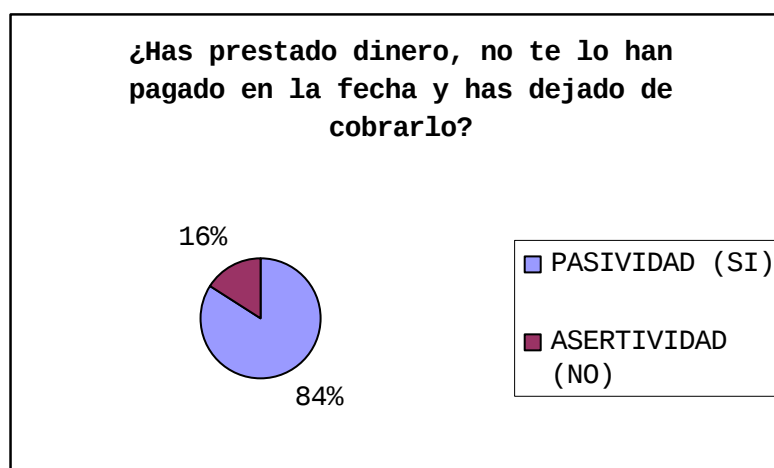
¿Has prestado dinero, no te lo han pagado en la fecha y has dejado de cobrarlo?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
71	84%	14	16%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 1



En esta tabla se observa que 71 estudiantes correspondientes al 84% de las personas encuestadas comentan que si han prestado dinero, pero no tuvieron la capacidad de reclamar el pago, y 14 estudiantes que son el 16% si han tenido la capacidad de reclamar el pago del dinero prestado.

TABLA DE DATOS # 2

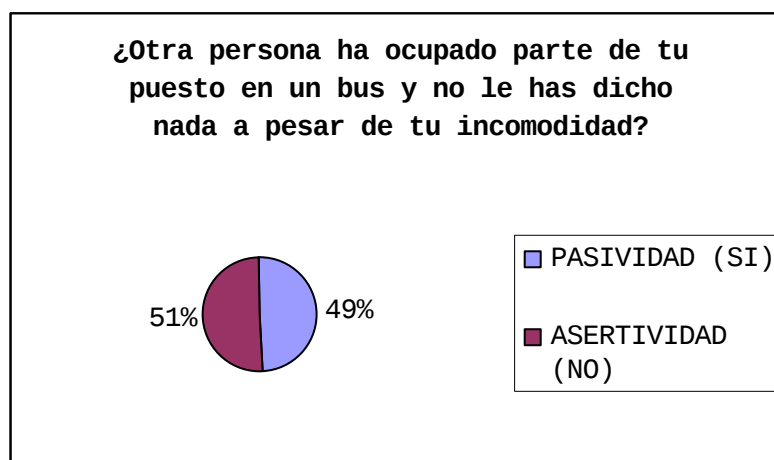
¿Otra persona ha ocupado parte de tu puesto en un bus y no le has dicho nada a pesar de tu incomodidad?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
42	49%	43	51%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 2



El gráfico demuestra que la mayoría de estudiantes han actuado de manera asertiva en esta situación, demostrándose con el 51% de las respuestas contra el 49% de respuestas que manifiestan que no pudieron defender su lugar en un bus.

TABLA DE DATOS # 3

¿Te ha sucedido que has terminado comprando algo que en realidad no deseabas comprar?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
64	75%	21	25%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 3



El 75% de estudiantes manifiestan que han actuado de manera pasiva accediendo a comprar algo que no les interesaba, siendo estos un gran porcentaje ya que los que actuaron de manera asertiva sin acceder a comprar algo que no deseaban solo fue el 25% de estudiantes.

TABLA DE DATOS # 4

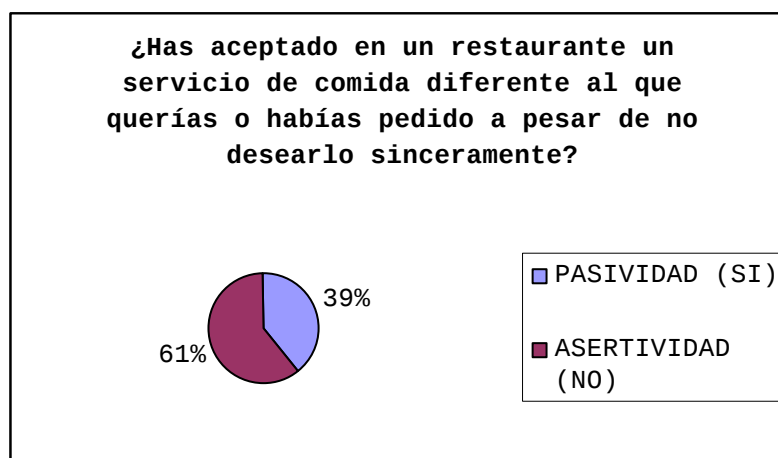
¿Has aceptado en un restaurante un servicio de comida diferente al que querías o habías pedido a pesar de no desearlo sinceramente?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
33	39%	52	61%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 4



En este gráfico se observa que la mayoría de estudiantes actuaron de manera asertiva sin aceptar algo que no deseaban en un restaurante, manifestándose este dato con el 61% de personas encuestadas, siendo la minoría, el 39% de estudiantes, los que actuaron pasivamente aceptando la comida que no deseaban.

TABLA DE DATOS # 5

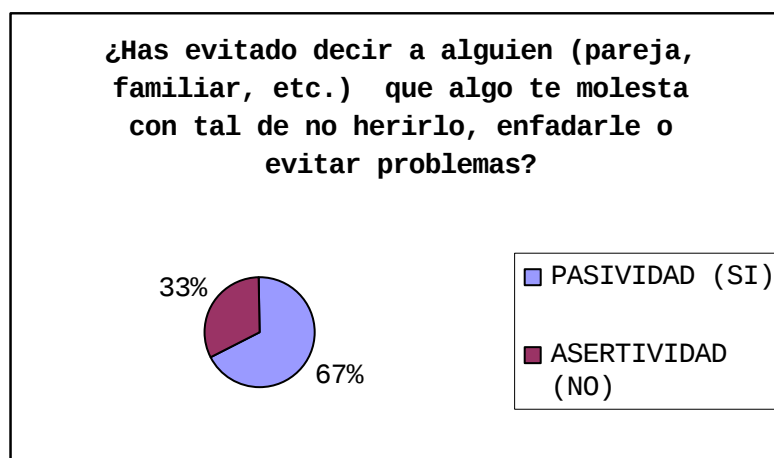
¿Has evitado decir a alguien (pareja, familiar, etc.) que algo te molesta con tal de no herirlo, enfadarle o evitar problemas?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
57	67%	28	33%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 5



En este gráfico el mayor porcentaje son de las personas que actuaron pasivamente sin poder expresar libremente lo que sienten o piensan, siendo estos el 67% de estudiantes, al contrario del 33% que si pudieron actuar asertivamente y expresar sus ideas aunque esto les ocasione problemas.

TABLA DE DATOS # 6

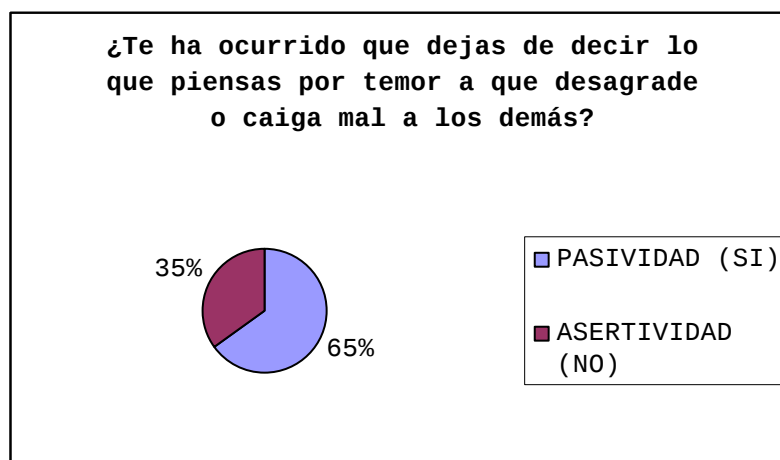
¿Te ha ocurrido que dejas de decir lo que piensas por temor a que desagrade o caiga mal a los demás?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
55	65%	30	35%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 6



El 65% de estudiantes han actuado pasivamente en una situación en la que tienen que expresar sus ideas por temor a que caiga mal o desagrade a los otros, siendo solo el 35% de encuestados que si han actuado asertivamente en esta situación.

TABLA DE DATOS # 7

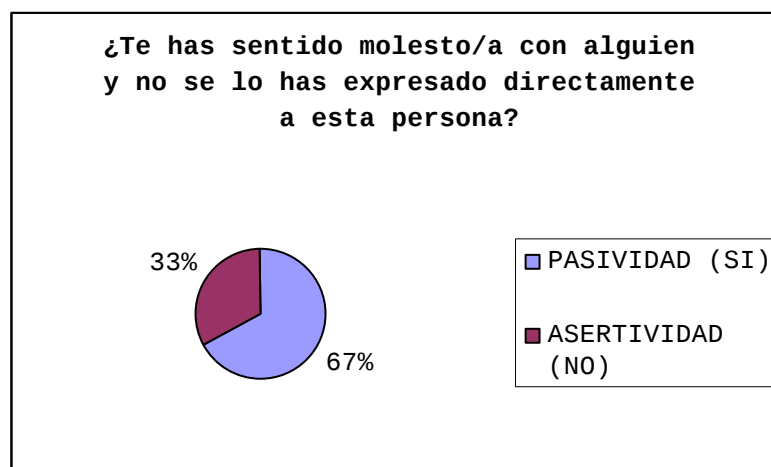
¿Te has sentido molesto/a con alguien y no se lo has expresado directamente a esta persona?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
57	67%	28	33%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 7



Este gráfico demuestra que la mayoría de personas, reflejado por el 67%, se han sentido molestos con alguien y no han estado en la capacidad de expresarlo directamente a esta persona, actuando de una manera pasiva, y solo el 33% han tenido una conducta asertiva de poder expresar su molestia a alguien.

TABLA DE DATOS # 8

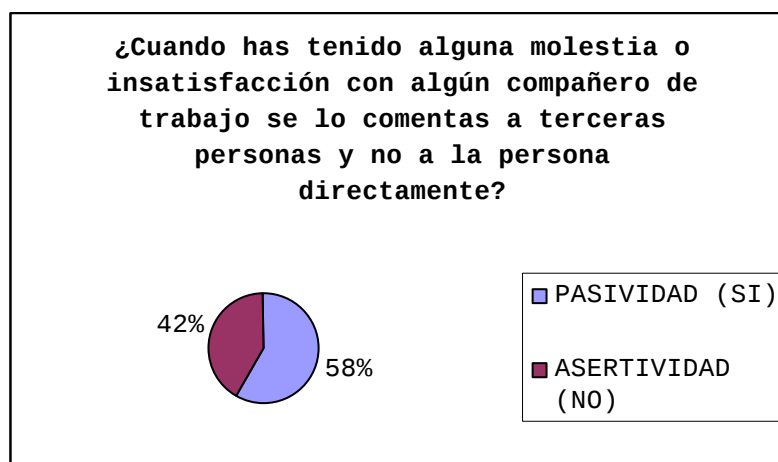
¿Cuando has tenido alguna molestia o insatisfacción con algún compañero de trabajo se lo comentas a terceras personas y no a la persona directamente?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
49	58%	36	42%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 8



El 58% de personas han actuado pasivamente cuando estando molestos con alguien no pueden decirlo directamente a esta persona sino prefieren decirlo a terceros, siendo la minoría reflejada en el 42% de encuestados los que si han podido expresarse directamente a la persona que le ha ofendido o molestado.

TABLA DE DATOS # 9

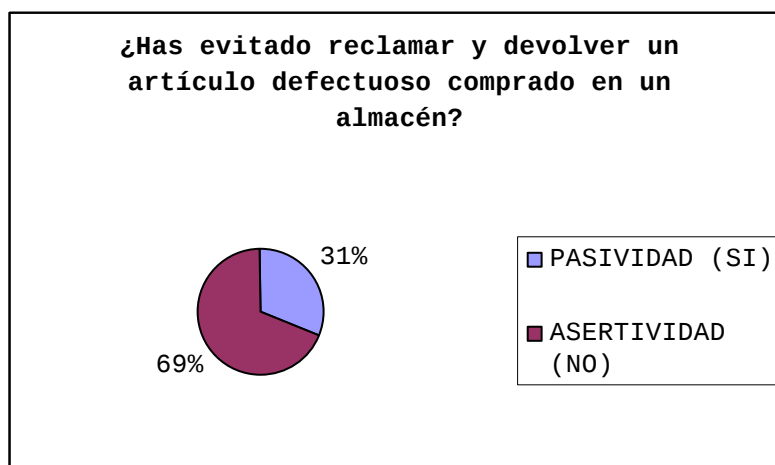
¿Has evitado reclamar y devolver algún artículo defectuoso comprado en un almacén?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
26	31%	59	69%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 9



En una situación en la que se ha comprado un artículo defectuoso y se debe reclamar al respecto el 69% de estudiantes encuestados han actuado asertivamente, solo el 31% de personas han evitado hacer el reclamo y pedir el cambio de este objeto defectuoso.

TABLA DE DATOS # 10

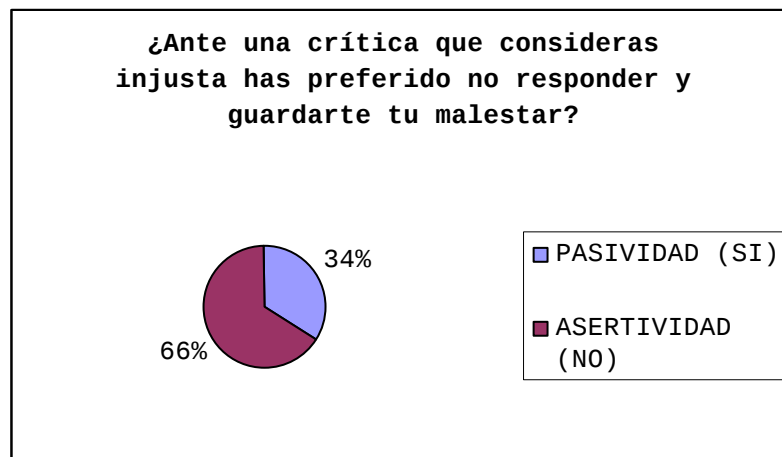
¿Ante una crítica que consideras injusta has preferido no responder y guardarte tu malestar?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
29	34%	56	66%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 10



El gráfico demuestra que la mayoría de personas encuestadas han actuado asertivamente expresando su molestia frente a una crítica, esta mayoría se refleja en el 66% de estudiantes, y solo el 34% no han expresado su malestar frente a una crítica que les ha incomodado.

TABLA DE DATOS # 11

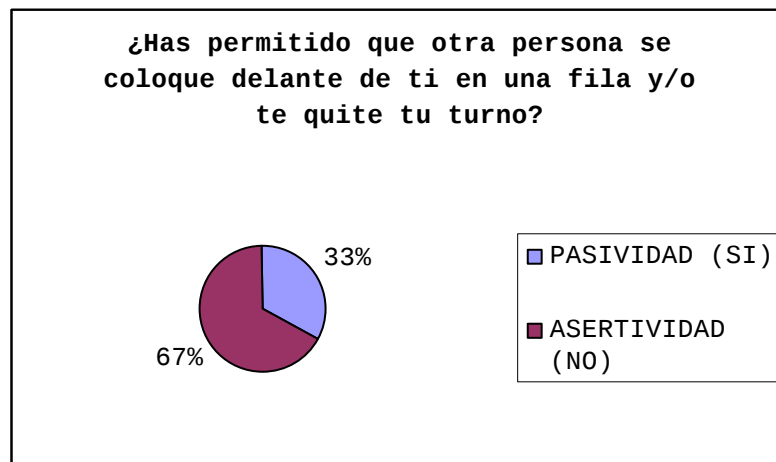
¿Has permitido que otra persona se coloque delante de ti en una fila y/o te quite tu turno?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
28	33%	57	67%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 11



El 67% de estudiantes encuestados manifiestan haber actuado asertivamente cuando alguien ha querido quitarles su turno en una fila, y el 33% de estudiantes manifiestan haber tomado una actitud pasiva permitiendo que esto suceda.

TABLA DE DATOS # 12

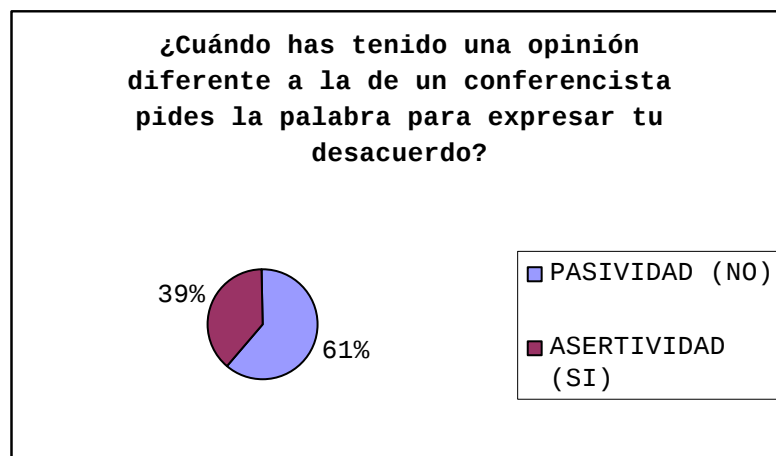
¿Cuándo has tenido una opinión diferente a la de un conferencista pides la palabra para expresar tu desacuerdo?

ASERTIVIDAD (SI)		PASIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
33	39%	52	61%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 12



El 61% de estudiantes encuestados manifiestan que no piden la palabra cuando están en desacuerdo con algún conferencista, siendo esta una conducta pasiva, y solo el 39% si lo ha hecho actuando asertivamente.

TABLA DE DATOS # 13

¿En una reunión social evitas conversar con personas desconocidas?

PASIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
29	34%	56	66%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 13



Este gráfico demuestra que la mayoría de estudiantes que realizaron el test, el 66%, actuaron asertivamente sin evitar conversar con personas desconocidas, solo el 34% de estudiantes toman una actitud pasiva evitando entablar conversaciones con personas que no conocen.

TABLA DE DATOS # 14

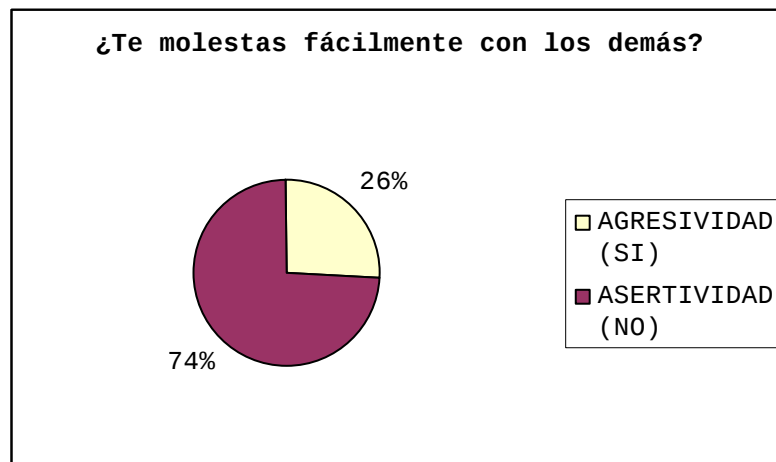
¿Te molestan fácilmente con los demás?

AGRESIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
22	26%	63	74%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 14



El 74% de estudiantes manifiestan que tienen conductas asertivas sin molestarse fácilmente con los demás, contra el 26% que actúan agresivamente y se molestan con las demás personas rápidamente.

TABLA DE DATOS # 15

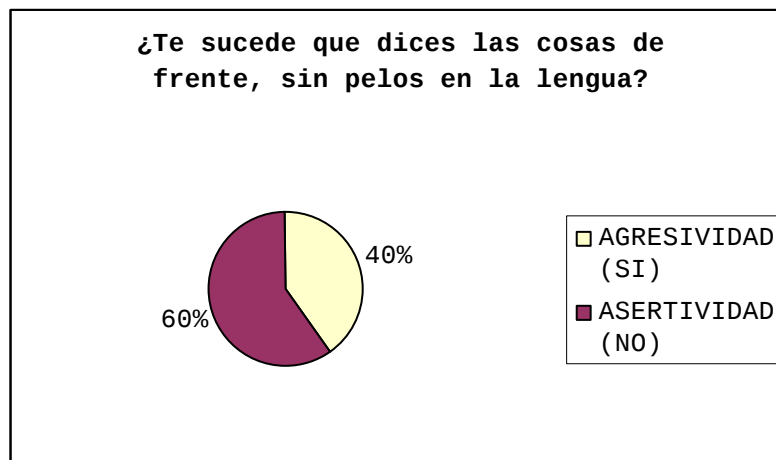
¿Te sucede que dices las cosas de frente, sin pelos en la lengua?

AGRESIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
34	40%	51	60%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 15



Este gráfico demuestra que la mayoría de estudiantes representados por el 60% responden asertivamente, por el contrario al 40% que lo hacen de manera agresiva expresándose groseramente hacia las otras personas.

TABLA DE DATOS # 16

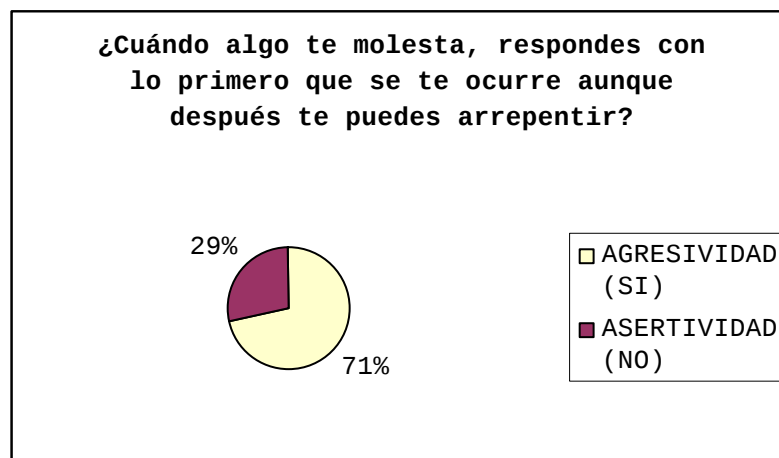
¿Cuándo algo te molesta, respondes con lo primero que se te ocurre aunque después te puedas arrepentir?

AGRESIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
60	71%	25	29%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 16



La mayoría de estudiantes responden agresivamente sin meditar en lo que se va a decir para luego experimentar sentimientos de culpa, esto lo expresa el 71% de estudiantes, al contrario, el 29% manifiesta analizar lo que van a decir para no arrepentirse de lo hecho.

TABLA DE DATOS # 17

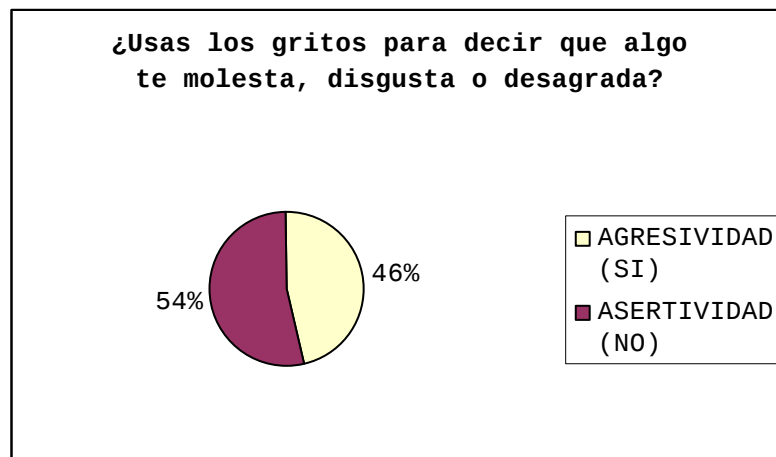
**¿Usas los gritos para decir que algo te molesta,
disgusta o desagrada?**

AGRESIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
39	46%	46	54%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 17



El 54% de estudiantes manifiestan ser asertivos en situaciones en las que algo les molesta o desagrada sin expresarse mediante gritos, siendo el 46% de estudiantes los que si lo hacen, es decir teniendo conductas agresivas cuando algo les disgusta.

TABLA DE DATOS # 18

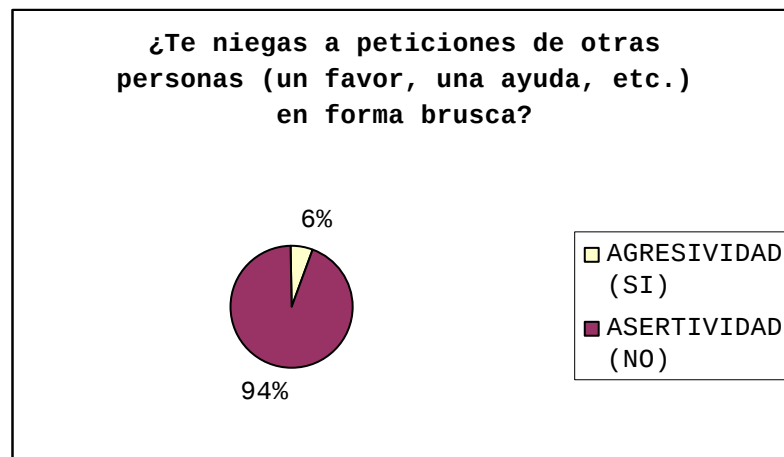
¿Te niegas a peticiones de otras personas (un favor, una ayuda, etc.) en forma brusca?

AGRESIVIDAD (SI)		ASERTIVIDAD (NO)	
Número de Estudiantes	%	Número de Estudiantes	%
5	6%	80	94%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 18



Este gráfico demuestra que la mayoría de estudiantes tienen conductas asertivas frente a una petición o un favor, al contrario, solamente el 6% de estudiantes responden agresivamente frente a una petición.

3.3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE AUTOEVALUACIONES APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY.

La encuesta mide mediante 18 preguntas cuán Asertivos o no son los estudiantes de los Primeros ciclos comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración, obteniéndose como resultado de la muestra de 85 estudiantes que el 48,89% (42 estudiantes) son Asertivos y el 51,11% (43 estudiantes) son No asertivos.

En el global de la muestra la diferencia entre estudiantes asertivos y estudiantes no asertivos es apenas del 2,22%, sin embargo se analizará posteriormente los diferentes tipos de respuesta o comportamientos dentro de los estudiantes no Asertivos.

TABLA DE DATOS # 19

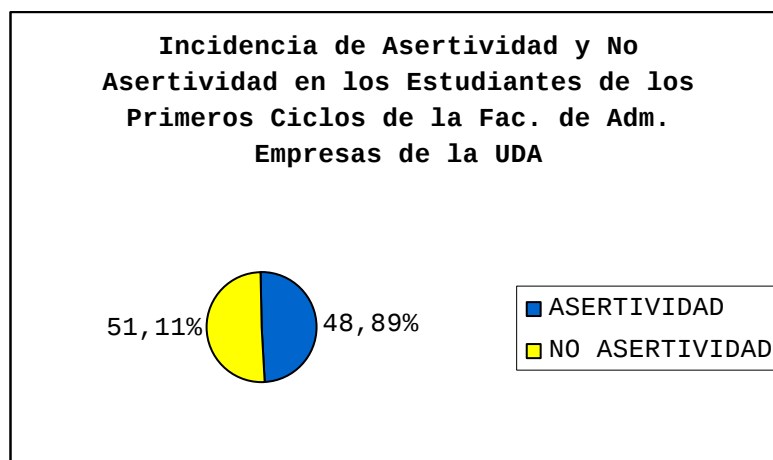
Incidencia de Asertividad y No Asertividad en los Estudiantes de los Primeros Ciclos de la Facultad de Administración de Empresas de la UDA

	ASERTIVAS	NO ASERTIVAS
Porcentaje de respuestas	48,89%	51,11%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 19



Se conoce que dentro de las conductas no asertivas existen conductas pasivas y agresivas, si se realiza un análisis de los resultados obtenidos en las conductas No Asertivas, se obtiene que el 79% de respuestas se inclinan a la pasividad, y el 21% a la agresividad.

TABLA # 20

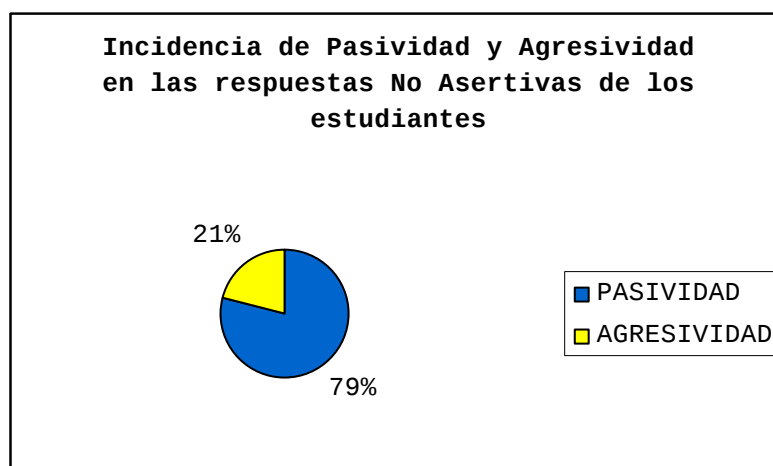
Incidencia de Pasividad y Agresividad en las respuestas No Asertivas de los estudiantes de los Primeros Ciclos de la Facultad de Administración de Empresas de la UDA

	PASIVAS	AGRESIVAS
Porcentaje de respuestas	79%	21%

Fuente: Datos obtenidos de la Autoevaluación en Asertividad aplicada a los estudiantes de los primeros Ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA en el período de Febrero a Julio del año 2007.

Elaborado por: María Elisa Rosales M.

GRAFICO # 20



Luego de haber analizado los resultados de las Autoevaluaciones en Asertividad versus no asertividad se concluye que los índices de NO ASERTIVIDAD (EN LA ESCALA DE PASIVIDAD) en los estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Ciencias de la Administración de la UDA son altos en comparación con las RESPUESTAS ASERTIVAS y en el caso de RESPUESTAS AGRESIVAS son menores que las RESPUESTAS PASIVAS. Por otra parte, al ser menor el índice de respuestas agresivas, se deduce que en esta escala existe mayor nivel de asertividad.

Las situaciones en las que se observa mayor pasividad son: al no poder recuperar el dinero prestado (pregunta nro. 1), y al comprar algún producto que en realidad no deseaba (pregunta nro. 3).

Mayor agresividad se aprecia en la pregunta 16, responder impulsivamente ante algo que molesta con lo primero que se le ocurre aunque luego se arrepienta la persona.

El nivel más alto de asertividad se observa en la pregunta número 18, negarse a peticiones de otras personas de manera culta y coherente a la situación, no de manera brusca.

3.4 CONCLUSIONES

Por lo analizado anteriormente, se considera necesario que los estudiantes ingresen a un programa en habilidades sociales, específicamente encaminado a mejorar los niveles de asertividad, enfocado a disminuir sus respuestas pasivas y regular las respuestas de agresividad. Esto les permitirá lograr sus objetivos y metas de manera más adecuada al poder expresarse

libremente, sin miedo y defender sus derechos respetándose a si mismos y respetando a los demás.

Al observar la necesidad de un Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales, se ha visto de gran utilidad el elaborar un plan terapéutico según el Modelo Integrativo Ecuatoriano para desarrollar y mejorar la asertividad, que será muy beneficioso para los estudiantes que presentan niveles bajos en esta habilidad.

La cultura de la ciudad de Cuenca no permite en muchas ocasiones el correcto uso de las habilidades sociales aprendidas por las consecuencias que se podrían tener, en otras ocasiones la influencia familiar no permite el desarrollo de una correcta asertividad lo cual se ve reflejado en las actividades diarias, frente a otras personas, específicamente en la universidad frente a compañeros y profesores en el caso de este estudio.

Por todo lo explicado a continuación se presenta el desarrollo de dicho plan terapéutico que tendrá incidencia directa en un mejor desarrollo y manejo de la asertividad con miras a un mejoramiento de las relaciones interpersonales.

CAPITULO IV

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA DESDE EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA DESARROLLAR Y MEJORAR LA ASERTIVIDAD

INTRODUCCIÓN

Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse, consiguiéndose este objetivo mediante el Entrenamiento Asertivo, el cual es un proceso que se va construyendo a lo largo del tiempo y a través de la acción del individuo que se ha propuesto lograr mayor asertividad.

4.1 ÁREAS DE MAYOR IMPORTANCIA AL MOMENTO DE TRABAJAR EN ASERTIVIDAD.

4.1.1 ÁREA COGNITIVA

Es crucial que la persona vaya generando expectativas realistas en relación a lo que se quiere lograr. Para un cambio de expectativas se debe determinar en primer lugar, cuáles son las expectativas erróneas y luego movilizarle para conseguir que éstas sean más ajustadas a la realidad, generando así cogniciones más realistas y precisas según el medio en el cual se desenvuelve la persona. Esto es posible mediante una re-estructuración cognitiva adecuada, aplicada a cada individuo, según su situación personal.

En este aspecto es crucial ubicar o detectar los autodiálogos negativos o positivos, si una persona tiene autodiálogos como “lo vas a hacer mal”, “no te arriesgues

a hacerlo porque no va a salir bien", obviamente no logrará hacer correctamente las cosas, pero si la persona poco asertiva se decide a cambiar los autodiálogos negativos por autodiálogos positivos como "inténtalo, saldrá mejor que antes", "tu puedes hacerlo", seguramente su asertividad mejorará en un porcentaje alto, siempre que estos autodiálogos los realice con verdadero convencimiento y fuerza interna (locus de control interno).

Dentro del aspecto cognitivo algo importante es un "re-entrenamiento atencional", se refiere a que la persona preste atención no solo a lo negativo de sus actos, de su vida, de todo lo que le rodea, sino que vea los aspectos positivos también, aunque sea muy pequeños le irán motivando a seguir adelante, siempre y cuando atribuya sus logros y méritos no a la suerte o al destino, ya que así no reconocerá ningún mérito propio.

El momento que la persona reconoce sus buenas y correctas acciones en determinadas situaciones, irá logrando obtener una autoimagen positiva (reconociendo sus cualidades y logros reales), autodiálogos positivos, etc., lo que le permitirá una motivación para seguir adelante.

Es esencial en la conducta asertiva darse cuenta si se está expresando correctamente, con claridad, si se está respetando los derechos del otro, y esto se logra mediante retroalimentación ya sea que venga desde uno mismo o de las personas que nos rodean, se debe analizar si nuestro interlocutor está a gusto o complacido escuchándonos, se siente tranquilo con nuestra manera de ser y reacciona de manera positiva ante nuestras diferentes actitudes, esto permitirá darse cuenta si los

cambios que se están implementando están realmente siendo positivos.

Otro punto importante en el área cognitiva tiene relación con las Ideas Irracionales, es necesario que la persona analice y determine cuales son las ideas que le mantienen estancado y están interfiriendo, el momento que la persona reemplaza estas ideas por creencias nuevas y positivas logrará mayor libertad y estará dando un paso más para conseguir mayor asertividad.

Resumiendo el aspecto cognitivo, en la búsqueda de alcanzar mayor Asertividad, el paciente deberá plantearse expectativas realistas y que estén a su alcance, evaluar los autodiálogos, siendo que los autodiálogos negativos suelen estar relacionados con las ideas irracionales, que en muchas ocasiones son un obstáculo para avanzar, el momento que se reestructuran estas ideas irracionales y se logran autodiálogos positivos la persona debe realizar un reentrenamiento atencional para percibir los aspectos positivos con respecto a su comportamiento, y para concluir debe obtener una retroalimentación proveniente de sí mismo o de las demás personas que han visto las nuevas actitudes del paciente, lo que afianzará el trabajo realizado.

4.1.2 ÁREA AFECTIVA

En el área afectiva lo primordial es mejorar la autoestima, ya que así se tendrá herramientas que permitirán afrontar frustraciones, rechazos, malos tratos sin sentir que se está siendo agredido porque no tuvo suficiente valor la opinión o porque la conducta realizada no fue la adecuada, sino que se podrá analizar la verdadera causa del comportamiento del otro sin

sentirse agredido o afectado, aportando así a conseguir mayor asertividad.

4.1.3 ÁREA AMBIENTAL-CONDUCTUAL

En este ámbito lo importante es que la persona no se estanque y mantenga una conducta de evitación, sino que aprenda que afrontar las situaciones que le producen ansiedad o conflicto en ambientes patodistónicos son los que le llevarán poco a poco a una mayor asertividad, ya que al tener que modificar sus conductas experimentando nuevas actitudes, sin ser tan pasivo o tan agresivo le permitirán ir mejorando en sus áreas de conflicto, aportando estas situaciones, a cada vez sentirse más motivado para seguir hacia el logro de mayor asertividad.

4.2 DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCION PSICOTERAPEUTICA DESDE EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA DESARROLLAR Y MEJORAR LA ASERTIVIDAD

En los capítulos anteriores se han analizado los conceptos de asertividad, aspectos que comprende un comportamiento asertivo, cuánto y cómo afecta un comportamiento no asertivo en la persona y en áreas de afectación relacionados al si mismo, como: autoestima, seguridad en sí mismo, en su capacidad para interactuar y desarrollarse en el mundo que le rodea.

Se ha visto la importancia que tiene esta Habilidad Social dentro del aspecto psicológico del individuo, con lo que se da paso a describir el **PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO DESDE EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA DESARROLLAR Y MEJORAR LA ASERTIVIDAD.**

4.2.1. PASOS A SEGUIR EN EL PLAN DE INTERVENCION PSICOTERAPEUTICO

4.2.1.1. UTILIZACIÓN DE LA FIEPS (FICHA INTEGRATIVA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA)

Este instrumento va a permitir elaborar un expediente personal de cada paciente (Guía No. 1); explorar, planificar y guiar la conducción del proceso de intervención psicoterapéutico de forma estructurada (Guía No. 5), llevar un registro de la evolución de las sesiones psicoterapéuticas (Guía No. 6); y para terminar se utilizará la guía de Evaluación Final del Proceso Psicoterapéutico para verificar el cumplimiento de objetivos, dando así coherencia a la aplicación del plan de intervención.

Se debe aclarar que la FIEPS es la ficha individual del paciente, que pertenece a la SEAPSI (Sociedad Ecuatoriana de Asesoramiento y Psicoterapia Integrativa), dentro de la FIEPS existen otras guías para otras necesidades terapéuticas que no son requeridas en este plan terapéutico específicamente.



GUÍA No. 1

FICHA INTEGRATIVA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA FIEPS

No.....

DATOS INFORMATIVOS

Nombre_____

Edad_____ Estado Civil_____ Religión_____

Lugar y fecha de nacimiento_____

Residencia_____ Dirección_____

Teléfono_____

Instrucción_____ Ocupación_____ Sueldo_____

Informante_____

Tipo de consulta: Ambulatorio_____ (acogida) _____

(consulta privada) _____ Hospitalizado_____

Fecha_____ Psicólogo/a_____

DEMANDA

EXPLÍCITA

IMPLÍCITA

ORIGEN			
Paciente		Familiar(s)	
Profesional		Otros	

ANTECEDENTES DISFUNCIONALES

BIOGRAFÍA PSICOLÓGICA PERSONAL

HISTORIA PSICOLÓGICA FAMILIAR Y/O GENOGRAMA



RESULTADOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS

DESCRIPCIÓN DIAGNÓSTICA **DIAGNÓSTICO FORMAL**

DIAGNÓSTICO INFORMAL

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

FICHA DE PAREJA Y FAMILIAR

Características de personalidad
Esposa
Esposo
INTERACCIÓN FAMILIAR
Relación del paciente con la madre
Relación del paciente con el padre
Relación del paciente con los hermanos
Observaciones



GUIA No. 5 PLANIFICACIÓN DEL PROCESO

1. Formulación Dinámica del Trastorno o Problema

En este punto se analiza el problema del paciente con respecto a la asertividad, cuáles son las manifestaciones sintomáticas que presenta, se hace un análisis integral que permitirá determinar desde cuando es consciente de la presencia de su problemática, con qué nivel de intensidad y frecuencia se presenta y de qué forma le afecta en su vida cotidiana.

Se determinará cuáles son las causas del problema, si surge a partir de pensamientos automáticos negativos, distorsiones cognitivas, estilos atribucionales erróneos, ansiedad al momento de efectuar una conducta determinada, etc., cuáles son los factores desencadenantes y

mantenedores del problema de asertividad, quienes tienen estrecha relación con la causa del problema, se explora: ámbito familiar, educacional, entorno socio-cultural, entre otros.

2. Descripción de la Personalidad

Se realiza un análisis de las características de personalidad del paciente, efectuando una descripción dinámica de la misma, buscando posibles relaciones entre dichas características y el problema de asertividad.

3. Señalamiento de Objetivos

3.1 Con relación a la problemática:

- Determinar las situaciones específicas en las cuales se presentan los problemas de falta de asertividad.
- Determinar las causas del problema, desde dónde se origina, que lo sostiene y refuerza.
- Modificar pensamientos negativos, autodiálogos negativos interfirientes, distorsiones cognitivas, estilos atribucionales erróneos que no permiten un adecuado comportamiento asertivo

3.2 Con relación a la sintomatología o trastorno:

- Disminuir niveles de ansiedad.
- Controlar los síntomas físicos (tensión muscular, sudoración en las manos, etc.) que se presentan al emitir una conducta asertiva

3.3 Con relación al conocimiento de su personalidad y generación de cambios:

- Promover el autoconocimiento de su personalidad, reconocer sus capacidades enfocándose a establecer un estilo de vida más saludable, aceptación de sus debilidades tendente a eliminar comportamientos disruptivos que se encuentran estrechamente relacionados con la problemática.

4. Señalamiento de Técnicas

- Reestructuración Cognitiva.
- Entrenamiento en Habilidades Sociales: aprender a decir no, aceptar y recibir elogios.
- Relajación.
- Role-playing.
- Técnicas específicas para confrontar, discusiones, defender sus derechos, sus opiniones, entre otros. (disco roto, banco de niebla, acuerdo asertivo, etc.)



GUÍA No. 6

EVOLUCIÓN

EJECUCIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA

Fecha	Evolución	Actividad
	Apreciación del paciente 1.....10	
	Apreciación del paciente 1.....10	
	Apreciación del paciente 1.....10	

4.2.1.2 TENER CONCIENCIA DE LA FALTA DE ASERTIVIDAD

Lo más importante para iniciar el programa para mejorar la asertividad, es que la persona se de cuenta que tiene problemas en esta área y acepte su limitación, esto se logra después de un análisis con el paciente

sobre sus actitudes en determinadas ocasiones, reconocer su capacidad para expresar y defender sus ideas y derechos, haciéndolo de manera libre y segura o por el contrario, su limitación o el problema que se le presenta al no poder expresarse libremente, al no poder defender sus ideas o no poder hacer valer o expresar sus derechos a pesar de conocerlos, ya que siente que no son verdaderamente importantes, esto conlleva a que la persona permita que se tomen decisiones por él o ella, sobre sí mismo/a, ignoren sus pensamientos y deseos imponiendo los ajenos, no tomen en cuenta sus derechos y que otros abusen sobre las tareas asignadas o la toma de decisiones, y en otros casos, en los que una persona con tendencia a la agresividad reacciona violentamente al no poder defenderse y/o no poder explicar o explicitar claramente sus puntos de vista.

Se recomienda el uso de tests o autoevaluaciones en asertividad para obtener resultados certeros sobre los niveles de asertividad del individuo, pudiendo analizar su tendencia a la pasividad o agresividad.

Existen diferentes tipos de tests entre los cuales se señalan:

- AUTOEVALUACION EN ASERTIVIDAD (Anexo No. 1)¹⁷
- TEST DE ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA (Anexo No. 2)¹⁸
- INVENTARIO DE ASERTIVIDAD DE RATHUS (Anexo No. 3)¹⁹

Los cuales se aplicarán en esta etapa inicial para definir cuáles son las áreas que se deberán trabajar

¹⁷ Centro de Asesoría y Consultoría. *Autoafirmación y Desarrollo Personal*. Material de apoyo de Maestría en Psicoterapia Integrativa. Universidad del Azuay. 2006

¹⁸ http://www.psycoarea.org/autoestima_test.htm

¹⁹ <http://www.alt64.org/articulo/asertivi.htm>

durante el proceso de entrenamiento asertivo orientado a mejorar la asertividad.

4.2.1.3 GENERAR EXPECTATIVAS DE CAMBIO

Luego de que la persona acepta y reconoce sus limitaciones se pasa a una etapa en la que se deben generar expectativas de cambio, asumiendo que es posible que pueda modificar y mejorar su comportamiento a mediano y largo plazo, obteniendo resultados positivos en la mayoría de áreas en las cuales presenta conflicto, por tanto es primordial que la persona tenga esperanza de poder cambiar, manteniendo un locus de control interno que le permita trabajar en estas áreas sabiendo que lo que él/ella haga le ayudará o le perjudicará a sí mismo/a, convenciéndose de que la mayoría de éxitos y fracasos dependen de las propias decisiones, por lo que debe estar motivada y segura de lo que quiere lograr.

El momento que se logra que la persona asuma su bajo nivel de asertividad, sin justificarla, y se de cuenta de los problemas que esto le trae, se pasará a un comportamiento activo para el cambio y para la búsqueda de soluciones.

En conclusión, se necesita que la persona evalúe sus limitaciones con respecto a la asertividad, se motive con fuerza para superarlas y desee ser asertiva con verdadero convencimiento y motivación, para que, mediante un trabajo constante y estable se logren cambios positivos.

4.2.1.4 EVALUAR EL DEFICIT DE ASERTIVIDAD DETERMINANDO LAS CAUSAS ESPECÍFICAS DEL PROBLEMA SEGÚN CADA PERSONA

Todos estamos rodeados por la misma realidad, se puede hablar de una realidad externa a la persona que está formada por todos los acontecimientos y hechos que tienen lugar fuera del sujeto, pero todo depende como se interiorice e interprete esta realidad, otorgándole un significado particular e individual. Muchas personas pueden darle un tinte positivo a esta realidad externa, sin embargo las personas con poca asertividad generalmente van a darle un toque negativo a todo lo que les rodea, pensando que fue culpa de ellos lo que ocurrió, que por su actuación desacertada salió mal determinado asunto, etc.

Es necesario, luego de un análisis minucioso de los diferentes aspectos que llevan a un problema de asertividad, determinar cuáles son las áreas específicas en las cuales el paciente presenta déficit de asertividad, para así trabajar en esa área en particular, lo que será explicado a continuación:

4.2.1.4.1. PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS.

Aarón Beck denominó a los pensamientos automáticos como

“un diálogo interno, no observable desde fuera, mediante el cual el sujeto experimenta los pensamientos como si fueran un reflejo, sin reflexión o

razonamiento previo, y se graban como plausibles y válidos".²⁰

Todos los pensamientos automáticos tienen como característica que son inconscientes, actúan como afirmaciones inamovibles, son bloqueadores (no puedo hacerlo), provocan reacciones emocionales negativas como consecuencia de su presencia, son reflejos e incluso siempre uno desencadena a otro, se presentan con etiquetas como "siempre" o "nunca", son aprendidos por la intervención de padres, amigos y afectan fuertemente el autoestima, ya que generalmente van en contra del individuo.

La clave está en detectar estos pensamientos que están afectando el comportamiento, autoestima, seguridad en si mismo y concretamente la asertividad del sujeto. Un factor que ayuda a detectar dichos pensamientos son las emociones, ya que un pensamiento negativo desencadena siempre una emoción negativa de mayor o menos intensidad siendo éstas las señales para detectarlos.

Para esta actividad, va a ser de utilidad el siguiente cuadro:

Emoción	Situación	Pensamiento Automático Negativo
Angustia, ansiedad, tensión en el cuerpo, culpabilidad	A mi esposa no le gusta que salga con mis amigos, y tengo una invitación en la noche del viernes y quiero ir, pero	"Tiene razón al molestarse, no soy lo que ella esperaba, soy un inútil y tonto, prefiero no ir y quedarme callado para no tener problemas con

²⁰ Castanyer, Olga. Ortega, Estela. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Editorial Desclée De Brouwer. España. 2005. Pág. 19

	se que se va a molestar si asisto.	ella, igual no se ni cómo decirle que voy a ir, así que como para quedar mal como siempre prefiero quedarme en casa"
--	------------------------------------	--

4.2.1.4.2 DISTORSIONES COGNITIVAS

Es un tipo de pensamiento que lleva a la persona a una interpretación errónea y deformada de la realidad que le rodea, llegando a conclusiones equivocadas e irracionales que generalmente no tienen nada que ver con lo que realmente esta sucediendo, impidiendo una correcta interacción con el medio por ende no conduce a una correcta asertividad.

Mientras más frecuentemente se presenten dichas distorsiones, mayor será la ansiedad que se produce en determinadas situaciones, lo cual llevará cada vez a una menor asertividad, pues cada vez que necesite enfrentar determinada situación el sujeto presentará dicha distorsión, se bloqueará lo que no le permitirá actuar asertivamente produciéndole malestar, llevándole a tener pensamientos automáticos negativos con respecto a sí mismo.

Dentro del plan de tratamiento se necesita determinar cuáles son las distorsiones cognitivas que el paciente suele utilizar, para lo cual será de gran utilidad esta lista con las distorsiones cognitivas más frecuentes junto a técnicas específicas para modificarlas:

Distorsión Cognitiva	¿Qué es?	¿Cómo cambiarla?
Polarización	La persona interpreta la realidad en dos extremos, todo está bien o todo está mal, generalmente las personas poco asertivas se inclinan al polo negativo.	La clave es buscar ejemplos de personas, situaciones que no se ajusten a uno de los polos que se está utilizando en la distorsión, si pienso "nunca hago bien un examen", analizar todas las ocasiones en las que se ha aprobado una prueba o examen.
Generalización excesiva	A partir de un hecho particular concluyen que siempre es igual, interpretan las situaciones basados en: nunca, siempre, nadie, todos, ninguno, etc. (NO apruebo un examen y pienso "nunca me graduaré, siempre reprobaré todos los exámenes")	Se trata de reemplazar las palabras absolutistas como siempre o nunca que describen a las situaciones, por palabras y frases que hagan referencia solo a lo que esta sucediendo en este momento concretamente, sin generalizar a todas las situaciones
Etiquetación	Es una variante de la generalización excesiva, consiste en considerar un error puntual como característica permanente de la persona, por lo que se actúa en base a	Al igual que en la generalización excesiva se debe tratar de ser específico y concreto al momento de valorar el comportamiento que estamos etiquetando

	esta etiqueta sin permitir ni buscar un cambio.	como que siempre lo cometemos o realizamos, concluyendo que solo se trata de un hecho aislado
Personalización	Es muy común en personas con problemas de asertividad. Es atribuirse la responsabilidad de una situación externa a uno mismo, adoptando una posición de culpabilidad o inferioridad.	No todo lo que ocurre en el mundo es responsabilidad de uno, por lo que si comprobamos que lo que pensamos no es cierto seguro llegaremos a la conclusión que este evento es ajeno a la persona y no tiene nada que ver con uno mismo
Magnificación y Minimización	Es una distorsión en la cual las situaciones positivas se minimizan, mientras las negativas se maximizan. La persona poco asertiva utiliza esta distorsión minimizando sus logros o actitudes positivas y maximizando sus errores.	La forma de combatir esta distorsión en el caso de la asertividad es centrarse en el análisis de la parte positiva de los sentimientos, pensamientos y logros de la persona, concluyendo que también hay aspectos positivos en la vida
Lectura de pensamiento	Muy utilizada por personas inseguras, es llegar a conclusiones evidentemente	Una buena manera de combatir la lectura de pensamiento es arriesgarse a preguntar al otro si

	erróneas al interpretar el pensamiento del otro según nuestro criterio, lo que genera sentimientos negativos y actúa en base a los mismos.	está pensando lo que yo supongo, o esperar la actuación del otro para ver si realmente tiene relación con mis ideas negativas que seguramente son erróneas.
Catastrofismo	En la vida ocurren hechos negativos que no se pueden evitar, el hecho está en que las personas que usan esta distorsión van más allá del acontecimiento convirtiéndolo en un verdadero desastre, lo cual le lleva a un estado de ansiedad que no le permite tomar decisiones correctas con respecto al evento.	Ocurren muy pocas cosas a lo largo de la vida que puedan considerarse catastróficas, por lo que ante un evento negativo es necesario pensar y analizar el verdadero nivel de negativismo o de catástrofe para dejarse abatir por este, logrando mediante un análisis objetivo y racional mejorar la interpretación que se da a los hechos.
Filtro mental	Esta distorsión reduce nuestra visión solo a los aspectos negativos de una determinada situación, sin apreciar los aspectos positivos de la misma, minimizando cada vez más la autoestima y generando mayor	Cuando se filtra la realidad según esta distorsión solo se está centrando la atención en la parte negativa de la vida, la clave está en centrarse en la solución a la situación más que en el problema en sí, introduciendo

	inseguridad.	aspectos positivos en dichas soluciones.
Rechazo de lo positivo	Cometida con bastante frecuencia por personas con problemas de asertividad. Como su nombre lo indica es alejar todo lo positivo referente a uno mismo, cualquier elogio, felicitación o comentario positivo es rechazado e interpretado como algo no merecido.	Para disminuir esta distorsión se debe realizar una lista de los aspectos positivos que la persona encuentre en si misma en determinadas situaciones que le traen conflicto y en todos los aspectos de su vida, en la parte física, como pareja, como amigo, como empleado y aprender que los elogios y felicitaciones tienen su fundamento y son merecidos
Comparaciones descalificadoras	La persona continuamente se compara con los que le rodean, tratando de encontrar algo mejor en ella que en los demás, y cuando sucede lo contrario aumenta su sentimiento de inferioridad e inseguridad, concluyendo que realmente son inferiores.	La persona con problemas de asertividad tiende a compararse con otros en sus áreas débiles, y por supuesto siempre resulta que es inferior al otro, pero no compara las situaciones positivas de sí mismo/a con las del otro, por lo que es importante compararse también en lo positivo y

		trabajar en lo que considera estar en inferioridad de condiciones con respecto al otro
Exigencias inflexibles	Son mandatos u órdenes que el sujeto se da a sí mismo, que generalmente están fuera de su alcance, y al no poder lograrlos presenta culpabilidad, sentimientos de fracaso, etc.	Una persona asertiva tendrá en cuenta sus verdaderas limitaciones con respecto a determinadas áreas, por lo que no presentará culpabilidad al no poder cumplirlas, el éxito está en determinar esas limitaciones y aceptarlas sin que produzcan malestar.

Luego de conocer varias de las distorsiones que se suelen utilizar cuando se tiene poca asertividad, se debe relacionarlas con los pensamientos automáticos que se han detectado con anterioridad para lo cual se utiliza el siguiente cuadro:

Emoción	Situación	Pensamiento Automático Negativo	Distorsión cometida
Angustia, ansiedad, tensión en el cuerpo, culpabilidad	A mi esposa no le gusta que salga con mis amigos, y tengo una invitación en la noche del viernes y	"Tiene razón al molestarse, no soy lo que ella esperaba, soy un inútil y tonto, y prefiero no ir y quedarme callado	-Etiquetación. -Generalización excesiva

	quiero ir, pero sé que se va a molestar si asisto	para no tener problemas con ella, igual no se ni como decirle que voy a ir así que para quedar mal como siempre prefiero quedarme en casa"	
--	---	--	--

4.2.1.4.3 Atribuciones. Estilos Atribucionales.

Las atribuciones son automensajes dados a sí mismo y a veces a los demás, del por qué ocurren determinados sucesos en la vida, tienen un efecto directo sobre los sentimientos y la conducta. En el caso de las personas con problemas de asertividad el tipo de atribuciones que generalmente se formulan tienen un contenido dañino cuando se refieren a sí mismos, con tendencia a atribuir cualquier acontecimiento positivo a factores externos y cualquier acontecimiento negativo a factores internos o personales, intentando lograr luego del tratamiento que a las situaciones positivas se le de atribuciones internas, y a lo negativo atribuciones externas.

En resumen, al conocer los pensamientos automáticos negativos se determinan las distorsiones cognitivas producidas por el paciente y los estilos atribucionales erróneos, momento en que se deben refutar estas distorsiones y cambiarlas por pensamientos positivos y más ajustados a la realidad, como automensajes fáciles de aplicar y que sean convincentes para el paciente, que sean útiles y sencillos de recordar al momento de necesitarlos, esto disminuirá la ansiedad y el malestar llegando a desarrollar pensamientos más asertivos mediante técnicas específicas, que en un momento determinado le permitan interactuar de mejor manera, sin influencia de pensamientos erróneos, por ejemplo, en un momento cuando siente ansiedad al encontrarse con un viejo amigo y no sabe como continuar la conversación, si aplica un pensamiento asertivo como por ejemplo "no importa si le pregunto sobre algo circunstancial como el clima, está bien no saber detalles para preguntarle ya que no le he visto mucho tiempo, respiraré profundo, me

relajaré y haré una pregunta o comentario sobre el clima de hoy".

Emoción	Situación	Pensamiento Automático Negativo	Distorsión cometida	Pensamiento Asertivo
Angustia, ansiedad, tensión en el cuerpo, culpabilidad	A mi esposa no le gusta que salga con mis amigos, y tengo una invitación en la noche del viernes y quiero ir, pero sé que se va a molestar si asisto	"Tiene razón al molestarse, no soy lo que ella esperaba, soy un inútil y tonto, y prefiero no ir y quedarme callado para no tener problemas con ella, igual no se ni como decirle que voy a ir así que para quedar mal como siempre prefiero quedarme en casa"	Etiquetación. Generalización excesiva	"Tengo derecho a salir a divertirme, al igual que ella tiene su espacio, cumplo mis responsabilidades para la casa por lo que un momento de relax con mis amigos me sentará bien, hablaré con ella sobre la situación y le explicaré mi deseo y derecho a salir"

4.2.1.4.4 AUTOCRITICA DESTRUCTIVA

Todas las personas tienden a criticarse a sí mismas en un momento dado de la vida, cuando se ha cometido un error, cuando se ha dicho algo indebido, etc., siempre buscando mejorar y no volver a caer en dicho error.

El problema se presenta cuando la crítica se convierte en algo demoledor para el que la realiza, es como una voz interior que nunca le abandona, con la característica que culpa, juzga, y encuentra en casi todos los sucesos, pensamientos y actos de la persona algo negativo, erróneo, absurdo, provocando como consecuencia sentimientos de culpabilidad, rabia consigo mismo y depresión, llevándole a que cada vez que tenga que pasar por un evento similar se presente angustia exagerada, sin poder enfrentar el hecho de manera correcta y asertiva.

La autocrítica destructiva hace que siempre se interpreten diversas situaciones con numerosas distorsiones cognitivas, obviamente en contra de la persona, se producen atribuciones erróneas, creyendo constantemente que es culpa de sí mismo/a.

Invariablemente está conformada por un lenguaje negativo, nunca le hace sentirse bien, por el contrario le hace sentir cada vez peor y hundido en un malestar sin solución. A la autocrítica no le basta con reprochar el suceso aisladamente, sino que siempre se relaciona o asocia con eventos negativos anteriores utilizando las palabras "siempre", "todos", etc., por lo que el malestar se multiplica por todas las ocasiones anteriores que han sucedido al evento causante del malestar.

Como ejemplos de autocrítica destructiva tenemos: "Eres un desastre, tanto curso de formación, tanta carrera y no te han servido para nada...", "como no vales lo haces todo mal", "no tienes remedio".

El origen de las autocríticas generalmente se remonta a la infancia de la persona, provienen desde los progenitores, de los profesores y demás personas que le rodean. Si cada vez que comete un error se le dice al niño que "es un desastre", interiorizará esta crítica llegando a ser en la adolescencia y la vida adulta, una autocrítica que siempre estará presente al cometer cualquier error. Esto afectará la autoestima de la persona, pues cuando niño, cada vez que se le repetía la crítica ésta operaba como un reforzador, sin dar lugar para que se genere una autoestima positiva y por ende una correcta asertividad, por lo que se concluye que: de adulto a mayor autoestima menor cantidad de autocríticas, y a menor autoestima mayor cantidad de autocríticas.

Una persona que "escucha" constantemente sus autocríticas no se considera digna de ser valorada y querida por lo que es, sino por lo que hace, por los hechos externos a ella, y cuando algo sale mal siente que no merece el aprecio y respeto del resto, demostrando tener su autoestima muy afectada.

Lo irónico de las autocríticas destructivas es que muchas veces funcionan para dar la sensación de autocontrol, una sensación de alivio o para evitar situaciones de malestar, desde aquí se observa la gran dificultad que presenta la persona al momento de tener que eliminarlas de sí mismo, ya que han pasado a formar parte de su vida, de sus ideas y sus pensamientos, todo

lo descrito influye a corto plazo, a que la persona mantenga la escasa autoestima que la caracteriza.

A largo plazo, induce a que no logre encontrar la solución a una situación fuera de la crítica, afianza y confirma la baja autoestima, evita profundizar en los problemas para llegar a la causa real.

En primer lugar, para combatir las autocríticas se debe lograr que la persona identifique claramente este hecho, lo asimile, y; analice en que situaciones se presenta con mayor frecuencia, relacionándolo con la presencia de sentimientos de culpabilidad, ya que generalmente van juntos y por ende la crítica estará interfiriendo en ese momento.

Cuando se ha conseguido identificar la crítica se debe tratar de buscar el origen de la misma, generalmente viene desde la infancia, muchas veces generada por los padres o progenitores y/o personas que le rodean. Se debe analizar que distorsiones, atribuciones y conductas no asertivas tiende a cometer, en otras palabras, qué produce la autocrítica en la persona.

Al conocer de donde proviene sus características específicas y todos los detalles relacionados a ella, se debe afrontarla y confrontarla: "cada vez que aparezca, pararla", estando seguro que no hay nada que temer, haciéndolo con seguridad y firmeza con el objetivo de alejarla y debilitarla cada vez más, reemplazándola con un pensamiento ajeno a la situación, con situaciones positivas respecto a uno mismo, con los éxitos conseguidos durante la vida, con los aspectos positivos de la persona, cualidades que son reconocidas y valoradas por otros, consecuencia de lo cual conseguirá una mejora

evidente de una autoestima deteriorada, eliminando la crítica autodestructiva se logrará que la persona emita frases positivas respecto a si misma.

4.2.1.4.5. ANSIEDAD

La ansiedad es una reacción habitual, es una reacción adaptativa del organismo ante situaciones desconocidas o diferentes, la cual es manejada con determinadas estrategias por algunos u otros que esperan que simplemente disminuya por si sola.²¹

Sin embargo, existen otros casos en que experimentan niveles intensos de ansiedad frente a una situación, puede producir insomnio, tristeza, perdida de peso, etc., este tipo de ansiedad se considera patológica y es claramente desadaptativa, produce sufrimiento y malestar.

Muchas personas con problemas de asertividad tienen habilidades que posibilita que consigan relaciones sociales positivas, conocen técnicas que les permitirían mejorar su asertividad, pero no son capaces de ponerlas en práctica debido a la intensa ansiedad que sienten en un determinado momento, por lo que se hace indispensable y necesario determinar si la causa de falta de asertividad es la ansiedad, que la produce, cuáles son las situaciones que la intensifican, cuáles los síntomas y malestares con los que se presenta.

A continuación se explicarán algunas técnicas útiles para disminuir la ansiedad:

²¹ Castanyer, Olga. Ortega, Estela. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Editorial Desclée De Brouwer. España. 2005. Pág. 169

- Parada de pensamiento

Muchas personas con problemas de asertividad tienen uno o varios pensamientos obsesivos la mayor parte del tiempo sobre determinadas situaciones, pueden estar relacionados al trabajo, al jefe, a una relación interpersonal en particular, etc.

El hecho de pensar en una de estas situaciones le produce diferentes niveles de ansiedad, solo el hecho de imaginarse que tendrá que hablar con el jefe, que tiene que encontrar una solución para el problema con la novia, que tiene que cobrar la cuota para el regalo, etc., hacen que le resulte muy difícil librarse de estos pensamientos, que le invaden en todo momento. La técnica consiste en determinar claramente cuál es el pensamiento que le produce ansiedad, entonces inmediatamente, el momento que empieza a experimentarlo frenar dicho pensamiento y reemplazarlo por un pensamiento o situación neutro lo suficientemente agradable para que pueda disminuir la ansiedad producida por él mismo, es necesario repetir el ejercicio cuantas veces sea necesario para que la ansiedad disminuya gradualmente.

- Relajación

La ansiedad lleva consigo síntomas físicos de malestar, generalmente está acompañada por sudoración, temblor, y la más frecuente que se presenta con mayor énfasis, es la tensión muscular en piernas, mandíbula, estómago, etc., llegando en casos extremos a producir dolor.

Se ha comprobado por estudios científicos que con la relajación se obtienen muy buenos resultados combatiendo la ansiedad, los síntomas físicos y de tensión muscular,

por lo que se recomienda que en el momento en que sienta ansiedad y tensión en el cuerpo realice ejercicios de relajación que serán de gran ayuda para disminuirla.

- Combinación entre las Técnicas de Afrontamiento de situaciones ansiógenas y de Modelado Encubierto.

En virtud de que las dos técnicas presentan planteamientos muy prácticos se ha visto oportuno combinarlos obteniendo como resultado una aplicación más enriquecida para el objetivo planteado que es disminuir la ansiedad.

Existen diferentes situaciones que se repiten con mayor o menor frecuencia en la vida, ante las cuales se presentan altos niveles de ansiedad al solo pensar que se tiene que afrontar determinada situación, presentando manifestaciones de angustia y malestar general.

En este caso, se debe determinar, cuál es la situación que se tiene que afrontar y que está produciendo ansiedad y tensión en la persona, analizar los pensamientos automáticos negativos relacionados a la misma, las distorsiones que le hacen creer que saldrá mal de esta situación. Cuando se especifiquen dichos pensamientos y distorsiones reemplazarlos por pensamientos positivos y realistas, y dentro de un proceso de relajación con visualización afrontar la situación temida pero incluyendo los pensamientos positivos, al terminar el ejercicio se debe analizar todos los pasos dados: antes del evento, el momento de afrontar específicamente la situación, si se presentó algún problema como se le combatió, analizando estos puntos se podrá determinar los errores cometidos para modificarlos en la situación real, en caso de

presentarlos ante el evento temido, disminuyendo así el nivel de la ansiedad ya que cuenta con recursos para afrontarla positivamente y sin temor a equivocarse.

Se debe tener en cuenta que en muchas ocasiones a pesar de haber realizado el ejercicio anterior, se presenta ansiedad al momento de afrontar el hecho en tiempo real, lo cual es algo normal que irá superándose poco a poco.

Luego de haber analizado las diferentes causas que llevan a que una persona presente problemas de asertividad, muchas de ellas íntimamente relacionadas con el autoestima, se concluye que existen diversas formas o estrategias para combatirlas, se ha explicado algunas técnicas para modificar pensamientos erróneos que afectan el autoestima y que por ende, no le permiten ser lo suficientemente asertivo.

Estos pensamientos, distorsiones, atribuciones pueden ser cambiados, es posible modificar lo aprendido en la infancia y reemplazarlo por pensamientos lógicos, reales, sin estar tan expuestos a la realidad externa, sino creados por nuestra conciencia interna, una conciencia de persona adulta que permite llegar a conclusiones positivas.

El cambio será paulatino, pero en un momento determinado se notará que estos pensamientos que no permitían expresarse asertivamente, que no permitían defender los derechos se han eliminado y han sido reemplazados por pensamientos que permiten ser feliz y sentirse libre.

Se debe tener constancia y perseverancia, no dejarse frustrar por los fracasos, se debe ir paso a paso, sin

querer lograr todos los cambios de inmediato, se debe ir de lo más sencillo a lo más complejo, el momento que cambie la distorsión más simple se podrá ir a las más complejas o más profundas para que se presente un cambio posteriormente en la conducta asertiva.

4.2.1.5 DETERMINAR LA TÉCNICA MÁS ADECUADA PARA MEJORAR LA CONDUCTA ASERTIVA

Una vez definida la situación específica en que la persona presenta un problema de asertividad se recomienda en la mayoría de los casos, realizar en primer lugar un análisis del aspecto cognitivo del paciente, lo cual ha sido explicado con detalle en los párrafos anteriores, para luego pasar al entrenamiento en habilidades sociales y trabajar en lo relacionado al comportamiento externo que exhiba la persona frente a dicho problema.

Existen situaciones comunes, ante las cuales se requiere de asertividad, por ejemplo:

- Cuando alguien nos pide que le prestemos un libro y no se desea hacerlo.
- Alguien nos pide un favor que no deseamos hacerlo (hablar por él, etc.).
- Un profesor nos llama la atención en clase de forma injusta y agresiva.
- Los padres de familia insisten en dar consejos sobre lo que se debe o no hacer y uno desea tomar decisiones propias al respecto.
- Se debe negociar un aumento de sueldo y el jefe no parece estar muy dispuesto a hacerlo.

Para ensayar una conducta problema, se recurre al role-playing, que

“consiste en escenificar repetidas veces la situación, utilizando para ello al terapeuta, propio cliente, (que haría de sí mismo, y/o otros coadyuvantes, que ayudarán a dar mayor realismo a la escena”²²

Al aplicar esta técnica se explica al paciente que debe actuar una situación real, como actuaría normalmente frente a la misma pero reforzando sus actitudes con las recién adquiridas cogniciones positivas, lo cual le llevará a tener un comportamiento más asertivo, y el terapeuta y el resto de “actores” representarán a las personas con las que tenga que enfrentarse el paciente, es decir con las que le puedan causar problemas de asertividad.

El role-playing se repite varias veces, ya que en cada termino de actuación se realiza un feed-back a la persona sobre su conducta lo que le permitirá mejorar en varios aspectos, se debe dar especial énfasis en la conducta no verbal (forma de mirar, expresión facial, gestos, etc.) ya que es causa de muchas dificultades de asertividad.

Existen diferentes técnicas específicas para discusiones o conversaciones que permiten mejorar el comportamiento asertivo y las conductas asertivas, algunas de las cuales son:

- **Técnica del disco roto**, consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona. (Si, pero.... Si, lo se, pero mi

²² Castanyer, Olga. *La asertividad, expresión de una sana autoestima*. Editorial Desclée De Brouwer. España. 2006. Pág. 117

punto de vista es... Estoy de acuerdo, pero... Si, pero yo decía... Bien, pero todavía no me interesa). Se debe tener en cuenta que esta técnica no ataca a la otra persona, pero se insiste en repetir el mismo argumento hasta que el interlocutor quede convencido de nuestra idea.

- **Banco de niebla**, también se llama "técnica de la claudicación simulada". Consiste en dar la razón a la persona en lo que se considere cierto, pero sin entrar en mayor discusión, es un aparente ceder el terreno sin hacerlo realmente, dejando claro que en el fondo no se va a cambiar de postura. (Es posible que tengas razón, seguramente podría ser mas... Quizá no debería mostrarme tan duro, pero...). En esta técnica es muy importante controlar el tono de voz, ya que si es muy duro si puede provocar respuestas agresivas en el interlocutor, por el contrario, el tono debe ser tranquilo dando la apariencia de estar meditando en lo que dice el otro.

- **Técnica de aplazamiento asertivo**, esta respuesta es muy útil para personas indecisas y que no tienen una respuesta a mano con agilidad, consiste en aplazar la respuesta que se debe dar hasta estar seguro y sentirse capaz de responder apropiadamente. (Prefiero reservarme mi opinión al respecto... No quiero hablar de eso ahora, tengo trabajo, hablemos mañana de eso...).

- **Técnica para procesar el cambio**, consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que esta ocurriendo entre las dos personas, dejando aparte el tema de la misma. (Nos estamos saliendo de la cuestión, nos vamos a desviar del tema y acabaremos hablando de cosas pasadas).

- **Técnica de ignorar**, esta técnica es útil cuando el interlocutor está molesto y se teme que sus críticas terminen en insultos sin dar lugar a defenderse. Es muy

importante también en esta técnica controlar el tono de voz, ya que si se responde en tono agresivo se provocará que el interlocutor se enfurezca más. Se debe ignorar la razón por la que el interlocutor parece estar enfadado y se debe aplazar la discusión hasta que este se haya calmado. (Veo que estás muy enfadado, así que ya discutiremos luego de esto...).

- **Técnica de la pregunta asertiva**, consiste en dar por hecho que la crítica de la otra persona es bien intencionada y que será de provecho para uno, así que se pedirá a la otra persona mediante preguntas y repreguntas sobre más información a cerca del comportamiento erróneo que le molesta y que desea que se cambie, cuando la crítica es mal intencionada pronto se quedará sin argumentos, por el contrario, si realmente a la persona le molesta algo es posible que de pautas correctas y útiles para mejorar el comportamiento. (¿Qué hay en mi forma de hablar que no te agrada? ¿Qué es lo que te molesta de mi comportamiento?)

- **Técnica del quebrantamiento asertivo**, consiste en responde a la crítica del interlocutor que intenta provocar con una sola palabra, con lo que se frenará a la otra persona en el repertorio de críticas que está dando. (Sí... no... quizá...)

- **Técnica de la ironía asertiva**, es cuando el interlocutor emite una crítica hostil y destructiva para uno, y se le responde positivamente a la misma. (Gracias...)

4.2.1.6 APLICACIÓN DEL RETEST PARA REEVALUAR EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO Y CONOCER LOS AVANCES Y LOGROS ALCANZADOS LUEGO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN.

Al concluir el plan de intervención se procederá a un proceso de retest aplicando la misma evaluación,

“Autoevaluación en Asertividad” (anexo 1), con el fin de evaluar objetivamente los resultados del paciente y determinar la efectividad en el del trabajo terapéutico realizado.

Será también de gran ayuda al final del proceso terapéutico el uso de la siguiente guía de la FIEPS, la cual evaluará el cumplimiento de los objetivos de asesoramiento, sintomáticos y de personalidad con relación al paciente y lo planteado con la familia y por el terapeuta.



EVALUACION FINAL DEL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO

CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (PACIENTE)	
Asesoramiento	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5

CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (FAMILIA)	
Asesoramiento	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5

CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (TERAPEUTA)	
Asesoramiento	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5

CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (INSTITUCIONAL / OTROS)	
Asesoramiento	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción
	Valoración 1.2.3.4.5

APLICACIÓN TÉCNICA	
Asesoramiento	
Sintomáticas	
De personalidad	

INTERROGANTES AL FINALIZAR EL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO
ASESORAMIENTO
SINTOMÁTICO
DE PERSONALIDAD

	SI	NO	¿POR QUE?
¿Se cumplió el proceso psicoterapéutico?			
¿Cumplí con las expectativas del paciente?			
¿Las técnicas programadas dieron resultados eficaces?			
¿Hubo necesidad de tratamiento mixto?			
¿El paciente desertó?			

4.3 CONCLUSIONES

Se ha expuesto la propuesta de Intervención Psicoterapéutica según el Modelo Integrativo Ecuatoriano para desarrollar y mejorar la Asertividad, en el cual se ha analizado los diferentes aspectos en los que se debe trabajar, tales como generar expectativas de cambio, evaluar el déficit de asertividad, determinar las causas específicas de cada persona, plantear la técnica mas adecuada para mejorar la conducta asertiva; todo esto se debe realizar de manera individual llevando un registro

de cada paciente para lo cual será de gran utilidad el uso de la FIEPS.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Luego del desarrollo de este trabajo se concluye que:

1. La asertividad es una habilidad social que permite expresar libremente sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno y de la forma adecuada, incrementando así el autorespeto, la confianza y seguridad en uno mismo, y mejorando la aceptación y el respeto de los demás produciendo bienestar.
2. Existen diversos tipos de reacciones frente a una situación: la respuesta asertiva sería la esperada en la mayoría de ocasiones, sin embargo la conducta pasiva es muy frecuente en nuestro medio atribuida a factores socio-culturales, por otra parte la conducta agresiva se observa con menor frecuencia.
3. Las causas de los problemas de asertividad pueden derivarse de deficiencias biológicas, cognitivas, conductuales, afectivas, familiares o del medio ambiente en el que se desarrolla la persona, todas éstas al relacionarse se potencializan generando graves problemas en las relaciones interpersonales deteriorando la calidad de vida de las personas.

4. La aplicación de la "Autoevaluación en Asertividad" permitió evaluar el nivel de ésta habilidad social en los 85 estudiantes de la Facultad de Administración de Empresas que fueron tomados como muestra, para la realización de este estudio. Del análisis de los resultados se determina que existe un alto índice de estudiantes **No Asertivos**, que corresponden al 51,11% de la muestra, siendo **Asertivos** el 48,89%.
5. Dentro de las **respuestas no asertivas** la mayoría se inclina hacia la pasividad, demostrado con el 79% de respuestas, siendo solo el 21% las que indican conductas agresivas.
6. Como resultado del análisis de la "Autoevaluación en Asertividad" se considera necesario que los estudiantes No Asertivos ingresen a un Programa para Desarrollo y Mejora de la Asertividad, tomando en cuenta que ésta habilidad social puede ser aprendida o modificada.
7. El programa diseñado desde el Modelo Integrativo Ecuatoriano focalizado en la personalidad se basa en las características de personalidad, y considera factores sociales, familiares, el entorno en el cual se desenvuelve la persona y por ende analizando posibles causas de la falta de asertividad, obteniendo así una visión integral del problema para abordarlo desde el enfoque integrativo.

8. El Modelo Integrativo Ecuatoriano provee de un sistema estructurado mediante guías que orientan durante el proceso de intervención psicoterapéutico. Desde este lugar, se consideran como áreas de mayor importancia al trabajar en Asertividad las áreas cognitiva, afectiva, y ambiental-conductual.
9. Un elemento fundamental es que el paciente logre tener clara conciencia de su falta de asertividad, es decir, un locus de control adecuado para que así se puedan generar expectativas de cambio, imprescindibles para la obtención de resultados positivos.
10. Dentro de las causas de Déficit de Asertividad que se han analizado en este estudio se consideran como importantes por su incidencia en el problema, las cuales forman parte del trabajo a realizar mediante el Programa de Intervención en Asertividad y son las siguientes: Pensamientos Automáticos Negativos, Distorsiones Cognitivas, Estilos Atribucionales, Autocrítica Destructiva y Ansiedad.
11. Finalmente, se concluye la importancia de una reevaluación de la asertividad mediante re-test y la utilización de guías de evaluación del proceso de la FIEPS al finalizar la intervención psicoterapéutica para determinar los avances y logros alcanzados.

5.2. RECOMENDACIONES

Considerando a la Asertividad como una Habilidad Social que permite al individuo interactuar con el medio de una manera confiada, tranquila y segura en sí mismo, logrando expresar sus ideas, pensamientos y sentimientos de una manera clara y concreta, y concluyendo que, la Asertividad puede ser aprendida o modificada, se recomienda poner mayor énfasis en esta problemática común a un sin número de personas, para que con la ayuda de profesionales psicólogos, psicoterapeutas especializados en este campo, se promuevan alternativas de cambio, fundamentalmente, programas específicos de intervención como el planteado en este trabajo de investigación, que irá en beneficio directo de quienes ven afectada su calidad de vida debido a su falta de asertividad.

Por tanto, se recomienda la ejecución y aplicación del Programa de Intervención Psicoterapéutica propuesto para desarrollar y mejorar la Asertividad, que va dirigida hacia una búsqueda de bienestar de la persona consigo misma y con los demás.

Se recomienda que la Universidad del Azuay cree y auspicie programas de intervención psicoterapéutica desde el Modelo Integrativo Ecuatoriano encaminados a conseguir mayor Asertividad en los estudiantes que ingresan a los primeros ciclos, lo que les permitirá alcanzar un mejor desarrollo en su carrera estudiantil, y posteriormente en su desempeño profesional, recomendando así la aplicación de esta propuesta específicamente buscando el bienestar de los estudiantes en su aspecto personal, laboral, etc.

BIBLIOGRAFÍA

- BALAREZO Lucio. **Apuntes de Sistemas Contemporáneos de Psicología**. Ecuador. Centro de Publicaciones Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2004.
- BALAREZO Lucio. **Psicoterapia**. Ecuador. Centro de publicaciones. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2003.
- BALAREZO Lucio. **Psicoterapia, Asesoramiento y Consejería**. Ecuador. Centro de publicaciones. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2003.
- BURNS David. **Autoestima en 10 días**. España. Editorial Paidós. 2000.
- CASTANYER Olga. **La Asertividad, expresión de una sana autoestima**. España. Editorial Desclée de Brouwer. 2004.
- CASTANYER Olga. ORTEGA Estela. **¿Por qué no logro ser asertivo?** España. Editorial Desclée De Brouwer. 2005.
- CENTRO DE ASESORÍA Y CONSULTORÍA. **Autoafirmación y Desarrollo personal. Material de Apoyo de Maestría en Psicoterapia Integrativa**. Universidad del Azuay. Cuenca. 2006
- FEIXAS VIAPLANA Guillem, VILLEGAS BESORA Manuel. **Constructivismo y Psicoterapia**. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer. 3ra Edición. 2000.
- FERNÁNDEZ ÁLVAREZ Héctor. **Fundamentos de un modelo Integrativo en Psicoterapia**. Argentina. Editorial Paidós. 2005.

- FERNÁNDEZ ÁLVAREZ Héctor. OPAZO Roberto. ***La integración en Psicoterapia. Manual práctico.*** España. Editorial Paidós. 2004.
- OLIVARES RODRÍGUEZ José. MÉNDEZ CARRILLO Francisco Xavier. ***Técnicas de Modificación de Conducta.*** España. Biblioteca Nueva. 2001.
- OPAZO Roberto. ***Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo.*** Chile. Ediciones ICPSI. 2004.
- SMITH Manuel. ***Cuando digo no, me siento culpable.*** España. Editorial Grijalbo Mondadori. 2001.
- UNIVERSIDAD DEL AZUAY. ***Apuntes de Maestría de Psicoterapia Integrativa.*** Cuenca-Ecuador. 2006.
- www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS4.htm
- www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS5.htm
- www.csalto.net/ansiedad_social/asertividad.htm
- http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad#Derechos_asertivos
- <http://www.definicion.org/asertividad>
- http://www.psicoarea.org/autoestima_test.htm

<http://www.alt64.org/articulo/asertivi.htm>

Anexo No. 1

AUTOEVALUACION EN ASERTIVIDAD

Este cuestionario tiene como objetivo que Ud. logre tener una visión general acerca de la Asertividad, la Sumisión o Agresividad con la que usted responde ante diversas situaciones.

PREGUNTAS DE AUTOANALISIS	SI	NO
1. ¿Has prestado dinero, no te lo han pagado en la fecha y has dejado de cobrarlo?		
2. ¿Otra persona ha ocupado parte de tu puesto en un bus y no le has dicho nada a pesar de tu incomodidad?		
3. ¿Te ha sucedido que has terminado comprando algo que en realidad no deseabas comprar?		
4. ¿Has aceptado en un restaurante un servicio de comida diferente al que querías o habías pedido a pesar de no desearlo sinceramente?		
5. ¿Has evitado decir a alguien (pareja, familiar, etc.) que algo te molesta con tal de no herirlo, enfadarle o evitar problemas?		
6. ¿Te ha ocurrido que dejas de decir lo que piensas por temor a que desagrade o caiga mal a los demás?		
7. ¿Te has sentido molesto/a con alguien y no se lo has expresado directamente a esta persona?		
8. ¿Cuándo has tenido alguna molestia o insatisfacción con algún compañero de trabajo se lo comentas a terceras personas y no a la persona directamente?		
9. ¿Has evitado reclamar y devolver un artículo defectuoso comprado en un almacén?		
10. ¿Ante una crítica que consideras injusta has preferido no responder y guardarte tu malestar?		
11. ¿Has permitido que otra persona se coloque delante de ti en una fila y/o te quite tu turno?		
12. ¿Cuándo has tenido una opinión diferente a la de un conferencista pides la palabra para expresar tu desacuerdo?		
13. ¿En una reunión social evitas conversar con personas desconocidas?		
14. ¿Te molestan fácilmente con los demás?		

15. ¿Te sucede que dices las cosas de frente, sin pelos en la lengua?		
16. ¿Cuándo algo te molesta, respondes con lo primero que se te ocurre aunque después te puedes arrepentir?		
17. ¿Usas los gritos para decir que algo te molesta, disgusta o desagrada?		
18. ¿Te niegas a peticiones de otras personas (un favor, una ayuda, etc.) en forma brusca?		

Este test, mediante 18 preguntas evalúa el nivel de asertividad de la persona, en el siguiente cuadro se grafica que evalúa cada pregunta, según la respuesta positiva o negativa se valora pasividad, agresividad o asertividad.

PREGUNTAS DE AUTOANÁLISIS	SI	NO
1.	Pasividad	Asertividad
2.	Pasividad	Asertividad
3.	Pasividad	Asertividad
4.	Pasividad	Asertividad
5.	Pasividad	Asertividad
6.	Pasividad	Asertividad
7.	Pasividad	Asertividad
8.	Pasividad	Asertividad
9.	Pasividad	Asertividad
10.	Pasividad	Asertividad
11.	Pasividad	Asertividad
12.	Asertividad	Pasividad
13.	Pasividad	Asertividad
14.	Agresividad	Asertividad
15.	Agresividad	Asertividad
16.	Agresividad	Asertividad
17.	Agresividad	Asertividad
18.	Agresividad	Asertividad

Anexo No. 2

TEST DE ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA

Defender tus propios derechos

1. Si te tratan de forma injusta ¿te resulta difícil exponer tranquilamente tus derechos?
2. ¿Sientes con frecuencia que no tienes los mismos derechos que los demás?
3. ¿Crees haber aceptado, en varias ocasiones, situaciones inadmisibles?

Rechazar peticiones, saber decir "no"

4. Cuando te piden un favor que no deseas hacer ¿te cuesta decir "no" y quedarte tranquilo/a?
5. ¿Sientes que muchas veces que los demás se aprovechan de tu tendencia a complacerlos?
6. ¿Has sufrido en varias ocasiones una reacción emocional desmesurada por la sensación de que los demás abusan de tu tendencia a "aceptarlo todo"?

Pedir favores y hacer peticiones

7. ¿Te resulta difícil tomar la iniciativa en expresar tus deseos?
8. Si la conducta de otra persona te molesta, ¿te cuesta decírselo y pedirle que cambie su comportamiento contigo?
¿De que forma te sale?
9. ¿Te sientes incómodo/a cuando te hacen un favor y no sabes qué decir?

10. Cuando pides un favor que tú estarías dispuesto/a a hacer sin demasiada dificultad ¿te sientes algo violento?

Pedir cambio de conducta en el otro

11. ¿Te cuesta decir por ejemplo: "mira, esto a mi no me lo hagas, cambia tu comportamiento conmigo?

Actuación por exceso (agresivo)

12. ¿Acostumbran a tenerte por una persona agresiva o despiadada cuando decides decir lo que piensas?

13. Cuando decides expresar tu desacuerdo u opiniones a los demás, ¿suelen sentirse agredidos, dolidos, o reaccionar defendiéndose de lo que consideran un ataque personal?

Expresar sentimientos positivos (amor, agrado, afecto) y negativos (desagrado, disgusto, expresión justificada de ira)

14. ¿Te cuesta expresar tu amor, decir lo que te gusta?

15. ¿Te cuesta expresar tu enfado y prefieres callar?

Expresar opinión personal incluido el desacuerdo

16. Cuando no coincide tu opinión con la de los demás ¿te cuesta expresar lo que realmente piensas?

17. Cuando decides expresar a otros su postura o desacuerdo ante algún hecho, ¿te sueles sentir tenso/a o perder el control de tus emociones?

18. ¿Es poco frecuente que expreses tus opiniones, aceptando y atendiendo a los diferentes puntos de vista de los demás?

Miedo al rechazo

19. ¿Ocultas tus sentimientos en muchas ocasiones por temor a ser rechazado/a?

20. ¿Acostumbras a callar y no expresar tus ideas u opiniones por temor a perder la simpatía de los demás?

21. ¿Temes a una reacción de rechazo por parte de los demás ante la oportunidad de expresar tu punto de vista sobre alguna cuestión?

Manejo de las críticas

22. Cuando te critican alguna actuación ¿Sueles sentirte abatido/a?

23. ¿Te sientes inseguro/a e incómodo/a al relacionarte con alguna autoridad?

24. Ante una crítica ¿Te acostumbras a defender justificándote o negando la evidencia?

25. ¿Tienes un bajo auto concepto de ti mismo?

26. ¿Te sientes incómodo al disculparte o admitir tu ignorancia en algún tema?

Hacer y aceptar cumplidos

27. Si te hacen un halago ¿Te sientes incómodo/a y tiendes a decir que será por el nuevo traje, peinado, etc.?

28. Cuando ves una amiga guapa o que ha hecho algo bien ¿te cuesta decírselo con facilidad?

Expresar amor, agrado, afecto

29. ¿Te cuesta expresar tu amor, decir lo que te gusta?

La capacidad de iniciar, continuar y acabar conversaciones

30. ¿Tomas la iniciativa para iniciar, continuar y acabar una conversación? ¿O aunque te aburran o tengas prisa aguantas estoicamente el "rollo"?

RESULTADO:

Las respuestas deben ser SI o NO. Si se ha contestado afirmativamente a varias de las preguntas es posible que falten habilidades sociales suficientes para expresar los deseos, formas de pensar, etc.

Anexo No. 3

INVENTARIO DE ASERTIVIDAD DE RATHUS

Indica, mediante el código siguiente, hasta qué punto te describen o caracterizan cada una de las frases siguientes.

- +3 Muy característico en mí, extremadamente descriptivo.
- +2 Bastante característico en mí, bastante descriptivo.
- +1 Algo característico en mí, ligeramente descriptivo.
- -1 Algo no característico en mí, ligeramente no descriptivo.
- -2 Bastante poco característico en mí, no descriptivo.
- -3 Muy poco característico en mí, extremadamente no descriptivo.

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y coloca su puntuación sobre la línea situada a la derecha.

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/a.	
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 provoco 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 mí.	
10.	Disfruto entablando conversación con conocidos y extraños.	
11.	Con frecuencia no se que decir a personas atractivas del otro sexo.	
12.	Rehuyo telefonear a instituciones y empresas.	
13.	En caso de solicitar un trabajo o 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, yo la busco 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 se 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 se 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.	

Criterios de la corrección del test de asertividad de Rathus

Ahora sólo queda cambiar el signo en las respuestas a las preguntas: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 y 30 (por ejemplo, si en la pregunta 1 se responde +3 al calificar se debe cambiar por -3, se debe realizar el mismo procedimiento con las preguntas especificadas anteriormente).

Suma las respuestas a todas las preguntas.

Te dará un resultado comprendido entre -90 y +90

Para la interpretación mientras más cerca este de -90 menor asertividad, al contrario, mayor asertividad al estar más cerca de +90.

Anexo No. 4

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

DEPARTAMENTO DE EDUCACION CONTINUA

**“DIAGNOSTICO Y DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE
INTERVENCION PSICOTERAPEUTICA SEGÚN EL
MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA
MEJORAR LA ASERTIVIDAD, DIRIGIDO A
ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES
DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS
DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY.”**

AUTOR: Lcda. María Elisa Rosales Moscoso

**Diseño de tesis previo a la obtención del Título
de Magíster en Psicoterapia Integrativa**

CUENCA- ECUADOR

2007

**"DIAGNOSTICO Y DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE
INTERVENCION PSICOTERAPEUTICA SEGÚN EL
MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA
MEJORAR LA ASERTIVIDAD, DIRIGIDO A
ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES
DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS
DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY."**

JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Este tema se justifica por cuanto va en beneficio directo de un problema real observado en la Universidad del Azuay, que se manifiesta en la mayoría de estudiantes que presentan conflictos al momento de tener que transmitir opiniones, creencias y sentimientos o expresar lo que piensan y no pueden hacerlo ya que no se ha desarrollado dicha habilidad o nunca se ha tenido un entrenamiento para mejorar al respecto, por lo que se ha visto necesario la elaboración de una Propuesta de Intervención Psicoterapéutica según el Modelo Integrativo Ecuatoriano para mejorar la Asertividad.

Es importante por cuanto está a la vista el problema que genera y se considera necesario como aporte el análisis de esta situación que no permite a la persona desarrollarse de una manera óptima por tener al frente una barrera que no le permite surgir; por lo que con ésta tesis se estará colaborando con la Misión de la UDA, que es "Formar personas con sólidos valores y conocimientos; y responder a las necesidades de la sociedad, mediante la variada, oportuna y permanente renovación de su oferta académica."

Por observaciones realizadas en estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración

de Empresas de la Universidad del Azuay se determina que los alumnos no tienen un nivel de asertividad que les permita defender sus derechos sin agredir ni ser agredido, que les permita expresar sus opiniones de una manera óptima, por el contrario, generalmente optan por una actitud pasiva y resignada ante las circunstancias presentadas.

Esta tesis tendrá como objetivo la evaluación del nivel de asertividad en los estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Universidad del Azuay y el diseño de una Propuesta de Intervención Psicoterapéutica para mejorar este nivel de Asertividad.

OBJETIVO GENERAL.

- Diagnosticar el nivel de asertividad en estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay y diseñar una Propuesta de Intervención Psicoterapéutica según el Modelo Integrativo Ecuatoriano para mejorar este nivel de asertividad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Determinar el nivel de asertividad a través de un diagnóstico de los estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay, mediante la aplicación de AUTOVALUACIÓN EN ASERTIVIDAD.
- b) Diseñar una Propuesta de Intervención Terapéutica según el Modelo Integrativo Ecuatoriano que permita desarrollar y mejorar la Asertividad.

MARCO TEÓRICO

A lo largo de la historia de la psicoterapia se ha visto el surgir de muchas teorías, cada una con su base epistemológica correspondiente, que buscan el bienestar del individuo, tratando de encontrar una manera más acertada y correcta para solucionar determinado problema o trastorno.

Este surgir de varias teorías le impulsaba de cierta manera al terapeuta a centrarse en un modelo específico, para con este modelo abordar los problemas, trastornos y malestares de los individuos y tratarlos psicoterapeuticamente.

Ya que este factor es demasiado determinante y encasillador muchos terapeutas en la actualidad han preferido no centrarse en un determinado modelo, cayendo en un eclecticismo exagerado.

Este eclecticismo se genera porque se ha visto que no existe un modelo determinado que se le considere adecuado en un trastorno específico, existiendo varios enfoques que permiten obtener resultados positivos en diferentes problemas o patologías.

Como consecuencia de lo explicado anteriormente, surge el movimiento integrador en psicoterapia, que busca seleccionar teorías o técnicas psicoterapéuticas para contribuir a una maduración y desarrollo cualitativo del campo de la psicoterapia en un clima cooperativo de exploración de la integración²³, por lo que basándose en determinadas teorías surge el "Modelo Integrativo" en psicoterapia, siendo una teoría que ha recibido grandes aportes de la Psicología Cognitiva.

²³ Fernández - Álvarez Héctor. Opazo Roberto. *La integración en Psicoterapia. Manual practico*. Editorial Paidós. 2004. Pág. 34

El abordaje integrativo lo que se propone es elaborar un nuevo modelo o enfoque resignificando las teorías anteriores o existentes.

En el trayecto del modelo integrativo se ha pasado por dos momentos sucesivos de la psicología cognitiva:

El primero se caracterizó por el paradigma de procesamiento de información. Este paradigma sostiene que la actividad de los organismos puede ser descrita en función del modo como procesan información, la conducta de los seres humanos puede ser analizada como la actividad de un organismo procesador de información.²⁴

Todos los organismos operan como receptores y emisores, y la necesidad de procesar la información es un requisito básico de la adaptación. El momento que una persona recepta información se da una situación de incertidumbre en él, dándose como consecuencia un procesamiento de dicha información llegando a la resolución de su incertidumbre ya que alcanza a un conocimiento de la misma.

El segundo momento de la Psicología Cognitiva se da cuando surge la conflictiva de que se estaba comparando al ser humano con una máquina, presentándose este dilema en la era de la cibernética y de las ciencias computacionales, por lo que surge la idea de que un ser humano no procesa información de la misma manera que los otros seres humanos, ya que cada uno está determinado por diferentes factores dando distintos resultados a un procesamiento de la misma información, ya que cada individuo está determinado por su sistema y determina su procedimiento para un procesamiento particular,

²⁴ Fernández Álvarez Héctor. *Fundamentos de un modelo Integrativo en Psicoterapia*. Editorial Paidós. 2005. Pág. 80

eliminándose la conceptualización lineal de procesamiento de información que se mantenía hasta el momento.

De esto surge un movimiento cognitivo-social, según éste el aspecto cognitivo del individuo es un reflejo de su actividad social, y siendo éste un constructor de su realidad, surge así un movimiento cognitivo constructivista, que toma en cuenta al individuo como mediador de la experiencia, que está interesado en organizar su realidad para construir su propio mundo.

De esta manera se pasa de un período de procesamiento mecánico de información a un proceso de construcción activa de la realidad, siendo influida también por el aspecto social del individuo, llegando a la conclusión de que "no solo procesamos información sino construimos la realidad donde esta información es procesada"²⁵ dándose un proceso circular en el cual se selecciona la información de manera activa determinada por motivaciones y utilizando mecanismos retroactivos y proactivos para obtener determinada construcción que permite significar cada experiencia.

Esto permite ya en el campo del modelo integrativo examinar las formas de organización del conocimiento, analizando el modo en que se constituye cada experiencia para encontrar un proceso de cambio que permita ayudar al individuo a superar su padecimiento.

Se debe aclarar que el modelo integrativo se basa en la concepción de una postura constructivista relativa, que sostiene que la realidad existe, aunque no se pueda lograr un conocimiento cabal de la misma.

Las construcciones de la realidad que realiza el ser humano son con el principal objetivo de sostener la

²⁵ Fernández Álvarez Héctor. *Fundamentos de un modelo Integrativo en Psicoterapia*. Editorial Paidós. 2005. Pág. 103

identidad personal, garantizando la continuidad de la vida desde el punto de vista psicológico.

La posibilidad de dotar de sentido a la experiencia equivale a desarrollar un Self, una identidad, permitiendo autoorganizar las experiencias para contar con elementos que faciliten el enfrentar las nuevas experiencias futuras integrándolas con las ya vividas, llegando así a una autoconstrucción de nuestra propia realidad basada en las experiencias de cada uno, dando significado a cada una de ellas como resultado de estas construcciones, dichas estructuras de significado constituyen el núcleo fundamental del trabajo terapéutico.

En este mismo Constructivismo Moderado se basa el Modelo Integrativo Ecuatoriano, aceptando la realidad fuera del sujeto, y se considera que el sujeto es el que va construyendo dicha realidad.

La base teórica del Modelo Integrativo Ecuatoriano es la personalidad, considerándola como una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que establecen un modo de percibir, pensar, sentir y actuar, otorgándole singularidad e individualidad al ser humano. Es decir que los factores biológicos y socioculturales, las motivaciones, el aprendizaje, las cogniciones, el aspecto existencial y el sistémico aportan al aspecto psicológico dando como resultado la personalidad de cada sujeto.

Uno de los aspectos que el Modelo Integrativo Ecuatoriano busca es el Desarrollo Personal del individuo el cual se obtiene mediante un proceso de Asesoramiento en el cual se da una relación entre terapeuta y asesorado en búsqueda de ayuda para solucionar un problema personal promoviendo el crecimiento como ser humano, implica una

mayor comprensión de las propias necesidades, abriendo paso a una vida más próxima al bienestar personal, familiar, social y profesional.

En resumen

“El desarrollo personal es un proceso que comienza cuando abandonamos las máscaras o roles con que hemos encarado la vida, experimentamos plenamente nuestros sentimientos y hacemos el descubrimiento de nuestra identidad en la experiencia”²⁶

Dentro del asesoramiento se trabaja en las diferentes Habilidades Sociales, entre las cuales se tiene la Asertividad, que le permite al individuo una correcta adaptación social al poder interrelacionarse de manera adecuada con su entorno produciendo bienestar en el mismo.

Roberto Opazo, creador del Modelo Integrativo Chileno cita:²⁷

“una persona es asertiva cuando tiene un estilo de comunicación abierto y desenvuelto, cuando es capaz de expresar en forma directa lo que piensa y siente, cuando es capaz de defender con decisión y firmeza sus opiniones y derechos, sin atropellar los derechos de los demás...”

²⁶ Apuntes de la Maestría de Psicoterapia Integrativa. Cuenca. 2006

²⁷ Opazo, Roberto. *Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo*. Ediciones ICPSI. 2004

Parte de la asertividad es saber en que momento podemos defender nuestros derechos, teniendo la capacidad de encontrar el momento adecuado para hacerlo según la circunstancia en la que se encuentre.

La Asertividad es una habilidad básica para nuestro desenvolvimiento en la vida diaria. Las personas tenemos intereses y formas de ver el mundo de una manera distinta, por lo que el conflicto interpersonal está presente todo el tiempo.

Cuando esta habilidad no está presente o no está lo suficientemente desarrollada surge frustración e insatisfacción en el individuo.

Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse, consiguiéndose este objetivo mediante el Entrenamiento Asertivo o también un Entrenamiento en Habilidades sociales, aunque esto engloba un mayor número de factores.

Un entrenamiento asertivo comprende varios factores, entre ellos está el identificar los estilos básicos de la conducta, identificar las situaciones en las cuales se quiere ser más asertivo, describir las situaciones problemáticas, entre otros.

ESQUEMA

Introducción

CAPITULO I

LA ASERTIVIDAD SEGÚN EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO

1.1. Modelo Integrativo Ecuatoriano

1.2. Definición de asertividad

1.3. Derechos Asertivos

1.4. Características de una persona asertiva

1.5. Características de una respuesta asertiva

1.6. Causas que producen falta de asertividad en una persona

Capitulo II

DIAGNOSTICO DEL GRADO DE ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CICLOS COMUNES DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY.

2.1. Aplicación de AUTOEVALUACION EN ASERTIVIDAD a los estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay.

2.2. Resultados de AUTOEVALIACIONES aplicadas a los estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay.

Capitulo III

PROPUESTA DE INTERVENCION PSICOTERAPEUTICA SEGÚN EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO PARA MEJORAR LA ASERTIVIDAD

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

METODOLOGÍA

Para obtener la información necesaria, se utilizará métodos generales como:

Deductivo, Con la información obtenida del grupo general de los estudiantes se diseñará una Propuesta de Intervención Psicoterapéutica según el Modelo Integrativo Ecuatoriano para mejorar la asertividad.

Técnicas Bibliográficas, que ayudarán a tener un amplio conocimiento de los elementos teóricos existentes sobre el tema.

Se aplicará la AUTOEVALUACION EN ASERTIVIDAD, a una muestra representativa de estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay para analizar el nivel de Asertividad desarrollado en cada uno. (Ver anexo 1)

Observación que se realizará a los estudiantes en diferentes actividades en clase.

POBLACION Y MUESTRA

El universo a considerarse en este trabajo serán los estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay.

La muestra son 85 estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay.

RECURSOS

Recursos humanos

Es necesaria la participación de los estudiantes de los primeros ciclos Comunes de la Escuela de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad del Azuay y de la autora de la tesis que se encargará de desarrollar este trabajo, la investigación, aplicación de test, recopilación de información y redacción de la tesis.

Recursos materiales

ITEM	DENOMINACION	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL	JUSTIFICACION
1	Agenda	1	10.00	10.00	Organizacion de actividades
2	Esfero	2	0.75	1.50	Tomar notas importantes
3	Corrector	2	1.00	2.00	Correccion notas
4	Cd	3	1	3	Para guardar informacion
5	Hojas papel Bond	150	0.03	4.50	Impresión de tesis
6	Tinta impresora	1	30.00	30.00	Impresión de tesis
7	Empastado	6	6.00	36.00	Presentacion de tesis
8	Imprevistos		50.00	50.00	Posibles imprevistos
	TOTAL		US\$	137	

CRONOGRAMA

Para la realización de esta investigación es necesario aproximadamente 6 meses, por lo que la distribución de las actividades se llevará a cabo de acuerdo al siguiente cronograma:

ACTIVIDADES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Investigacion Bibliográfica						
Aplicación de Autoregistros						
Clasificación y ordenamiento de información						
Redaccion de tesis						
Capitulo 1						
Capitulo 2						
Capitulo 3						
Revisión de Director						
Correcciones						
Impresión						

BIBLIOGRAFÍA

- Balarezo Lucio. *Psicoterapia*. Centro de publicaciones. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2003
- Balarezo Lucio. *Apuntes de Sistemas Contemporáneos de Psicología*. Centro de publicaciones. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2004
- Balarezo Lucio. *Psicoterapia, Asesoramiento y Consejería*. Centro de publicaciones. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2003
- Fernández Álvarez Héctor. Opazo Roberto. *La integración en Psicoterapia. Manual practico*. Editorial Paidós. 2004
- Fernández Álvarez Héctor. *Fundamentos de un modelo Integrativo en Psicoterapia*. Editorial Paidós. 2005
- Olivares Rodríguez, José. Méndez Carrillo Francisco Xavier. *Técnicas de Modificación de Conducta*. Biblioteca Nueva. 2001.
- Opazo, Roberto. *Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo*. Ediciones ICPSI. 2004
- Feixas Viaplana Guillem, Villegas Besora Manuel. *Constructivismo y Psicoterapia*. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer. 3ra Edición. 2000
- AUTOAFIRMACION Y DESARROLLO PERSONAL. Centro de Asesoría y Consultoría. Material de apoyo Maestría en Psicoterapia Integrativa. Universidad del Azuay. 2004-2005
- www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS4.htm
- www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS5.htm

- www.csalto.net/ansiedad_social/asertividad.htm