

DEDICATORIAS

FERNANDO GONZÁLEZ RAMÍREZ

Primeramente, agradezco a Dios por la oportunidad de gozar de una buena salud mental y física, además brindarme la oportunidad de estudiar de una carrera profesional, una en la que he cometido errores, pero también aciertos, es gratificante y satisfactorio el que cada día tengo el beneficio de obtener nuevos conocimientos que sin duda alguna me servirán para un futuro.

En segundo lugar, también agradezco infinitamente a mis padres por el apoyo y motivación que me han otorgado, porque bien se dice que no existe mejor herencia que la oportunidad de estudiar, es por ello que estoy muy agradecido con ellos en muchos aspectos de la vida y más aun si me enfoco en la crianza, la introyección de valores, la forma de tomarse las cosas tanto como negativas como las positivas, y es un gusto y un privilegio contar con la presencia de ellos en mi vida.

Agradezco de la misma manera mis abuelos, al apoyo emocional que me brindan, por el simple hecho de existir, su presencia es un impulso a continuar con el camino de la vida con coraje, dedicación y responsabilidad, intentar siempre lograr los mejores resultados y siempre estar preparados para lo que pueda suceder.

Agradezco a mis familiares tanto como el apoyo negativo como el positivo que me han hecho ver que hay muchas ocasiones en las que la misma familia duda de lo capaces que somos, pero en lo personal me ha sido de gran motivación e impulso a cada día esforzarse un poco más que el día anterior y demostrar realmente que todos tenemos capacidades para lograr lo que se desea.

Por último, pero no menos importante si no al contrario muy fundamental durante este proceso o taller de tesis, a mi asesora, la Lic. Elisa, una profesionalista con vocación, que se dedica de corazón a su trabajo, una docente atenta, respetuosa, buena onda, guapa, hermosa, y con mucho conocimiento sobre las materias que brinda. Gracias a ella por la guía que con constantemente brinda a cada estudiante siendo su enseñanza muy enriquecedora a la adquisición de nuevos conocimientos, en pocas palabras una docente con mucha dedicación y responsabilidad.

JOHANA GABRIELA MEDRID MUÑOZ

Quiero agradecer primeramente a **Dios** Por permitirme culminar una meta más en mi vida, por darme sabiduría y entendimiento, por cuidar y proteger siempre, por Bendecirme con la familia que me toco y por poner personas buenas en mi camino.

A MIS PADRES:

Bernardina Muñoz García y **Víctor Manuel Madrid** por siempre brindarme lo mejor y enseñarme que todo lo que te propongas en la vida lo puedes lograr, por sus cuidados , por cada detalle y cada sacrificio que hicieron por nosotros, por su amor incondicional y por siempre estar hay para nosotros cuando más los hemos necesitado, por darme la vida y por motivarme a seguir adelante, **Víctor Manuel Madrid** a ti padre por siempre enseñarme lo bueno y lo malo de la vida, el valor de las cosas y a siempre luchar por todo lo que queremos, sé que te hubiera gustado mucho mirarme lograr este gran paso en mi vida, pero sé que aunque no estés físicamente con nosotros siempre celebras todos nuestros triunfos te amo mucho.

A LA DRA. COLOMBA:

Por haber sido un pilar muy importante en esta meta obtenida, por siempre estar ahí cuando más la he necesitado, por su apoyo incondicional y por brindarme siempre su conocimiento y por impulsarme a ser mejor persona y a salir adelante.

A MIS HERMANOS:

José Antonio Valle Muñoz, Osman Javier Madrid Muñoz y Cinthia Carolina Madrid Muñoz por su apoyo incondicional, por impulsarme a salir adelante, por todo el amor brindado, por cada consejo, abrazo, llanto, alegría que hemos compartido por su gran corazón y por siempre querer lo mejor para mí, por ser en gran parte el motivo de hoy lograr una meta más.

HANNIA MAHOMI VELÁZQUEZ CASTILLO

A MI FAMILIA:

Esta tesis va dedicada a mi familia que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera a mis padres y a mi hermano por su apoyo y confianza. Gracias por ayudarme a cumplir mis objetivos y metas. A mis padres por brindarme los recursos necesarios y por estar a mi lado apoyándome y brindándome consejos para poder terminar la carrera a pesar de los obstáculos que cada día suceden ,a mi hermano por apoyarme y tenerme paciencia cuando me frustraba por las tareas y **proyectos** .

A MÍ:

También me la dedico a mí ya que gracias al esfuerzo que logre pude concluir esta meta que aunque no estaba en mis planes pude lograrlo y aprender muchas cosas que no creía que iba saber en mi vida ya que no estaba en mis planes estudiar esta carrera pero en el momento que entre me encanto y ahora quiero seguir aprendiendo mas temas de psicología para poder ayudar a las personas con sus conflictos que viven cada día en su vida y no tengan las fuerzas para afrontarlos .

A MIS AMIGOS:

También se la dedicare a mis amigos que gracias a ellos y a la paciencia que me tuvieron en los momentos de estrés pude terminarla y también por ayudarme con los temas que no entendía.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.2 FORMACIÓN DEL PROBLEMA

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

1.3.2 OBJETIVO ESPECIFICO

1.4 HIPÓTESIS

1.5 JUSTIFICACIÓN

1.6 DELIMITACIÓN

CAPÍTULO II

2. MARCO DE REFERENCIA

2.1 MARCO HISTÓRICO

2.2 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

MARCO TEÓRICO

1.1 DEFINICIÓN DE LA ASERTIVIDAD

1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA ASERTIVIDAD

1.3 TIPOS DE ASERTIVIDAD

1.3.1 INHIBIDO O PASIVO

1.3.2 AGRESIVO

1.4 COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

1.5 COMPONENTES COGNITIVOS

1.6 PERFIL DE LA PERSONA ASERTIVA

1.7 VENTAJAS DE COMPORTAMIENTO ASERTIVO

1.8 PASOS PARA LA ASERTIVIDAD

2. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

2.1 DEFINICIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

2.2 CLASIFICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

2.3 DIAGNOSTICAR LA ASERTIVIDAD DE LOS JÓVENES

2.5 CONCIENTIZAR LOS ERRORES QUE SE COMETEN AL MOMENTO DE EXPRESARSE

- 2.6 PROMOVER VALORES QUE GENEREN EL RESPETO
- 2.7 GENERAR ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS
- 2.8 DISMINUIR CONDUCTAS AGRESIVAS
- 2.9 REFORZAR CONDUCTAS, COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES
- 2.4 MARCO CONCEPTUAL

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 FORMAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 INVESTIGACIÓN PURA

3.1.2 INVESTIGACIÓN APLICADA

3.2 TIPOS DE ESTUDIO

3.2.1 ESTUDIO CORRELACIONAL

3.2.2 ESTUDIO DESCRIPTIVO

3.2.3 ESTUDIO EXPLICATIVO

3.2.4 ESTUDIO EXPLORATORIO

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.3.1 INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL

3.3.2 INVESTIGACIÓN NO EXPERIMENTAL

3.3.2.1 INVESTIGACIÓN TRANSVERSAL

3.3.2.2 INVESTIGACIÓN LONGITUDINAL

3.4 ENFOQUES

3.4.1 ENFOQUE CUALITATIVO

3.4.2 ENFOQUE CUANTITATIVO

3.4.3 ENFOQUE MIXTO

3.5 UNIVERSO O POBLACIÓN

3.5.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL

3.6 MUESTRA

3.6.1 TIPOS DE MUESTREO

3.6.1.1 PROBABILISTICO

3.6.1.1.1 ALEATORIO SIMPLE

3.6.1.1.2 ESTRATIFICADO

3.6.1.1.3 SISTEMÁTICO

3.6.1.1.4 POR CONGLOMERADO

3.6.1.2 NO PROBABILISTICO

3.6.1.2.1 MUESTREO POR CONVENIENCIA

3.6.1.2.2 MUESTREO POR CUOTAS

3.6.1.2.3 ACCIDENTAL O BOLA DE NIEVE

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1 OBSERVACIÓN

3.7.2 ENCUESTA

3.8 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.8.1 CUESTIONARIO

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL MARCO
METODOLÓGICO

4.2 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

SUGERENCIAS

PROPUESTAS

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La comunicación es fundamental en cualquier actividad humana y especialmente a la hora de generar consciencia sobre determinados problemas y en la búsqueda de alternativas para su solución. La comunicación es un fenómeno de carácter social que comprende todos los actos mediante los cuales los seres humanos se comunican con sus semejantes para relacionarse, expresarse y sobre todo; transmitir o intercambiar información relevante. En muchas ocasiones los seres humanos no podemos llevarla a cabo de manera asertiva, porque como sabemos la comunicación se lleva a cabo en cada uno de los aspectos de nuestra vida, es por ello que debemos conocer acerca de este tema.

Uno de los problemas más comunes en la comunicación es la falta de asertividad en cada una de las personas al momento de expresar sus ideas o defender sus derechos. Uno de los campos en donde la asertividad no se lleva a cabo de manera correcta es en los jóvenes, la comunicación es siempre un factor que genera conflicto en distintos momentos o situaciones. La asertividad evoluciona, su raíz es la interacción y la experiencia a través de formación social de cada individuo, que debilitan o refuerzan tanto su confianza como su autoestima a lo largo de su existencia. La falta de asertividad por tanto es parte de la decadencia o debilidad de las características básicas del carácter, pero también la falta de un ideal o meta, generan pérdida de autoestima y asertividad.

El presente trabajo de investigación ha sido elaborado en el marco del Plan de Estudios de la carrera de Licenciatura en psicología general de la Universidad del Sureste, específicamente Campus de la Frontera, en Frontera Comalapa, Chiapas; con la finalidad de conocer con mayor profundidad el problema nivel de asertividad en jóvenes UDS campus de la Frontera, para que derivado de los resultados obtenidos, sea

posible la construcción de alternativas de acción orientadas a la educación social para disminuir y/o prevenir este problema.

El trabajo se presenta en cuatro grandes capítulos, independientemente de la información general relacionada a las dedicatorias, índice, introducción, sugerencias y/o propuestas, conclusión, anexos y la bibliografía.

Los cuatro capítulos antes referidos comprenden:

Capítulo I. Planteamiento del problema. En este apartado se exponen los datos relevantes que existen sobre el problema en distintos niveles, se definen las interrogantes que han de guiar la investigación, la idea central, el objetivo general, los objetivos específicos, la hipótesis, la justificación de la necesidad de investigar el tema en cuestión, así como la delimitación del estudio.

Capítulo II. Marco de referencia. Aquí se presenta información del tema a partir de un marco histórico que ilustra los antecedentes del problema desde tiempos remotos; también encontramos un marco teórico donde podemos conocer las bases teóricas que sustentan nuestra tesis a partir de diversos autores.

Capítulo III. Metodología. En este capítulo se habla del tipo de estudio y metodología aplicada en el proceso de investigación y de manera más concreta se muestran los instrumentos, características y procedimientos utilizados para obtener nuestra información documental y de campo.³

Capítulo IV. Finalmente, en este capítulo se muestran los resultados de la investigación, los análisis e interpretación de los datos en función a los cuadros y gráficas resultantes.

SUGERENCIAS

Aprende a decir que no: Si no sabes decir no, te será muy difícil marcar tus límites y negarte a peticiones que te hagan. No hace falta decir que sí a todo para que los demás te quieran. Muchas veces decir que no a los demás, es decirte SÍ a ti mismo.

Sé paciente. Si eres de los que les cuesta marcar sus límites a los demás, prueba con cosas pequeñas para ir tomando confianza, estas te ayudaran al momento de enfrentarte a situaciones con más dificultad, recuerda que los pequeños hábitos forman grandes estructuras conductuales.

Expresa tu opinión sin miedo y con confianza: Si te concentras únicamente en expresar tus sentimientos te falta algo muy importante, lo que quieres. Si estás triste, molesto, desmotivado, está bien que lo expreses, pero, ¿qué quieres conseguir con esa información? Piensa bien que es lo que quieres, porque muchas veces tenemos emociones que no sabemos de dónde vienen y porqué.

Técnica del sándwich. Esta técnica consiste en introducir la queja, opinión, petición o necesidad entre dos frases positivas. Por ejemplo, imagina que quieres decirle a tu madre que no quieres que aparezca sin avisar por tu casa. Podríamos decir algo por ejemplo “mamá, me encanta estar contigo y que vengas a vernos. Para otras veces cuando quieras venir a casa avísanos antes por si hemos hecho planes o no estamos en casa. Me lo paso genial contigo cuando vienes”. Es imposible enfadarse o tomarse a mal algo así, o cunado por ejemplo le dices a tus compañeros que tienes una idea mejor, en vez de mencionar directamente que tienes algo mejor puedes decir “tu idea me parece genial, pero considero que esta podría funcionar un poco más a la problemática que tenemos”, de esta manera el o los compañeros no lo tomaran como que su opinión no fuera valida si no al contrario, al mismo tiempo con esta frase ganaras su atención.

Sé directo y conciso. Si intentas dar muchas explicaciones parecerá que estás buscando una excusa. Sé directo, concreto, con la información necesaria y lista. No tienes que justificar tu opinión o decisión. Puedes ensañar antes o escribirlo para que te salga más natural, esta es una forma de tomar confianza y seguridad en lo que menciones frente a otras personas.

Evita hacer prejuicios o colocar etiquetas. Expón los hechos sin valoraciones. Cuando nos centramos en juicios o en calificaciones personales es más fácil que hagamos daño al otro.

Utiliza el lenguaje corporal: Con nuestro cuerpo también hablamos, acompañamos nuestras palabras con gestos que remarcan nuestro mensaje. Para acompañar a un mensaje asertivo tu postura corporal debe transmitir seguridad, mantente erguido y con contacto visual directo. Tu cara debe de transmitir positividad o neutralidad.

Sé más inteligente que el que está atravesando por emociones negativas: cuando una persona este alterada, molesta o enojada, mantén la calma, escucha su postura y actúa con serenidad y calma para expresar tu postura o reclamar tus derechos.

Lectura del libro: relaciones humanas positivas, de autor Mario Pereyra.

PROPUESTAS

La asertividad es la forma de expresión congruente, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros derechos sin la intención de herir o perjudicar a nadie.

El aprender a comunicarse asertivamente, nos permite reducir estrés, nos enseña a defender nuestros derechos sin ofender ni ser ofendidos.

Como resultado de un estilo asertivo de comunicación, obtendremos mejores relaciones interpersonales. Sin embargo, en la actualidad ser asertivo es sinónimo de dañar a terceras personas, vandalizar, robar, amenazar y violar los derechos de otras personas, por medio de saqueos y destrozos, disfrazados de vandalismo que se realizan en las marcas que se realizan para defender nuestros derechos, ya que tenemos muchas ideas erróneas en cómo expresar nuestros sentimientos y como defender nuestros derechos.

Es por eso que nuestra propuesta es dar pláticas y talleres a los jóvenes acerca de que es asertividad, para que aprendan más sobre el tema y puedan conocer más a fondo todo lo relacionado con el tema como por ejemplo:

- Que es asertividad
- Los tipos de asertividad
- Como es una persona asertiva
- como se expresa una persona asertiva
- La importancia de ser asertivos
- Ventajas de la persona asertiva
- Características de la asertividad
- Componentes de la comunicación asertiva

El objetivo de estos talleres es lograr que los jóvenes aprendan hacer asertivos Y así puedan desarrollar una comunicación asertiva sin afectar a nadie y puedan expresar sus sentimientos y pensamientos sin temor a que las demás personas no piensen igual que ellos, también a defender sus derechos siempre respetando los derechos de los demás.

Esto también les ayudara a tener más confianza en ellos mismos y a ser personas más seguros y saber tomar bien sus decisiones.

BIBLIOGRAFÍA

Adler. (1977). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. Trillas.

Alberti, c. y. (2010). *estudio sobre la asertividad* . Obtenido de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5352/Estudio_sobre_la_asertividad.pdf?sequence=5

Bandler, R. (s.f.). *TOMA DE DECISIONES Y SOLUCION DE PROBLEMAS*. Obtenido de <https://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.pdf>

Bunge Arturo (1969), "Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica", Universidad Sur Colombiana, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Neiva, pp. 1-226.

Casal, E. M. (2003). Tipos de Muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev.*, 3-7

Castenyer, o. (2000). «La Asertividad. Expresión. «*La Asertividad. Expresión*, pág. <https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/quipukamayoc/2000/segundo/asertividad.htm>.

Cazau, Pablo, (2006) "Introducción a las ciencias sociales" Tercera Edición, Buenos Aires. (PP.194)

Cndh. (2016). Obtenido de <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/libertad-de-expresion>

Cortés Manuel e Iglesias Miriam (2004), "Generalidades de la Investigación" Universidad Autónoma Del Carmen, México. pp. 1-105.

Eva Peñafiel, C. S. (s.f.). *Habilidades sociales* . Editex.

Flores, M. L. (ENERO de 2015). ASERTIVIDAD Y ESTRATEGIAS EN ALUMNOS DEL NIVEL SUPERIOR. Toluca, México.

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, Pilar. (2006) "Metodología de la investigación", McGraw- Hill interamericana, México, DF. (PP.882)

Higuera, D. J. (s.f.). *psicoterapeutas*. Obtenido de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm#:~:text=La%20Asertividad%20se%20define%20como,sin%20atentar%20contra%20los%20dem%C3%A1s>

Jersey, P. G. (s.f.). *mi autoestima*. Obtenido de <https://www.miautoestima.com/conducta-asertiva/#:~:text=Hay%20tres%20tipos%20de%20comportamiento,es%20responsable%20de%20sus%20acciones>.

Leon, N. T. (2007). Poblacion y Muestra. *Poblacion y Muestra*, 2.

Leones, R. M. (2013). *LA DISFUNCIÓN FAMILIAR Y CONDUCTA DE AGRESIÓN ENTRE PARES: CASO OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD DEL MILENIO OLMEDO*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/04/disfuncion-familiar.html>

M. I. Ortego, J. G. (s/f). Descripción Socioeconómica de la Población. *Análisis de Datos Estadísticos en cooperación para el Desarrollo*, 2.

Mayer, W. y. (1998). *Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17514484006.pdf>

Mente, p. y. (s.f.). *Psicología y mente* . Obtenido de <https://psicologiymente.com/personalidad/personas-asertivas->

Rosenthal. (2005).

Sampieri, R. H. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Significados. (s.f.). *Significados*. Obtenido de <https://www.significados.com/asertividad/>

Solano, L. F. (2017). *COMUNICACIÓN ASERTIVA*. Obtenido de <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/12970/Guti%E9rrezSolanoLauraFernanda2018.pdf;jsessionid=D44656E934A15CFCE99789F3AB784B90?sequence=1>

Tamayo Mario. 1999. El proceso de la investigación científica” LIMUSA. 175p.

Universidad Cooperativa de Colombia. (30 de junio de 2015). *Universidad Cooperativa de Colombia*,. Obtenido de <https://www.ucc.edu.co/pereira/prensa/2015/Paginas/conferencia-importancia-de-la-comunicacion-asertiva-en-el-mundo-laboral.aspx#:~:text=La%20persona%20que%20se%20comunica,las%20de%20las%20dem%C3%A1s%20personas>.

Velázquez, A. P. (s.f.). Diplomado en Análisis de Información Geoespacial. 2.

Velázquez, M. e. (s/f). Tipos de Muestreo. *Diplomado en análisis de información*, 1-14.

ANEXOS

Fotos tomadas por los tesistas el día 30 de mayo del 2021





CUESTIONARIO

Fecha: 30/MAYO/2021

No. de cuestionario: 13

Instrucciones: Te pedimos cordialmente que nos apoyes a contestar las siguientes preguntas con toda sinceridad. Hacemos de tu conocimiento que la información obtenida será tratada con respeto y confidencialidad. Lee detenidamente y señala con una X la respuesta que consideres correcta o completa el dato que se te pide.

I. DATOS PERSONALES

Edad: 20 AÑOS

Sexo: a) Masculino b) ~~Femenino~~

Estado civil: a) Casado b) ~~soltero~~ c) otro

Carrera: TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN COMUNITARIA

Cuatrimestre: NOVENO

II. CONOCIMIENTOS SOBRE LA ASERTIVIDAD

¿Para ti qué es la asertividad?

DECIR LAS COSAS U OPINAR SOBRE ALGO CON LAS PALABRAS CORRECTAS, SIN HERIR A LOS DEMÁS. UNA PERSONA ASERTIVA ES SINCERA Y RESPECTUOSA.

Conoces las ventajas de ser una persona asertiva

a) Si b) No

¿Conoces las desventajas de ser una persona no asertiva?

a) si b) No

¿Te consideras ser una persona asertiva?

a) si b) No

¿Crees que es fundamental la asertividad a la hora de comunicarnos con otros?

a) ~~Si~~ b) No

¿Consideras que es importante defender nuestros derechos?

a) Si b) No

13. ¿Acepto las críticas con buen humor?
 a) si b) no
14. ¿Cuándo no comparto la opinión de la mayoría, expongo mi punto de vista sin pedir disculpas ni ser autoritario?
 a) si b) no
15. ¿Cuando alguien me malinterpreta, se lo hago notar sin sentirme culpable y sin que la otra persona se sienta humillada?
 a) si b) no
16. ¿Cuándo me enfado, soy capaz de expresar mi punto de vista sin sentar juicio ni sentirme defraudado conmigo mismo?
 a) si b) no
17. ¿En ocasiones se exalta ante determinadas situaciones que le desagradan?
 a) si b) no
18. Si un compañero le pidiera un favor que usted se sintiera incapaz de cumplir, ¿le diría que no?
 a) si b) no
-
19. ¿Se sentiría con el derecho de interrumpir al interlocutor en caso de que no le quedara clara la explicación?
 a) si b) no
20. Si se enfrenta con cierta regularidad a la conducta de otra persona que le resulta molesta ¿le pide que deje de hacerla?
 a) Si b) no
21. Ante una crítica acerca de ti, ¿intenta comprender el otro punto de vista?
 a) si b) no
22. Tu amigo acaba de llegar a desayunar, justo una hora más tarde y no le ha llamado para avisarle que se retrasaría, ¿le comentaría su irritación por la tardanza?
 a) si b) no
23. ¿Existen ocasiones en las que tú no expones tu opinión por temor a que ésta sea rechazada o rechazado?
 a) si b) no

Como tratar

con personas no asertivas

Recuerda que para tratar con personas difíciles nos harán falta dos ingredientes: paciencia y autoconocimiento.

Ten en cuenta que estos consejos no son milagrosos, ya que siempre existe la posibilidad de obtener un "no" por respuesta.

Pero lo que si es seguro es que si los ponemos en práctica en nuestro día a día, aumentaremos las probabilidades de alcanzar acuerdos satisfactorios.

Como ser asertivo en el aula

La asertividad requiere de constancia y tiempo. De nada sirve que un día nos dirijamos a un alumno con respeto y empatía si al siguiente le gritamos o mandamos callar sin razón alguna. Entre las recomendaciones básicas estarían:

- Normas: deben ser claras, que el alumnado las conozca y entienda y sepa cuáles son las consecuencias de incumplirlas.
- Evitar la agresividad: la más evidente es la física pero tampoco hay que optar por la psicológica, menos obvia pero igualmente dañina. Hablar a gritos, recurrir al chantaje o dar malas contestaciones son formas de actuar que deben evitarse.
- Emociones: básico enseñarlas a identificarlas y gestionarias.
- Saber escuchar: se trata de permitir que cada niño se exprese, escucharlo de forma activa y aconsejarlo según sus demandas o necesidades.
- Conflictos: la resolución de conflictos es una cuestión clave en un centro educativo ya que, en mayor o menor medida, acabarán surgiendo. Respeto: es la clave de la asertividad. El respeto debe ir en tres direcciones: hacia uno mismo, con el maestro y con el resto de compañeros.
- Autoestima: trabajar el concepto de forma individual para que cada niño conozca sus habilidades y aprenda a comunicarse.

UDS
Mi Universidad

Nivel de asertividad en jóvenes



QUÉ ES LA ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad social que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas de manera adecuada y respetando las de los demás.

La asertividad es una aptitud que le permite a la persona comunicar su punto de vista desde el equilibrio entre un estilo agresivo y un estilo pasivo de comunicación. La palabra asertividad viene del latín assertus, que denota una afirmación sobre la certeza de algo.



VENTAJAS

- Mejora la capacidad de expresión e imagen social.
- Fomenta el respeto por las otras personas.
- Facilita la comunicación.
- Mejora la capacidad de negociación.
- Ayuda a resolver las controversias.

DESVENTAJAS

- Desvalorización de los propios sentimientos
- Falta de confianza en uno mismo
- No le hacen caso (no le tienen en cuenta)
- Reducción de la posibilidad de satisfacer las necesidades o de que sean atendidas las opiniones, por falta de comunicación
- Sentimientos de ser incomprendido, manipulado
- Sentimientos de culpa, ansiedad, depresión y baja autoestima
- Desarrollo de trastornos psicossomáticos (dolores de cabeza, úlceras...) por la no expresión de sentimientos.
- Estallidos de molestia o ira incontrolada por aguijante de situaciones no resueltas

UDS
Mi Universidad

- Sentimientos de ira por parte de las otras personas, por tener constantemente que leerle el pensamiento o actuar por él.

COMO SER UNA PERSONA ASERTIVA

- Reemplaza tus pensamientos negativos
- Comprende que la gente no puede leerle la mente
- Defiende "tu" verdad, no "la" verdad
- Recuerda tu objetivo pase lo que pase
- Sé siempre lo más concreto que puedas
- Haz referencia a los hechos y no a tus juicios
- Añade motivos a lo que pides
- Habla desde "ti" y no desde "tú"
- Contagia tus emociones