

PSI  
)  
1

ME.PSI  
(17)  
2001  
c.0



**MEMORIA  
DE  
TITULO**

**UNIVERSIDAD  
GABRIELA MISTRAL**  
LA UNIVERSIDAD PRIVADA AUTONOMA MAS ANTIGUA

MEPSI  
(17)  
2001

M2470  
C.O

**UNIVERSIDAD GABRIELA MISTRAL**

**Departamento de Psicología**

**CONSTRUCCION Y EVALUACION DE UN PROGRAMA DE  
ENTRENAMIENTO GRUPAL PARA FORTALECER LA  
ASERTIVIDAD EN PUBERES**

**Programa de Entrenamiento Grupal**



**Autores:**

**Constanza Schöler B.  
Yesenia Vallejos M.**

**Profesores Patrocinantes:**

**Cecilia Araya A.  
Sofía Lecaros Z.**

**Profesor Metodológico:**

**Iván Armijo.**

**Santiago, Septiembre 2001**

## INDICE

Objetivo del Programa .....	3
Fundamentos del Programa .....	3
Aspectos Formales .....	3
Planificación de las sesiones .....	4
Descripción de las sesiones .....	6
Sesión Preliminar .....	6
Primera Sesión .....	11
Segunda Sesión .....	16
Tercera Sesión .....	19
Cuarta Sesión .....	23
Quinta Sesión .....	26
Sexta Sesión .....	29
Séptima Sesión .....	31
Octava Sesión .....	34
Novena Sesión .....	37
Décima Sesión .....	42
Sesión Final .....	45
Anexos .....	47

# **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO GRUPAL**

## **PARA FORTALECER LA ASERTIVIDAD EN PUBERES**

### OBJETIVO DEL PROGRAMA

El presente programa tiene como objetivo proporcionar una herramienta útil a los profesionales relacionados con el área psico-educacional, buscando fortalecer la asertividad de jóvenes, desde una perspectiva cognitivo-conductual.

### FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA

El presente Programa de Entrenamiento Asertivo está basado en una orientación cognitiva- conductual, considerando fundamentalmente los postulados de A. Ellis (1977), D. Meichenbaum (1975) y A.J. Lange y P. Jakubowski (1976).

### ASPECTOS FORMALES

El programa está dirigido a púberes que tengan interés en fortalecer su comportamiento asertivo, por lo tanto, es importante seleccionar a los integrantes en base a este criterio.

Se recomienda que los miembros del grupo sean personas con características generales similares, como edad, nivel sociocultural y situaciones de vida, sin patologías psicológicas graves o trastornos psiquiátricos.

El programa ha sido desarrollado para ser aplicado en grupos cerrados de hombres y/o mujeres, con un número máximo de 15 participantes con el fin de favorecer un buen desarrollo grupal.

La duración del programa es de un mes y medio, con 2 sesiones semanales de aproximadamente 80 minutos cada una. Esto implica un total de 12 sesiones, de las cuales 2 están destinadas a la evaluación pre y post entrenamiento.

Cada sesión comprende una primera parte de revisión de tareas que han sido entregadas en la sesión anterior, para luego proceder a las actividades correspondientes a los objetivos de la sesión, y finalizar con una nueva entrega de tareas.

En cuanto a la evaluación de la asertividad, se sugiere que al inicio del programa, los jóvenes sean evaluados con algún tipo de instrumento que mida su grado de asertividad, repitiéndolo al finalizar el entrenamiento para así observar los cambios adquiridos.

### PLANIFICACION DE LAS SESIONES

Las sesiones están programadas intentando estimular tres áreas del comportamiento asertivo: el afectivo, cognitivo y conductual.

Cada una de las áreas, serán tratadas en determinadas sesiones, centradas en un objetivo general.

A continuación presentamos el esquema que se seguirá:

#### *Area cognitiva:*

- Discriminar los distintos estilos de comportamientos: asertivo, no asertivo y agresivo. (Sesión 1 y 2).
- Reconocer los derechos personales. (Sesión 3).
- Reconocer los patrones de pensamientos y sentimientos. (Sesión 4 y 5).

- Fortalecer la expresión de opiniones personales, identificando las creencias irracionales que dificultan la expresión de ellas. (Sesión 6).

*Area conductual*

- Hacer y rehusar peticiones. (Sesión 7).
- Observación de los componentes no verbales de la comunicación. (Sesión 8).

*Area Afectiva:*

- Expresar sentimientos y emociones positivas y negativas. (Sesión 9)
- Emisión y recepción de críticas constructivas y estímulos positivos. (Sesión 10)

## **DESCRIPCION DE LAS SESIONES**

### **SESION PRELIMINAR**

#### Objetivos Generales:

- Formular el encuadre general del Programa de Entrenamiento.
- Generar una dinámica facilitadora para el trabajo grupal.
- Identificar los principales factores que intervienen en la asertividad.
- Establecer metas individuales respecto al Programa de Entrenamiento.

#### Actividades:

1. Presentación de los monitores.
2. Aplicación del instrumento escogido para evaluar la asertividad.
3. Presentación de los integrantes del grupo.
4. Introducción al tema de la asertividad.
5. Descripción del programa.
6. Contrato.
7. Tarea para la casa: Metas Individuales.

#### Metodología de la sesión:

1. Presentación de los monitores:

Cada monitor da a conocer al grupo su nombre, ocupación y expectativas respecto al grupo.

## 2. Aplicación del instrumento escogido para evaluar la asertividad:

Se le dirá al grupo: "Con el fin de conocer cómo tienden a comportarse en sus relaciones interpersonales, les pasaremos un cuestionario donde se plantean distintas situaciones de la vida diaria. Deseamos que contesten con la mayor honestidad".

## 3. Presentación de los integrantes del grupo:

Con esta actividad se pretende que los jóvenes se introduzcan en el tema, para que posteriormente, los monitores respondan sus inquietudes y promuevan el interés del programa realizando una introducción sobre las relaciones interpersonales.

Cada participante deberá presentarse, señalando su motivación al integrarse al Programa. Para favorecer el diálogo, los monitores dirán: " Ahora nos gustaría que ustedes se presentaran y nos contaran qué los llevó a integrarse al grupo, qué cosas les gustaría mejorar, porqué, cuáles son sus principales dificultades en las relaciones sociales, etc."

## 4. Introducción al tema de la asertividad:

Los monitores comenzarán diciéndole al grupo que muchas de las inquietudes que los jóvenes expusieron, son propias de la edad que ellos tienen y que justamente este programa tratará de fortalecer aquellos aspectos más centrales del comportamiento interpersonal.

A continuación, se describirá brevemente la definición y los componentes implicados en el comportamiento asertivo.

"El comportamiento asertivo es una habilidad social que nos permite relacionarnos adecuadamente con las personas.

Ser asertivo implica actuar acorde a nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, permitiendo comunicarnos de manera directa, honesta y auténtica, respetándonos a nosotros mismos y a los demás.

La asertividad la podemos observar de distintas formas, como en:

- 1) Conductas: en cómo las personas hablan, cómo dicen las cosas, en los movimientos, en sus gestos, etc.
- 2) Pensamientos: se refiere a lo que pensamos, antes, durante y después que realizamos una conducta. Por ejemplo, no querer levantar la mano porque pienso que me van a considerar "tonto".  
Este pensamiento lleva a no realizar una conducta asertiva.
- 3) Afectos: se refiere a lo que sentimos antes, durante y después de realizar una conducta. Por ejemplo, no querer levantar la mano porque me da vergüenza.
- 4) Situaciones: se refiere a poder distinguir cuándo y en qué circunstancias es apropiado realizar cierta conducta. Por ejemplo, es distinto levantar la mano en la sala de clases, que en una conferencia.

A través de este programa, buscamos desarrollar cada uno de estos aspectos que constituyen la asertividad".

##### 5. Descripción del programa:

Se le dirá al grupo: "Este es un programa de entrenamiento que busca que ustedes fortalezcan su asertividad, con el fin de que mejoren la calidad de sus relaciones sociales.

El programa durará un mes y medio, distribuido en dos sesiones semanales de aproximadamente una hora y media. En cada una de ellas, trabajaremos las distintas áreas de la asertividad.

Las actividades que haremos serán de distinta índole, como por ejemplo: ejercicios de autoconocimiento, discusiones grupales, tareas para la casa, etc..

Para realizar las actividades, es necesario que dispongan de un cuaderno que es importante que siempre lo tengan a mano".

#### 6. Contrato:

Se le dirá al grupo: "Durante el desarrollo del entrenamiento es necesario que asumamos ciertos compromisos para que podamos lograr un buen funcionamiento del trabajo grupal. Estos acuerdos serán:

- **Discreción:** se refiere a que todo lo que se hable o suceda durante las sesiones no debe salir del grupo, es decir, no se debe comentar con personas ajenas al grupo, y en lo posible, tampoco en subgrupos fuera de las reuniones. Esto es necesario para proteger la intimidad grupal y respetar la confianza que cada uno de nosotros ha puesto en el resto.
- **Concentración:** no realizar actividades que distraigan la atención del resto de los participantes como conversar, comer, bromear, etc..
- **No hacer subgrupos durante las sesiones:** el hacer grupo aparte distrae la atención de lo que está ocurriendo en el grupo, además implica una falta de respeto hacia la persona que esta participando.
- **Asistencia a todas las sesiones:** es fundamental el asistir a cada una de las reuniones para mantener la continuidad del programa en beneficio del resto del grupo y de ustedes mismos.

- Puntualidad: es necesario que se respete la hora de inicio y de término de cada sesión para no interrumpir las actividades".

7. Tarea para la casa: Metas Individuales:

Cada participante deberá reflexionar acerca de sus expectativas personales señaladas en la presentación. Para ello se les pide que para la próxima sesión, traigan escrito aquellos aspectos que quisieran cambiar de su vida social y las metas que esperan conseguir con este programa.

Esta actividad pretende estimular el compromiso de los participantes frente al grupo y sí mismos.

## **PRIMERA SESION**

### Objetivos Generales:

- Enseñar a los miembros del grupo a discriminar distintos estilos de comportamiento: asertivo, no asertivo y agresivo.
- Ayudar a los participantes a que logren identificar los componentes (afectivos, cognitivos, conductuales, motores y situacionales), involucrados en las respuestas.

### Actividades

1. Revisión de la tarea para la casa.
2. Entrega de información acerca de los estilos de comportamiento asertivo, no asertivo y agresivo.
3. Ejercicio de identificación de estilos de comportamientos.
4. Ejercicio Grupal: Discriminación de componentes.
5. Tarea para la casa.

### Metodología de la sesión

1. Revisión de la tarea para la casa:

Se consultará al grupo si realizaron la tarea dada la sesión anterior, brindando tiempo a aquellos jóvenes que no la hicieron.

## 2. Entrega de información acerca de los estilos de comportamiento asertivo, no asertivo y agresivo:

El tema será desarrollado a través de un ejemplo concreto con el fin que puedan reconocer los distintos estilos de comportamientos que se pueden dar frente a una misma situación.

Se le dirá al grupo: "Frente a una determinada situación, uno puede reaccionar de distintas formas, siendo unas más adecuadas que otras. Así por ejemplo: *un profesor le dice a un alumno que se encuentra dando una prueba que se la entregue inmediatamente, y que será calificando con un uno por pensar que esta copiando.*

*El alumno al verse enfrentado a esta injusta situación puede reaccionar de distintas maneras:*

- *No le pienso pasar la prueba, porque usted no tiene idea lo que yo estaba haciendo.*
- *Entregar la prueba y salir de la sala llorando.*
- *Señor, no estaba copiando, es cierto que estaba hablando, pero la verdad es que estaba pidiendo prestado un lápiz pues el mío se acabó.*

En la primera respuesta podemos ver que el alumno se siente furioso, sin poder controlar su rabia, reaccionando de manera insolente y descalificatoria, siendo incapaz de aclararle la situación al profesor. Por lo tanto, este tipo de respuesta es de estilo **agresivo**.

En la segunda respuesta el alumno se siente frustrado e impotente al no atreverse a explicar la situación. Este tipo de respuesta es de tipo **no asertiva**, pues la pasividad del joven le impide aclarar lo que pasó.

El último tipo de respuesta es la **asertiva**, pues el alumno es capaz de defender de manera adecuada su actuar, dándole al profesor la posibilidad de entenderlo.

Así vemos que la conducta asertiva es aquella que permite expresar ideas y/o sentimientos, defender los derechos cuando es apropiado y expresar el desacuerdo cuando se piensa que es importante hacerlo. Esto permite actuar en distintas situaciones sociales de manera consecuente con los sentimientos y pensamientos, de manera auténtica y directa, sin pasar a llevar los derechos de los demás.

La persona agresiva también defiende sus derechos, sin embargo, la manera de hacerlo es inapropiada, pues no respeta al otro.

La persona no asertiva, fracasa en expresar sus sentimientos y pensamientos, permitiendo que los demás lo pasen a llevar. Por otro lado, la persona no asertiva puede expresar sus sentimientos y pensamientos, pero lo hace de una manera insegura y pasiva provocando así que los demás no lo consideren".

### 3. Ejercicio de identificación de estilos de comportamientos:

Para llevar a cabo este ejercicio se seleccionaron 10 situaciones del "Test de Discriminación" de Lange y Jakubowski (1976), que se relacionan con la situación de vida de los jóvenes. (Anexo N° 1).

Se le dirá al grupo: "Les leeremos 10 situaciones en las cuales participan dos personas. Les pedimos que al terminar cada una de ellas, ustedes escriban en una hoja a qué categoría de las ya nombradas corresponde cada afirmación. Al finalizar, discutiremos acerca de cada una de ellas y se aclararán las dudas que hayan tenido".

#### 4. Ejercicio Grupal: Discriminación de componentes:

Con este ejercicio se busca que los jóvenes logren identificar oralmente los componentes afectivos, cognitivos, conductuales y situacionales presentes en las respuestas planteadas en el ejercicio anterior (Test de Lange y Jacobowsky). Para ello, los monitores pedirán voluntarios para que representen las situaciones, con el fin de que el resto de los participantes logren identificar con mayor objetividad los componentes.

Se le dirá al grupo: "A continuación vamos a revisar los ejercicios anteriores donde discutiremos los componentes de las distintas respuestas. Para ello se actuará cada situación del ejercicio anterior. Ejemplo:

SITUACION	RESPUESTA
Un estudiante disfrutó de la clase de un profesor y dijo:	"Usted hace muy interesante la materia. Me gusta la manera en que usted enseña en clase"

Componente Afectivo: El alumno se siente agrado y contento con la clase del profesor.

Componente Cognitivo: El alumno pudo haber pensado que el profesor se sentiría contento con su halago. O pudo pensar que el halago serviría para que el profesor le tuviera "buena barra".

Componente Situacional: Como el ejemplo no especifica la situación donde se da el diálogo, se discutirá acerca de las posibilidades donde sería asertivo dar esta respuesta.

Componente Conductual: Lo verbal correspondería a lo que el alumno le dijo al profesor. Mientras que lo no verbal, aludiría al tono de voz utilizado, mirada, entonación, etc."

5. Tarea para la casa:

Se le pide a los participantes que para la próxima sesión identifiquen al menos dos situaciones de su vida diaria, donde han presentado respuestas asertivas, agresivas y no asertivas.

## SEGUNDA SESION

### Objetivos Generales:

- Favorecer el reconocimiento personal de comportamientos frecuentes asertivos, no asertivos y agresivos.
- Fortalecer sus respuestas asertivas e inhibir las respuestas agresivas y no asertivas.
- Fortalecer la identificación de los componentes involucrados en sus respuestas (afectivos, cognitivos, conductuales y situacionales).

### Actividades

1. Discusión de la "tarea para la casa".
2. Reestructuración Cognitiva.
3. Discusión grupal.
4. Tarea para la casa.

### Metodología de la sesión

1. Discusión de la tarea para la casa:

Se revisará oralmente un ejemplo de cada estilo de comportamiento por participante, con el fin de comprobar y reforzar la discriminación entre comportamiento asertivo, no asertivo y agresivo.

## 2. Reestructuración Cognitiva:

Este ejercicio tiene por objetivo que los jóvenes sean capaces de reconocer los patrones afectivos y cognitivos que hay a la base de sus comportamientos, con el fin de modificar aquellos patrones inadecuados que elicitán respuestas poco asertivas.

Para ello, se les pedirá que conformen grupos de tres y que cada uno de ellos le exponga al resto un ejemplo de su comportamiento asertivo, no asertivo y agresivo, dando pie a reflexiones cognitivas y afectivas tales como: ¿porqué crees que respondiste así?, ¿qué sentimientos y pensamientos hay a la base de tu respuesta?, ¿qué otras formas de respuestas hubieran sido más asertivas?, ¿cómo crees que interpretó el otro tu respuesta?; entonces, ¿crees que tu respuesta expresaba los pensamientos y sentimientos que tenías?.

Los monitores velarán que se cumpla el objetivo propuesto, fomentando la reflexión y discusión del tema. Para ello irán guiando la participación de los jóvenes y corrigiendo en caso que sea necesario.

## 3. Discusión grupal:

Los entrenadores se dirigirán al grupo para concluir que los afectos y pensamientos que están a la base de las respuestas, muchas veces no son adecuados, por ello la importancia de ser capaces de identificarlos para poder corregirlos.

Se busca enfatizar a los miembros del grupo que el desarrollar las capacidades reflexivas acerca de los comportamientos propios y del resto, ayuda a ser más asertivo logrando un sentimiento interno de confianza respecto a uno mismo.

4. Tarea para la casa:

Se le pedirá al grupo que identifique los componentes afectivos, cognitivos, conductuales y situacionales involucrados en las situaciones ejemplificadas en la tarea de la sesión pasada.

## **TERCERA SESION**

### Objetivo General:

- Que los participantes logren tener una visión general de los principales derechos personales y de la importancia de defenderlos para asegurar el adecuado funcionamiento en la vida.

### Actividades:

1. Discusión de la tarea para la casa.
2. Información acerca de los derechos personales.
3. Lluvia de ideas.
4. Reflexión personal.
5. Tarea para la casa.

### Metodología de la sesión:

1. Discusión de la tarea para la casa:

Los monitores consultarán al grupo acerca de su experiencia en la identificación de los componentes, y se analizarán en conjunto algunos ejemplos, respondiendo las dudas que surjan y haciendo correcciones en los casos necesarios.

2. Información acerca de los derechos personales:

En primer lugar, se le expondrá al grupo un ejemplo, para introducirlos a los derechos propiamente tal.

Se le dirá al grupo: "Les voy a contar una historia, la cual seguramente les hará recordar algún episodio parecido que les haya ocurrido.

*Carlos había sufrido un grave accidente, que lo dejó hospitalizado. Estaba preocupado, pues le habían realizado exámenes para un diagnóstico, a propósito de unos dolores fuertes que tenía en su espalda y todavía no le daban el resultado.*

*Carlos no creía tener derecho a preguntarle a los doctores sobre los resultados de los exámenes y pensaba: están muy ocupados con tantos pacientes. ¿Porqué tendrían que ocuparse especialmente por mí?.*

*Después de mucho pensarlo, admitió que se trataba de su salud y tenía derecho a saber lo que ocurría con él. Entonces se propuso hablar con el médico. Este le aseguró que se trataba solo de un dolor muscular y le expresó su extrañeza de que nadie le hubiera comunicado los resultados de los exámenes. De ésta manera, al afirmar sus derechos, Carlos obtuvo la información necesaria para calmar su temor".*

Para continuar, se le expresa al grupo que es fundamental reconocer los propios derechos y defenderlos, ya que si no lo hacemos, otras personas definen nuestro papel, dejando de ser nosotros mismos.

Se enumeran los derechos planteados por Lange y Jakubowski:

- Derecho a ser tratados con respeto.
- Derecho a tener necesidades.
- Derecho a pedir, pero no a exigir que otra gente responda a ellas.
- Derecho a decidir si se responde a las necesidades de otros.
- Derecho a tener sentimientos y a expresarlos, sin atentar la dignidad de otros.
- Derecho a decidir si responder a las expectativas de otros.

- Derecho a tener y expresar una opinión propia.

### 3. Lluvia de ideas:

Se le pide a los participantes que escriban en el pizarrón o en una cartulina, como lluvia de ideas, todos los derechos que se les ocurran respecto a las situaciones sociales.

Una vez finalizado, el grupo discute guiado por el monitor, las limitaciones y responsabilidades que tales derechos conllevan en la práctica.

### 4. Reflexión personal:

Se le pide a los participantes que se pongan cómodos, se relajen y concentren en la siguiente situación: *Ustedes han buscado por mucho tiempo un compact disc de su grupo favorito, el cual es muy importante para ustedes ya que ha implicado mucho esfuerzo y ahorro de dinero hasta que finalmente lo encuentran y lo compran.. Al día siguiente, un compañero les pide que se lo presten para grabarlo, que sólo demorará dos o tres días en devolverlo. Piensen qué sentirían y qué le responderían a su compañero.*

Se da un tiempo prudente para que los participantes reflexionen. Luego se les pide que compartan sus pensamientos con preguntas tales como:

- ¿Tus sentimientos son acordes con tu respuesta?
- ¿Qué pensaría tu compañero si te negaras a prestárselo?
- ¿Cómo te sentirías, si a ti te dijeran que no?

Luego se discute grupalmente sobre las distintas razones que impedirían ejercer este derecho.

Este ejercicio busca que los jóvenes se den cuenta que un derecho personal es atreverse a decir "no" frente a determinadas situaciones.

5. Tarea para la casa:

Se le pide a los participantes que durante los siguientes días seleccionen un derecho que les cueste manejar, ejercitando respuestas asertivas, que les permita enfrentar adecuadamente la situación.

## **CUARTA SESION**

### Objetivo general:

- Enseñar a los participantes a que reconozcan que a la base de toda conducta, existen patrones de pensamientos y sentimientos.

### Actividades:

1. Revisión de la tarea para la casa.
2. Introducción a los principios racionales emotivos.
3. Rol-Playing
4. Tarea para la casa

### Metodología de la sesión:

1. Revisión de la tarea para la casa.

Se les solicitará a los participantes que voluntariamente señalen su experiencia, acerca del manejo del derecho seleccionado, analizando grupalmente la adecuación o inadecuación de éste.

2. Introducción a los principios racionales emotivos:

Los monitores expondrán al grupo una breve introducción acerca de los principios racionales emotivos, basados en la teoría A-B-C de A. Ellis, con el fin que los jóvenes sean capaces de identificar los patrones de pensamientos o sentimientos que hay a la base de toda conducta.

En términos generales, los monitores explican que la no asertividad a menudo surge de un pensamiento irracional o incorrecto; provocando así reacciones emocionales exageradas o desproporcionadas a los estímulos, además de conductas disfuncionales. Es decir, las personas sienten en función de los pensamientos que hay a la base. Por ejemplo, frente a un fracaso, una persona puede sentirse deprimida pues se convence a sí misma que lo que le sucedió fue terrible.

A continuación, se les explica que la terapia Racional Emotiva afirma que el individuo puede intervenir significativamente entre los estímulos que recibe del ambiente y la respuesta emocional que emite; y que por lo tanto, tiene potencialmente la capacidad de controlar lo que siente y lo que hace (Ellis, 1974).

La teoría A-B-C se explicará a los participantes de la siguiente manera: **A** representa una situación o estímulo; **B** el sistema de creencias e ideas de la persona; y **C** las consecuencias emocionales que traen estas creencias para el sujeto. De acuerdo a esta teoría, las personas no tendrían reacciones emocionales directas (C) a las distintas situaciones (A), puesto que ellas piensan primero antes de actuar o sentir (B).

Para facilitar la comprensión se les presentará el siguiente ejemplo: *Se invita a distintas personas a una reunión social en una casa donde en la entrada hay una pequeña mesa que hace tropezar a todo el que entra.*

- *Cuando llega Juan se tropieza y se enoja preguntando, ¿quién es el desubicado que puso esa mesa ahí?*
- *Al llegar María se tropieza y se va tímidamente a un rincón, poniéndose roja de vergüenza.*
- *Al llegar Marcelo se tropieza y bromea diciendo: ¡que están cabezonas las hormigas!.*

Este ejemplo permitirá demostrarle al grupo que frente a una misma situación las personas tienen distintas respuestas debido a los diferentes patrones de pensamiento.

### 3. Rol-Playing

Se pretende que los participantes reconozcan que a la base de toda conducta, hay patrones de pensamiento y sentimientos que influyen directamente en ellas. Para tal efecto, se formarán parejas que actuarán una situación inventada por ellos, frente a la cual el resto del grupo deberá imaginar las creencias irracionales que podrían haber a la base.

Para clarificar el ejercicio los monitores realizarán el siguiente ejemplo:

*Frente a un examen oral una alumna se consigue una licencia médica para faltar ese día. Frente a esta situación se podría postular el siguiente pensamiento: "Yo sé que ante los exámenes orales me paralizó, por eso estoy segura que me va a ir mal". Esta creencia le genera angustia y miedo por lo que su conducta se traducirá en evitar el examen.*

En caso que no surjan espontáneamente situaciones, se proponen los siguientes ejemplos:

- Una joven tímida es invitada a una fiesta.
- Un joven debe vender un producto.
- Un alumno debe llamar por teléfono a una autoridad.
- Un alumno debe decirle a su apoderado una mala calificación.
- Un joven tiene una entrevista de trabajo.

### 4. Tarea para la casa:

Se pedirá al grupo que inventen tres ejemplos donde se observe una conducta no asertiva y el pensamiento irracional que podría haber a la base.

## QUINTA SESION

### Objetivo general:

- Ayudar a los participantes a identificar y enfrentar su sistema de creencias irracionales, y a reconocer cómo éstas influyen directamente en su comportamiento no asertivo.

### Actividades:

1. Revisión de la tarea para la casa.
2. Autoanálisis racional.
3. Tarea para la casa.

### Metodología de la sesión:

#### 1. Revisión de la tarea para la casa:

Los monitores pedirán al grupo que señalen de manera voluntaria ejemplos de creencias irracionales que están a la base de comportamientos no asertivos. Estos serán analizados grupalmente, enfatizando la incidencia que tienen estos patrones en la conducta.

#### 2. Autoanálisis racional:

Con este ejercicio se pretende que los participantes reconozcan sus pensamientos irracionales que los llevan a experimentar sentimientos negativos, y que pueden estar causando las reacciones no asertivas o agresivas. Por otra parte, se busca desarrollar un pensamiento racional en situaciones específicas.

La metodología que se utilizará en este ejercicio consistirá en pedirle a los participantes que elijan una situación en la cual actuaron de manera agresiva o no asertiva, queriendo actuar asertivamente.

Se les pedirá que escriban esta situación junto a los pensamientos negativos que les surge al imaginarse actuando no asertivamente.

Para facilitar la comprensión de este ejercicio, los monitores darán al grupo algunos ejemplos de pensamientos negativos, tales como: "para qué le voy a hablar, si sé que no me va a tomar en cuenta porque me va a encontrar fea" o "para qué le voy a contar a mi mamá que estoy triste, si ella nunca entiende lo que me pasa"

El paso siguiente es que cada participante enfrente el pensamiento inadecuado. Para ello los monitores entregarán a los participantes una serie de preguntas que incentiven una reflexión personal.

- ¿Es esto verdad 100%?
- ¿Las consecuencias que temo, ocurrirán en la realidad?
- ¿Qué indicadores objetivos me hacen creer que la consecuencia se dará?
- ¿Qué pasaría si ocurriera realmente lo que pienso?
- ¿Sería demasiado grave?
- ¿Podría soportarlo?

Posteriormente se realizará una discusión grupal en la cual se analizará la estrecha relación que hay entre pensamientos y sentimientos, discutiendo los ejemplos de cada participante.

3. Tarea para la casa:

Se les pedirá a los participantes que durante los próximos días identifiquen pensamientos irracionales que están a la base de conductas no asertivas, reconociendo cómo estas influyen directamente en su comportamiento.

## SEXTA SESION

### Objetivo general:

- Facilitar en los participantes la habilidad para expresar asertivamente opiniones personales.
- Identificar las creencias irracionales que dificultan la adecuada expresión de una opinión personal.
- Facilitar el reconocimiento de opiniones asertivas, no asertivas y agresivas.

### Actividades:

1. Revisión de la tarea para la casa.
2. Ejercicio Grupal: Foro.
3. Ejercicio Individual.
4. Tarea para la casa.

### Metodología de la sesión:

1. Revisión de la tarea para la casa:

Se discutirá grupalmente acerca de la experiencia de identificación de pensamientos irracionales, analizando como éstas influyen directamente en el comportamiento. Para ello se analizarán ejemplos que los participantes expondrán voluntariamente.

## 2. Ejercicio Grupal: Foro

Se le dice al grupo que se ordenen en un círculo y se propondrá un tema de actualidad que genere discusión. Se pretende que se discuta libremente el tema, de modo de dar la oportunidad a que los jóvenes expresen libremente su opinión.

Posteriormente, se realizará un análisis grupal donde se analizarán las siguientes preguntas: ¿dijeron lo que querían decir?, ¿omitieron opiniones personales?, ¿qué pensamientos (ideas irracionales) les hizo omitir su opinión?

## 3. Ejercicio Individual:

Se les pide a los participantes que imaginen una situación donde inventen una manera asertiva, no asertiva y agresiva de dar una opinión.

Por ejemplo: Una amiga me pide un consejo, pues está complicada porque le gustan dos compañeros.

- 1) Agresiva: ¡Te pasaste, eres super fresca!
- 2) No Asertiva: Te compadezco, no me gustaría estar en tu situación.
- 3) Asertiva: Yo creo que debes pensar acerca de cuál te gusta más para que puedas tomar una decisión.

Posteriormente, se revisarán en conjunto los ejemplos de los participantes, velando que hayan aprendido a reconocer las opiniones asertivas, no asertivas y agresivas.

## 4. Tarea para la casa:

Los monitores pedirán al grupo que escriban un ejemplo de opinión asertiva, no asertiva y agresiva, que hayan experimentado ellos mismos o escuchado de otros.

## SEPTIMA SESION

### Objetivos Generales:

- Ayudar a los miembros del grupo a comprender que el decir "no" a peticiones irracionales es un derecho personal.
- Ayudar a los participantes a que se atrevan a realizar peticiones.

### Actividades:

1. Revisión de la tarea para la casa.
2. Rol Playing.
3. Discusión grupal.
4. Lluvia de ideas.
5. Modeling.
6. Tarea para la casa.

### Metodología de la sesión:

#### 1. Revisión de la tarea para la casa:

Los monitores solicitarán al grupo que señalen de manera voluntaria ejemplos de opiniones asertivas, no asertivas y agresivas. Estos serán analizados grupalmente, observando la adecuada discriminación entre ellos.

#### 2. Rol Playing: atreverse a decir "no":

Se les pide a los integrantes del grupo que formen parejas y que elijan una situación atingente a su vida, en la cual uno de ellos debe realizar una petición razonable y el otro

debe responder con excusas, ya que en el fondo no desea cumplirlo. El "pedidor" debe persistir en su petición y confrontar el "no puedo".

Luego los roles se deben intercambiar.

En caso que los ejemplos no surjan espontáneamente, se plantean distintas alternativas:

- Tu profesor te pide que por tener buenas notas en su ramo, realices clases de reforzamiento a tus compañeros después de la jornada escolar.
- Una compañera/o te pide que la acompañes de vacaciones con su familia, la cual te desagrada.
- Frente a una campaña te piden colaboración económica.

### 3. Discusión grupal:

La discusión sobre el rol playing está enfocada a que los participantes comprendan que las excusas ante una petición, generalmente buscan expresar un "no".

Este es el momento apropiado para recordarles que todas las personas tienen ciertos derechos sobre qué hacer con su tiempo, con su persona, con sus cosas, etc., por lo tanto, es adecuado y asertivo rehusarse ante una petición.

Posteriormente, se introduce al grupo a reconocer que muchas veces se rehusa a hacer peticiones debido a las ideas o creencias que hay a la base.

### 4. Lluvia de ideas:

Se le dirá al grupo: "Como les decíamos anteriormente, en variadas ocasiones no somos suficientemente asertivos, ya que dejamos de pedir favores por vergüenza, por el qué

dirán, o porque sacamos conclusiones apresuradas sobre la respuesta del otro, que en definitiva complican nuestra vida.

Por ejemplo, uno puede pensar que si la otra persona se niega a cumplir nuestra petición será porque no le agrado, por lo que prefiero no pedirle nada. A ustedes ¿qué otros pensamientos se les ocurre que podrían haber a la base, que llevarían finalmente a no atreverse a hacer una petición?"

#### 5. Modeling:

Se ha planteado que al observar la aserción en los modelos y las consecuencias de tal conducta, los miembros del grupo pueden aprender vicariamente la conducta asertiva (Bandura, 1971).

En esta ocasión los entrenadores realizan un rol playing ante el grupo, en que uno de ellos pide un favor al otro, y éste se rehusa a cumplirlo de manera asertiva. Se debe procurar que una vez que el sujeto a rehusado la petición asertivamente, se busque una alternativa que convenga a ambos participantes que actúe como refuerzo positivo.

#### 6. Tarea para la casa:

- Se le pide a los participantes que observen durante los próximos días, cuán frecuente es la tendencia a dar respuestas no asertivas a peticiones.
- Que reconozcan los pensamientos que subyacen en el momento de no atreverse a hacer una petición.
- Finalmente, se les pide que durante los próximos días, realicen una petición que les sea difícil de hacer, reconociendo los pensamientos y sentimientos experimentados en la situación misma y después de ella.

## OCTAVA SESION

### Objetivo General:

- Sensibilizar a los participantes en la observación de los componentes no verbales de la comunicación.

### Actividades:

1. Revisión de la tarea.
2. Ejercicio grupal.
3. Ejercicio grupal: Conversación de espaldas.
4. Tarea para la casa.

### Metodología de la sesión

#### 1. Revisión de la tarea:

Se les pide a los participantes que señalen al grupo de manera voluntaria su experiencia en la observación de peticiones. Para ello se les pedirá:

- Ejemplos de respuestas no asertivas a peticiones.
- Hipótesis de pensamientos que podrían estar a la base, al no atreverse a hacer una petición.
- Señalen su experiencia personal al realizar una petición difícil de hacer, junto al reconocimiento de los pensamientos y sentimientos que experimentaron en la situación misma y después de ella.

## 2. Ejercicio grupal:

Se divide el grupo en subgrupos de 5 participantes.

Se les dirá: "Cada uno de ustedes sacará una tarjeta que corresponde a un tema particular, del cual hablarán por espacio de un minuto al resto del grupo. Los demás deberán oír atentamente, poniendo especial atención en la manera cómo se entrega el mensaje"

Al finalizar la dinámica, se les pide a los grupos que analicen diferentes aspectos de la participación de cada uno, como:

- En qué se fijaron especialmente en la participación de cada uno.
- Cómo percibieron el mensaje, en términos calidez, agresividad, entusiasmo, etc..
- Qué componente no verbal ocuparon con mayor frecuencia y cuál con menor frecuencia.
- Si hubo coincidencia entre lo que trataron de expresar y lo que captó el resto del grupo.

## 3. Ejercicio grupal: Conversación de espaldas:

Se le pide al grupo que se dividan en parejas y se ubiquen de espaldas.

Se le dirá al grupo: "Ahora júntense de a dos y ubíquense de espaldas. Queremos que durante un minuto cada uno de ustedes le cuente a su pareja algo sobre sí mismo. Lo principal es que no se pueden mirar a la cara, ni darse vuelta. Céntrense en cómo se sienten al emitir el mensaje y recibir el mensaje de esta forma."

Al terminar, se le dirá al grupo: "Ahora dense vuelta y conversen durante un minuto más".

Posteriormente, se reúne a todos los participantes y se discute acerca de las diferencias que notaron en cuanto a la emisión y recepción del mensaje de su compañero; y en cuál de los dos momentos se sintieron más cómodos y les resultó más fácil.

Para cerrar el ejercicio, se enumeran en conjunto los diferentes componentes no verbales descubiertos, haciendo énfasis en que en toda comunicación están siempre presentes estos componentes independientemente del canal que se ocupe para ello.

#### 4. Tarea para la casa:

Con este ejercicio se busca reforzar los aspectos no verbales de la comunicación, al observar la conducta propia y la de otros.

1) Se le dirá al grupo: "Durante los próximos días, queremos que pongan atención en otras personas, observando la concordancia que existe entre el mensaje hablado y la comunicación no verbal "

2) Las monitoras le pedirán al grupo que: "Elijan uno o dos componentes no verbales que les gustaría cambiar, ejercítenlos durante los próximos días, y observen qué influencia tiene esta modificación en su comunicación".

## **NOVENA SESION**

### Objetivo General:

- Desarrollar en los jóvenes la habilidad de expresión, tanto de sentimientos o emociones positivas como negativas.

### Actividades:

1. Revisión de la tarea para la casa.
2. Expresión corporal de afectos.
3. Trabajo Grupal
4. Entrega de Información
5. Ejercicio Grupal
6. Tarea para la casa

### Metodología de la sesión:

1. Revisión de la tarea para la casa:

Se realizará un análisis grupal, acerca de su experiencia al observar comunicaciones discordantes, entre el mensaje emitido oralmente y el expresado no verbalmente. Voluntariamente deben dar ejemplos observados, los cuales serán revisados y corregidos en caso necesario, fomentando la identificación de la concordancia v/s la discordancia de los mensajes.

Posteriormente, los monitores pedirán a todo el grupo que señalen cuales fueron los componentes no verbales que trataron de modificar. Estos serán consignados en el pizarrón,

puntuando la frecuencia de cada uno de ellos. De este modo, aquellos que presentaron mayor interés en ser modificados serán analizados grupalmente, discutiendo las dificultades que esto implica, las ventajas que conllevaron su modificación, etc..

## 2. Expresión corporal de afectos:

El grupo deberá ordenarse en forma circular y de pie. La idea es que estén relajados y expresen libremente con gestos corporales los afectos que los monitores irán señalando: enojo, sorpresa, preocupación, rabia, tristeza, desprecio, cansancio y felicidad.

Este ejercicio pretende que los jóvenes tomen nota de su capacidad de expresión corporal de afectos. Además, de facilitar la expresión de éstos, a través de la estimulación que los monitores realizan.

## 3. Trabajo Grupal:

Este ejercicio tiene como objetivo que los jóvenes sean capaces de identificar las distintas formas de expresión de emociones y sentimientos, desarrollando en ellos las formas de expresiones más asertivas.

Se le pedirá al grupo que señalen, a modo de lluvia de ideas, emociones o sentimientos, positivos y negativos. Estos serán consignados en el pizarrón, con el objetivo de realizar un análisis grupal, discutiendo interrogantes tales como: ¿cuáles consideran son las emociones más difíciles de expresar?, ¿por qué?, ¿qué formas de expresión es la más asertiva?.

#### 4. Entrega de información:

Los monitores se dirigirán al grupo para sistematizar la importancia de la expresión de las emociones y sentimientos, permitiendo un diálogo espontáneo entre todos los participantes. Los principales aspectos del tema que serán tratados son:

- Las ventajas de expresar las emociones.
- Expresión asertiva: modo adecuado y lugar correcto.
- Derecho a la expresión de emociones o sentimientos.
- Respeto a la expresión de los otros.
- Miedo al ridículo.
- Es igual de significativo expresar un sentimiento que expresar una opinión.

#### 5. Ejercicio Grupal:

Los monitores ejemplificarán situaciones específicas que estimulen la expresión de sentimientos o emociones, tanto positivas como negativas. Estas situaciones quedarán inconclusas, en el sentido que elicitarán una respuesta que no es leída por el monitor.

Los jóvenes deberán responder en su cuaderno como reaccionarían ellos frente a esa situación. Luego de ser presentadas las distintas situaciones serán revisadas grupalmente, analizando la adecuación de la respuesta, y corrigiendo aquellas respuestas poco asertivas.

Se le dirá al grupo: “A continuación se leerán distintas situaciones de la vida diaria que generan emociones positivas o negativas. La idea es que ustedes anoten que sentirían y cómo se expresarían.

- Llega una compañera de clases con un nuevo peinado que opinas le queda realmente bien.

- Te encuentras con un amigo que se ve muy afectado por el fallecimiento de alguien importante para él.
- Alguien te ofrece ayuda para estudiar un ramo en el cual tienes malas notas.
- Estás de cumpleaños y tu mejor amiga se olvida de saludarte.
- Regresa a ti alguien muy querido, que no veías hace mucho tiempo.
- Te pide pololeo una persona que no te gusta.
- Tu profesora acaba de ganar un Premio del Ministerio de Educación, luego de la ceremonia te encuentras por casualidad con ella.
- Un vecino/a te invita constantemente a su casa, tu te sientes acosada/o por esa persona.
- Alguien dice una calumnia de tu mejor amigo.

La metodología de este ejercicio consistirá en dar un tiempo prudente para pensar la respuesta, y posteriormente se solicitará a los jóvenes que relaten al grupo cual fue la emoción que les generó la situación y cuál sería su modo de expresión. A través de una discusión grupal se concluirá, con la guía de los monitores, cual sería la respuesta más asertiva frente a las distintas situaciones, recalcando la concordancia entre la emoción sentida y la expresión manifestada.

#### 6. Tarea para la casa:

- Se le pide al grupo que revisen en los próximos días si las emociones sentidas son expresadas de manera auténtica. Para facilitar el análisis personal se les presentarán las siguientes interrogantes:
  - ¿Qué cosas agradables has expresado esta semana?
  - ¿Qué cosas desagradables has expresado esta semana?

- Análisis personal: cómo lo hiciste v/s cómo debiste hacerlo.
- Las monitoras solicitarán al grupo que ejerciten la expresión de las emociones, para ellos se les pide que expresen antes de la próxima sesión un sentimiento o una emoción positiva hacia alguna persona a la cual deseen hacerlo. Además, se les pedirá que expresen una emoción negativa de manera asertiva.

## **DECIMA SESION**

### Objetivos Generales:

- Entrenar a los miembros del grupo en la emisión y recepción de halagos.
- Entrenar a los miembros del grupo en la emisión y recepción de críticas constructivas.

### Actividades:

1. Revisión de la “tarea para la casa”.
2. Ejercicio Grupal.
3. Entrega de Información.
4. Cierre del Programa de Entrenamiento.

### Metodología de la sesión:

1. Revisión de la “tarea para la casa”:

Análisis grupal acerca del tema "expresión de emociones", se fomentará la discusión con preguntas tales como: ¿cómo se sintieron?, ¿cómo creen se sintió su interlocutor?, ¿cómo afectó la relación?.

Se llama a tres jóvenes voluntarios que comenten su experiencia de expresión de sentimientos positivos, y otros tres jóvenes que comenten su experiencia de expresión de sentimientos negativos. Los monitores analizarán la adecuación de la expresión y corregirán aquellos aspectos inadecuados, solicitando también la opinión de todo el grupo.

Se enfatizará las consecuencias implicadas en la expresión discutiendo el tema grupalmente, analizando las ventajas y desventajas de las expresiones asertivas, no asertivas y agresivas.

## 2. Ejercicio Grupal:

El objetivo de este ejercicio será desarrollar la habilidad para emitir y recibir críticas constructivas y estímulos positivos. Para comenzar cada participante deberá sacar al azar el nombre de otro joven. Se da un tiempo de reflexión, para que los jóvenes piensen una crítica constructiva que deberá ser expresada en voz alta delante del grupo, brindando la posibilidad de responder a ésta.

En un segundo momento, utilizando la misma metodología, se ejercitará la emisión y recepción de estímulos positivos dirigidos hacia la misma persona sorteada previamente.

En ambos momentos, los monitores supervisarán y estimularán la emisión y recepción asertiva, tanto de críticas constructivas como de halagos.

## 3. Entrega de Información:

Con el fin de fortalecer la recepción de los halagos, los monitores entregarán al grupo pautas para aceptar de mejor manera y con asertividad las alabanzas de los demás (Shelton, N. y Burton, S. 1995):

- No apresurarse a responderlos.
- Pensar en el halago, permitiéndose aceptarlo.
- Responder el halago directa o indirectamente, a través del lenguaje corporal, sonriendo y estableciendo contacto visual.
- Cuando todo lo demás falle, siempre bastará con un simple gracias.

#### 4. Cierre del Programa de Entrenamiento:

Se finalizará la sesión aludiendo a la importancia de comportarse asertivamente. Se agradecerá la colaboración y disposición de cada uno de los participantes, y se fijará para tres semanas más la sesión final del programa, explicándoles la importancia de la asistencia para tal ocasión.

Finalmente, se invita a todos a jugar al amigo secreto, al cual se le deberá traer un recuerdo y una tarjeta que serán entregados la última sesión.

## **SESION FINAL**

### Objetivo General:

- Evaluar los cambios experimentados por los participantes luego de haber participado en el grupo de entrenamiento asertivo.

### Actividades

1. Aplicación del instrumento.
2. Evaluación cualitativa de los jóvenes respecto al programa.
3. Convivencia.
4. Amigo secreto.

### Metodología de la sesión:

#### 1. Aplicación del Instrumento

Aplicación del Inventario de Asertividad de Rathus (1973), para evaluar los cambios significativos que han tenido los participantes.

Se les dirá: "Con el fin de evaluar la efectividad del programa realizado, a continuación se les aplicará el mismo cuestionario que les pasamos la primera sesión".

#### 2. Evaluación cualitativa de los jóvenes respecto al programa:

Se les pedirá a los participantes que escriban qué les pareció el taller, qué cambios sugerirían, si lograron las metas planteadas la primera sesión, y que describan su opinión respecto a la utilidad que ha tenido el Programa en su vida diaria.

3. Convivencia:

Dentro del marco de una convivencia organizada por los monitores, se agradecerá la participación y colaboración brindada por cada uno de los jóvenes.

Se cerrará el programa señalando la importancia de comportarse asertivamente para tener una mejor calidad de las relaciones sociales.

4. Amigo secreto:

Como última actividad se hace entrega de las cartas y recuerdos.

## **ANEXOS**

## ANEXO N° 1

### TEST DE DISCRIMINACIÓN DE LANGE Y JAKUBOWSKI (1976)

SITUACION	RESPUESTA
Una estudiante disfrutó de la clase de un profesor y dijo:	"Usted hace muy interesante la materia. Me gusta la manera en que usted enseña en clase" (Asertivo)
Se fija una reunión en un grupo. El tiempo es conveniente para las otras personas, pero no para usted. Es imposible que pueda asistir regularmente a las reuniones. Cuando le preguntan respecto a la hora usted dice:	"Bueno, yo supongo que esta bien. No sé si yo pueda asistir a todas las reuniones, pero como se ajusta al horario de todos..." (No Asertivo)
Usted esta en una tienda que vende poco, y ha sido presionado para que compre algo. Usted dice:	"Bueno, sí, yo creo que esto es mucho más bonito que lo que yo estoy buscando. Sí, supongo que lo voy a llevar" (No Asertivo)
Le pidieron a una adolescente que pusiera ropa en una lavadora. Cuando puso la ropa en la lavadora, el padre le dijo:	"Oye, no se te vaya olvidar poner la cantidad correcta de ropa. Tienes que estar segura de que aprietas bien los botones. ¡Tu nunca haces bien las cosas!" (Agresivo)
Un padre esta retando a sus hijos porque ellos no han limpiado su pieza y dice:	"¡Ustedes son los peores niños de toda la ciudad!. Si yo hubiera sabido que ser padre era así, nunca hubiera tenido a ningún niño" (Agresivo)
Varias veces en la semana, lo ha llamado una persona que trata de venderle revistas. Cuando nuevamente esto sucede, usted dice:	"Esta es la tercera vez que me llama y las veces anteriores le he dicho que no estoy interesado en suscribirme a ninguna revista. Si usted llama de nuevo, yo simplemente tendré que reportar esto a la firma en que

	usted trabaja" (Asertivo)
Lo llaman de la biblioteca y le dicen que tiene que devolver un libro que usted nunca tuvo en su poder. Usted responde:	"¿De qué me esta hablando?. Ustedes deberían llevar mejor sus registros, yo nunca he tenido ese libro y usted nunca va a hacer que yo lo pague" (Agresivo)
Un amigo le prometió ir a su fiesta y luego no fue. Usted lo llama y después de breves minutos de conversación social, usted le dice:	"Yo entendí por lo que me habías dicho que ibas a venir a mi fiesta pero no viniste. Me dio pena no tenerte aquí ese día...¿qué te pasó?" (Asertivo)
Un padre esta conversando con su hijo casado por teléfono y le gustaría que su hijo lo visitara. El padre le dice:	"Tuve un sueño tan bonito anoche. Soñé que mis hijos venían a verme" (No Asertivo)
Usted está en la cola de una tienda. Alguien quiere ponerse delante suyo. Usted dice:	"Yo comprendo que usted no quiera esperar en la cola, pero yo estoy aquí primero y realmente me gustaría salir de aquí" (Asertivo)

BIBLIOTECA ARNALDO MERBILHAA COUSTERE  
UNIVERSIDAD GABRIELA MISTRAL



3 5618 00027 8653