



**TRABAJO FIN DE GRADO- GRADO
PEDAGOGÍA**

Curso 2018-2019

**TRABAJO SOBRE LA ASERTIVIDAD EN
EL ALUMNADO DE 1º CURSO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA (ESO)**

Autora:

ÁNGELA CEREZO DURÁN

Tutor: Pedro Gallardo Vázquez

Agradecimientos

Gracias a mi tutor por su dedicación, tiempo y esfuerzo brindado en la realización de este trabajo, y a mi familia por su apoyo incondicional.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1. RESUMEN | 1 |
| 2. ABSTRACT | 1 |
| 3. INTRODUCCIÓN | 2 |
| 4. OBJETIVOS GENERALES | 3 |
| 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 3 |
| 6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 4 |
| 6.1. Las habilidades sociales | 4 |
| 6.1.1. ¿Qué son las habilidades sociales? | 4 |
| 6.1.2. Tipos de habilidades sociales | 6 |
| 6.2. ASERTIVIDAD | 8 |
| 6.2.1. Definición del término asertividad. | 8 |
| 6.2.2. Características de las personas asertivas | 9 |
| 6.2.3. Consecuencias positivas de la asertividad. | 11 |
| 6.2.4. Aprendizaje de conductas asertivas. | 12 |
| 6.2.5. Técnicas de asertividad | 14 |
| 6.2.6. Conductas no-asertivas: inhibición y agresividad. | 14 |
| 6.3. CONCEPTOS AFINES A LAS HABILIDADES SOCIALES Y A LA ASERTIVIDAD. | 16 |
| 6.3.1. Autoestima | 16 |
| 6.3.2. Inteligencia emocional. | 16 |
| 6.3.3. Inteligencia emocional intrapersonal | 17 |
| 6.3.4. Inteligencia emocional interpersonal. | 17 |
| 6.3.5. Empatía | 17 |
| 6.4. HABILIDADES COMUNICATIVAS | 17 |
| 6.4.1. Estilos de comunicación | 18 |
| 6.4.1.1. Estilo pasivo o inhibido. | 18 |
| 6.4.1.2. Estilo asertivo | 18 |
| 6.4.1.3. Estilo agresivo | 19 |
| 7. MÉTODO | 19 |
| 7.1. Muestra. | 19 |
| 7.2. Instrumento. | 20 |
| 7.2.1. Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983. | 20 |

| | |
|---|----|
| 7.3. Procedimiento..... | 20 |
| 8. ANÁLISIS DE RESULTADOS. | 21 |
| 8.1. Análisis de los datos generales. | 21 |
| 8.2. Análisis de los resultados de la Escala de comportamiento asertivo adaptada | 22 |
| (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983. | 22 |
| 9. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PROPUESTAS DE LA REALIZACIÓN DE NUEVOS TRABAJOS. | 28 |
| 9.1. Conclusiones. | 28 |
| 9.2. Limitaciones. | 30 |
| 9.3. Propuestas para la realización de nuevos trabajos..... | 30 |
| 10. BIBLIOGRAFÍA. | 32 |
| 11. ANEXOS | 35 |

1. RESUMEN

Las habilidades y competencias sociales influyen a la hora de mantener relaciones interpersonales, ya que van a determinar el estilo de conducta que tenga cada persona a la hora de relacionarse socialmente. A la hora de comunicarnos las personas empleamos tres estilos de comunicación (inhibido, asertivo, agresivo). El estilo asertivo es el más adecuado. Los estilos inhibido y agresivo, además de generar un malestar personal, son los más ineficaces para comunicarnos.

Los objetivos de este Trabajo Fin de Grado son dos: 1) elaborar de un marco teórico sobre diversos aspectos relacionados con las habilidades sociales, la asertividad y las habilidades comunicativas; y 2) pasar la escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, a un grupo de alumnos y alumnas de 1º de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Sagrado Corazón de Utrera (Sevilla), para determinar sus estilos de comportamiento en las relaciones interpersonales.

Palabras claves: habilidades sociales, asertividad, habilidades comunicativas, Escala de Comportamiento Asertivo (CABS).

2. ABSTRACT

Social skills and competences have some influence when it comes to social relationships, due to it will determine the manner of behavior that each person has when it comes to social interactions. People use three different styles of communication, that are assertive, aggressive and passive. Assertive manner is known to be the most appropriate in social communication. However, passive and aggressive style create general discomfort and malaise, and are less suitable in communication and social moments.

The aim goals of this final thesis degree are this two: to elaborate a theoretical framework to answer questions about social competences, assertive style and communication skills; and to use the scale of adapted assertive behavior (CABS) of Wood, Michelson and Flynn to a group of first year in obligatory secondary education of the Sagrado Corazón de Utrera secondary school (Sevilla), to determine their behavior styles when it comes to social relationships.

Keywords: social skills, assertiveness, communicative skills, Assertive Behavior Scale.

3. INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad muy diversa, compuesta cada vez más por personas de diferentes países, edades, pensamientos, culturas, etc. Por lo que es necesario el desarrollo de una buena convivencia. Por convivencia entendemos “*la acción de vivir y relacionarse con otras personas*; la convivencia no es solo la mera coexistencia de una persona al lado de otra u otras, sino el proceso activo y el resultado de la interacción entre ellas” (Monjas, De Benito, Elices, Francia y García, 2011, p. 19).

Es necesario desarrollar las habilidades sociales para relacionarnos con los demás de forma adecuada. Las habilidades sociales son un conjunto de conductas observables, pero también de emociones y pensamientos, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan alcanzar nuestros objetivos; las personas socialmente hábiles buscan sus propios intereses, pero también tienen en cuenta los sentimientos e intereses de los demás, y cuando entran en conflicto tratan de encontrar, en la medida de lo posible, soluciones satisfactorias para las dos partes (Roca, 2014, p.11).

Hay que señalar que la hora de mantener una conversación o una relación de cualquier tipo, no nos basta con ser extrovertidos o sociables, también debemos tener en cuenta los estilos de relación interpersonal, es decir, debemos tener una conducta socialmente competente.

Cuando se habla de competencia, se hace alusión a aquellos conocimientos, creencias, valores, actitudes y habilidades sociales necesarias para lograr una convivencia social satisfactoria, para interactuar y relacionarse de forma efectiva con los demás.

Cuando hablamos de

competencia social, aludimos a la *capacidad, a la práctica, a la soltura, a la experiencia, al desempeño... para las relaciones interpersonales*. Y para ser socialmente competente hay que poseer y aplicar conductas socialmente eficaces para la relación, que son las habilidades sociales (Monjas, De Benito, Elices, Francia & García, 2011, p. 44).

Existen tres estilos de relación interpersonal o tipos de conductas: agresiva, asertiva e inhibida. Este trabajo se va a centrar sobre todo la en la conducta asertiva, que Monjas, De Benito, Elices, Francia y García (2011, p. 50) definen como “*la conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales, sin negar los derechos de los otros*”.

Podemos confundir asertividad con sinceridad. Cuando expresamos nuestra opinión hacia otra persona sobre algo que no nos agrada, pensamos que somos asertivos por el simple hecho de haber dado nuestra opinión y haber sido sinceros. Pero si no tenemos en cuenta los sentimientos de esa persona a la hora de expresarle nuestras molestias, no es asertividad ni somos asertivos.

Un término relacionado con asertividad es la autoestima, que se desarrolla, según Pallarés (2011, p. 62),

en las relaciones con los demás, concretamente al imaginar cómo y en qué grado los demás le quieren y valoran a uno. Esto tiene gran importancia, pues para interactuar con los demás de forma eficaz y tranquila es necesario anticipar cómo le valoran ellos a uno, para así prever cómo van a reaccionar. De algún modo, es necesario verse a través de los ojos de los otros, sobre todo de la gente concreta con la que se va a relacionar.

El trabajo se divide en dos partes. En la primera se elabora una fundamentación teórica sobre la asertividad y las habilidades sociales y comunicativas. En la segunda se aplica la Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, a los alumnos y alumnas de un grupo de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del Colegio Sagrado Corazón de Utrera (Sevilla), para determinar sus estilos de comportamiento en las relaciones interpersonales.

Los resultados muestran que, de los 21 discentes, el 9,52% (2 alumnas) presenta una conducta inhibida, el 90,47% (6 alumnas y 13 alumnos) presenta una conducta asertiva y el 0% (ningún alumno o alumna) presenta una conducta agresiva.

4. OBJETIVOS GENERALES

- **Objetivo 1.** Elaborar un marco teórico sobre la asertividad y las habilidades sociales y comunicativas.
- **Objetivo 2.** Determinar los estilos de comportamiento de los alumnos y alumnas de un grupo de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del Colegio privado Sagrado Corazón de Utrera, Sevilla.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Objetivos específicos relativos al objetivo general 1.
 - Definir el concepto de habilidades sociales y describir sus diferentes tipos.
 - Presentar diversos aspectos de la asertividad y los estilos de comportamiento (asertivo, inhibido y agresivo).

- Exponer diferentes conceptos afines a las habilidades sociales y a la asertividad (autoestima, inteligencia emocional, inteligencia emocional intrapersonal, inteligencia emocional interpersonal y empatía).
 - Definir los estilos de comunicación: asertivo, agresivo e inhibido.
- b) Objetivos específicos relativos al objetivo general 2.
- Pasar la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) a los alumnos y alumnas de un grupo de primero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) para determinar sus estilos de comportamiento en las relaciones interpersonales.
 - Analizar los resultados de la Escala Comportamiento Asertivo adaptada (CABS).
 - Presentar las conclusiones obtenidas a partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS).

6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.1. Las habilidades sociales

En este apartado se define el término habilidades sociales y se describen sus diferentes tipos.

6.1.1. ¿Qué son las habilidades sociales?

La palabra habilidad puede confundirse con otras similares, pero de significados diferentes. Eso ocurre con el término competencia y con la palabra capacidad. Aunque ambas expresiones (habilidad y competencia) son procesos que se ponen en acción para buscar la efectividad y la eficiencia de una acción, la competencia integra un mayor número de elementos que la habilidad.

En la competencia la persona debe comprender la situación, reflexionar y pensar de forma crítica sobre ella, responsabilizarse por las acciones a ejecutar y ofrecer un desempeño basado en indicadores de calidad.

Por tanto, la habilidad no es más que un aspecto de la competencia, es un saber hacer, es un algo práctico, un comportamiento eficiente ante problemas concretos, es un saber que corresponde al saber de la actuación de la realidad, de manera sistemática y reflexiva, buscando el logro de metas específicas, de acuerdo a determinados criterios (Bajo, Echerman y Vera, 2014, p. 13).

Según Monjas, De Benito, Elices, Francia y García (2011, p. 39), las habilidades sociales son un conjunto de conductas que ponemos en juego cuando estamos en interacción con otras personas. Estos autores afirman que cuando hablamos de habilidades sociales hacemos referencia: *“a un conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz”* (Monjas, De Benito, Elices, Francia y García (2011, p. 39).

Para Roca (2014, p. 11) las habilidades sociales: *“Son pautas de funcionamiento que nos permiten relacionarnos con otras personas, en forma tal, que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo”*.

Hay que subrayar que es importante tener desarrolladas, o intentar desarrollar, nuestras habilidades sociales, puesto que todos pertenecemos a grupos sociales donde seguramente tengamos que enfrentarnos a conflictos debido a que somos personas que pensamos de forma diferente. Por tanto, si tenemos desarrolladas nuestras habilidades sociales, podremos evitar conflictos. También es importante que, además de ser socialmente habilidosos, seamos socialmente competentes.

Desde que nacemos todos formamos parte de un grupo social. Estamos en constante interacción con la familia, la escuela, el grupo de amigos y amigas, etc. Pero esta forma de actuar no es innata en nosotros, sino que se va aprendiendo poco a poco, mediante todas las interacciones que se producen con nuestro entorno y con las personas.

La forma de relacionarnos son conductas aprendidas que facilitan la relación con los demás, ayudándonos en situaciones nuevas o difíciles y facilitando la comunicación emocional y la resolución de problemas.

El colegio, el aula, el recreo, etc., son pequeñas comunidades en las que el alumnado *“pasa gran parte de su tiempo relacionándose entre sí. La escuela constituye uno de los entornos más relevantes para el desarrollo social de los niños y niñas y, por tanto, el más adecuado para potenciar y enseñar habilidades de relación interpersonal”* (Rosales, Caparrós, Molina y Alonso, 2013, p. 32).

A partir del análisis de diferentes definiciones dadas por los distintos autores, Rosales, Caparrós, Molina y Alonso (2013, p. 32) presentan una serie de características que delimitan el concepto de habilidades sociales, que son las que se detallan a continuación:

- Son conductas adquiridas a través del aprendizaje

- Tienen componentes motores, emocionales y afectivos, cognitivos y comunicativos
- Son respuestas concretas a situaciones específicas
- Se ponen en juego en contextos interpersonales, son conductas que se dan siempre en relación con otras personas, ya sean adultos o iguales.

La persona socialmente competente, capta las peculiaridades y circunstancias de sus interlocutores, sabe discriminar la situación social en la que se encuentra y emite una combinación de respuestas que resulta eficaz; no solo conoce y dispone de conductas sociales, sino que también las utiliza de una manera determinada, sabe por qué las utiliza, con quién y con quién no, en qué momento y para qué (Monjas, De Benito, Elices, Francia y García, 2011, p. 44).

6.1.2. Tipos de habilidades sociales

Según el tipo de destrezas que se desarrollen, las habilidades sociales pueden dividirse en habilidades cognitivas, habilidades emocionales, habilidades instrumentales y habilidades comunicativas (ver tabla 1).

Tabla 1. Clases de habilidades sociales.

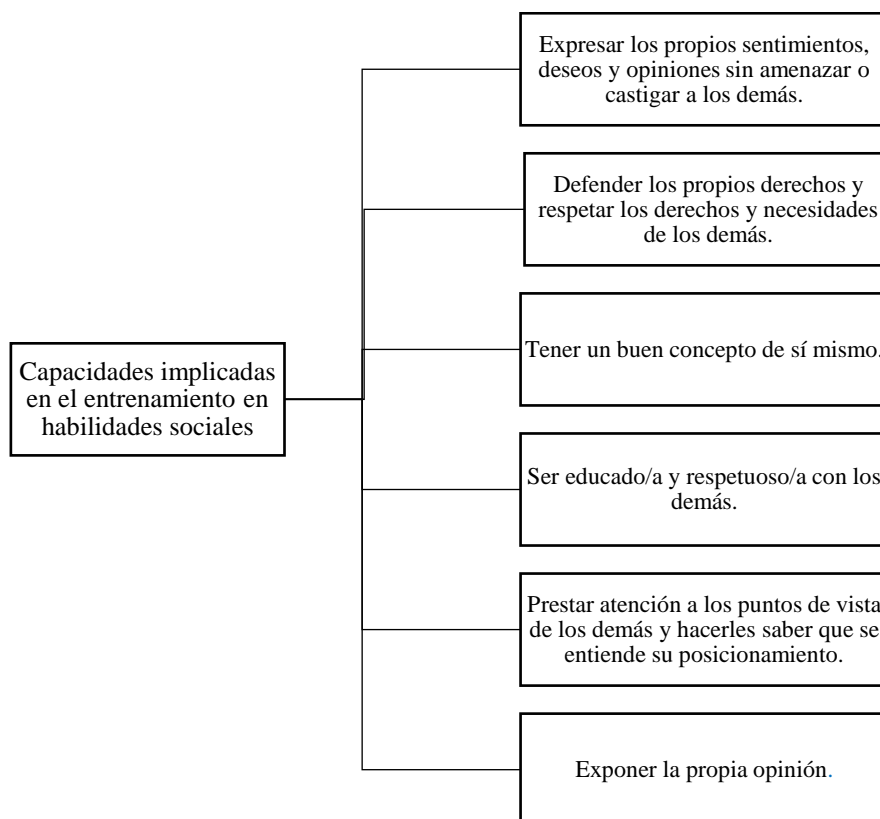
| | |
|-----------------------|--|
| Cognitivas | Son todas aquellas habilidades en las que intervienen aspectos psicológicos: lo que se piensa . Por ejemplo: identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos, estados de ánimo, etc. |
| Emocionales | Son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones: lo que siente . Por ejemplo: la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, etc. |
| Instrumentales | Se refiere a aquellas habilidades que tienen una utilidad: lo que se hace . Por ejemplo: buscar alternativas a la agresión, negociación de conflictos, etc. |
| Comunicativas | Se refiere a aquellas habilidades en las que interviene la comunicación: lo que se dice . Por ejemplo: iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas, etc. |

Fuente: Rosales, J. J.; Caparrós, B. M.^a M; Molina, I. y Alonso, S. H. (2013). *Habilidades sociales* [Archivo de Internet]. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España, p. 34.

El entrenamiento en habilidades sociales nos ayuda a relacionarnos con los demás, integrarnos y comunicarnos de forma efectiva.

La figura 1 muestra las capacidades implicadas en entrenamiento en habilidades sociales.

Figura 1. Capacidades que trabaja el entrenamiento en habilidades sociales.



Fuente: Rosales, J. J.; Caparrós, B. M.^a M; Molina, I. y Alonso, S. H. (2013). *Habilidades sociales* [Archivo de Internet]. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España, p. 33.

Las habilidades sociales se dividen en varios grupos según su complejidad, existiendo habilidades sociales básicas y otras más complejas (ver tabla 2). Las habilidades sociales básicas son aquellas tan simples como presentarse, escuchar, dar las gracias, etc., y las complejas requieren un paso más allá, como pedir ayuda, convencer o mostrar sentimientos, entre otras.

Tabla 2. Tipos de habilidades sociales.

| HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS | HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar. - Iniciar una conversación. | <ul style="list-style-type: none"> - Empatía. Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. |

Tabla 2. Continuación.

| HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS | HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Formular una pregunta. - Dar las gracias. - Presentarse. - Presentar a otras Personas. - Realizar un cumplido. | <ul style="list-style-type: none"> - Inteligencia emocional. Habilidad social para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. - Asertividad. Habilidad para ser claros, francos y directos. - Capacidad de escucha. Ser capaz de escuchar con comprensión y cuidado. - Capacidad de comunicar sentimientos y emociones. - Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones. Habilidad social para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades de cada uno. - Negociación. Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes. - Modulación de la expresión emocional. Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno. - Capacidad de disculparse. Capacidad de ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos. - Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás. Habilidad de ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada. |

Fuente: Tabla elaborada a partir de: NeuronUP (27 de febrero de 2019). Habilidades sociales complejas: definición, tipos, ejercicios y ejemplos. *NeuronUP*. Recuperado de <https://blog.neuronup.com/habilidades-sociales-cuales-son-ejemplos-para-que-sirven/>

6.2. ASERTIVIDAD

6.2.1. Definición del término asertividad.

La asertividad es una parte esencial de las habilidades sociales y se puede definir como una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestras preferencias, sentimientos, emociones, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, los de los demás (Roca, 2014, p.13).

Rosales, Caparrós, Molina y Alonso (2013, p. 39) definen la asertividad como

aquella conducta que permite a una persona actuar sobre la base de sus intereses más importantes, defenderse sin una ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos del resto de seres humanos.

Para Castanyer (2010, p. 23), *“La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”*.

Según Costales, Fernández y Macías (2014, pp. 952-953), la asertividad incrementa la autoestima personal y la satisfacción de hacer las cosas bien con la capacidad suficiente para aumentar la confianza y seguridad en uno mismo; mejora notablemente la posición social, la aceptación y el respeto de los demás; y hace que la persona no sea ni muy agresiva, ni muy pasiva.

6.2.2. Características de las personas asertivas

Las personas asertivas son aquellas que poseen los siguientes atributos (Costales, Fernández y Macías (2014, p. 953) consideran que una persona asertiva reúne una serie de atributos que son los siguientes:

- Son expresivas, espontáneas y seguras de sí misma.
- Tienen una personalidad activa.
- Defienden sus propios derechos personales.
- No presentan temores en su comportamiento.
- Poseen una comunicación directa, adecuada, abierta y franca.
- Su comportamiento es respetable.
- Aceptan sus limitaciones.
- Se comunican fácilmente con toda clase de personas.

Las personas asertivas presentan una serie de pensamientos, emociones y conductas típicas que podemos resumir así (Roca, 2014, pp. 13-14):

- Se conocen a sí mismas y suelen ser consciente de lo que sienten y de lo que desean en cada momento.
- Se aceptan incondicionalmente, sin que ello dependa de sus logros ni de la aceptación de los demás.
- Se mantienen fiel a sí misma en cualquier circunstancia y se sienten responsable de sus vidas y de sus emociones.

- Saben comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás.
- No exigen las cosas que quieren, pero tampoco se autoengañan pensando que no le importan.
- Aceptan sus limitaciones de cualquier tipo, pero al mismo tiempo, luchan con todas sus fuerzas por realizar sus posibilidades.
- Como tienden a conocerse y aceptarse a sí mismas y a expresar lo que piensan, quieren y sienten, suelen dar una imagen de persona congruente y auténtica.
- Se respetan y valoran a sí mismas y a los demás.
- Pueden comunicarse con personas de todos los niveles: familiares, amigos y extraños, y esta comunicación tiende a ser directa, abierta, franca y adecuada.
- Suelen expresar adecuadamente sus opiniones, deseos y sentimientos, en vez de esperar a que los otros los adivinen.

Ser asertivo es saber expresarse sin ansiedades, es decir, cuáles son tus intereses y tus puntos de vista, sin negar los de los demás. Esto no significa querer llevar siempre la razón en todo, sino expresar nuestros puntos de vista y opiniones, sean estos correctos o no, con el derecho inalienable de equivocarnos (Costale, Fernández y Macías, 2014, p. 953).

El comportamiento externo, los patrones de pensamientos y los sentimientos/emociones de las personas asertivas se muestran en la tabla 3.

Tabla 3. Comportamiento externo, patrones de pensamientos y sentimientos/emociones que presentan las personas asertivas.

| |
|---|
| <p>Comportamiento externo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • habla fluida / segura / sin bloqueos ni muletillas / contacto ocular directo, pero no desafiante / relajación corporal / comodidad postural. • expresión de sentimientos tanto positivos y negativos / defensa sin agresión / honestidad / capacidad de hablar de propios gustos e intereses / capacidad de discrepar abiertamente / capacidad de pedir aclaraciones / decir "no" / saber aceptar errores. • Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás. • Sus convicciones son en su mayoría "racionales". |
| <p>Patrones de pensamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás. • sus convicciones son en su mayoría "racionales". |

Tabla 3. Continuación.

| |
|--|
| <p>Sentimientos/emociones:</p> <ul style="list-style-type: none">• buena autoestima / no se sienten inferiores ni superiores a los demás / satisfacción en las relaciones / respeto por uno mismo.• sensación de control emocional. <p>También en este caso, la conducta asertiva tendrá unas consecuencias en el entorno y la conducta de los demás:</p> <ul style="list-style-type: none">• frenarán o desarmarán a la persona que les ataque.• aclaran equívocos.• los demás se sienten respetados y valorados.• la persona asertiva suele ser considerada “buena”, pero no “tonta”. |
|--|

Fuente: Tabla elaborada a partir de: Castanyer, O. (2010). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclee de Brouwer, pp. 36-37.

6.2.3. Consecuencias positivas de la asertividad.

Ser asertivo además de ser muy importante, conlleva muchas consecuencias positivas.

Entre ellas, destacan las siguientes (Abrines, 18/07/2018):

- Mejor control de su ambiente.
- Mejor control de uno sin sentimientos de ansiedad o la culpabilidad propia.
- Desaparición de los síntomas psicósomáticos (por ejemplo, trastornos gastrointestinales, dolores de cabeza).
- Minimización de las consecuencias desfavorables a largo plazo y maximización de las consecuencias favorables.
- Independientemente del logro de objetivos, hay un sentimiento de bienestar por haber sido capaz de expresar su propia opinión.
- La manifestación de la propia posición es probable que aumente la posibilidad de que esa persona respete dicha posición.
- Relaciones más seguras y significativas.
- El que recibe una opinión clara y no manipulativa es más probable que entienda nuestro punto de vista en contra de la comunicación implícita o no indirecta.
- Mayor confianza en uno mismo

La asertividad tiene consecuencias muy positivas, entre las que destacan (Roca, 2014, pp. 14-15):

- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.
- Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia.
- Aumenta las posibilidades de lograr lo que deseamos.
- Favorece la autoestima sana.
- Los que se relacionan con la persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos.
- Fomenta emociones positivas, en uno mismo y en los demás.

6.2.4. Aprendizaje de conductas asertivas

Cuando hablamos de asertividad nos estamos refiriendo a una habilidad o competencia. Al igual que aprendemos a leer, y nuestra habilidad va mejorando con la práctica; la asertividad también se puede mejorar como cualquier otra habilidad social. A continuación, detallamos algunos de los factores que pueden en la conducta asertiva (Palacios, 14/01/2019).

- *La adaptación excesiva a lo que los demás esperan de nosotros.* Aprender a relacionarnos con los demás en función de lo que ellos piensan, desean y sienten. Creer que solo de esta forma podremos lograr su aceptación. Supone alejarnos paulatinamente de lo que uno mismo piensa, desea y siente; lo contrario a una conducta asertiva. De mantenerse este hábito o patrón durante mucho tiempo y aplicarlo a todo tipo de relaciones interpersonales; se corre el riesgo ir perdiendo poco a poco el sentido de identidad. Como consecuencia tendremos dificultades para distinguir lo que realmente pensamos, sentimos y queremos. Nos sentiremos perdidos, sin saber hacia dónde dirigirnos en la vida, sin un objetivo claro hacia el cual acercarnos.

- *Los premios y castigos.* Cuando una conducta es seguida por un refuerzo o evento positivo (premio) tiende a repetirse. De la misma manera, cuando una conducta va seguida de consecuencias negativas (castigo), disminuye su probabilidad de que se repita en el futuro. La conducta asertiva sigue las mismas leyes del aprendizaje.

- *La observación del comportamiento de otras personas.* Las personas también utilizamos el aprendizaje vicario, también denominado aprendizaje social, para adquirir conductas y formas de comportarnos. A través de la observación de las conductas de los

demás y de las consecuencias que éstas tienen, vamos adquiriendo nuevos modos de relacionarnos.

- *Las normas culturales y las creencias sociales.* Las normas, creencias y reglas personales.

Durante nuestro proceso de socialización, podemos tener experiencias que nos faciliten o que nos castiguen el aprendizaje de la conducta asertiva. Entre estas experiencias podemos destacar, por una parte, el entorno cultural en el que nos desarrollemos y sus normas asociadas y, por otra parte, las creencias y reglas personales que vayamos adquiriendo a lo largo de nuestro proceso de socialización.

Hay que tener en cuenta que las normas culturales de nuestro entorno pueden favorecer estilos inhibidos o agresivos, y que las creencias y reglas personales se van construyendo a través de las experiencias que vivimos nos ayudan a interpretar el mundo, a predecir situaciones futuras y generar sensación de control.

Por tanto, va a ser esencial para manifestar una conducta asertiva, que las experiencias que vivamos nos proporcionen situaciones de aprendizaje en las cuales podamos construir reglas personales que nos permitan expresar nuestros pensamientos, preferencias y necesidades; respetando los deseos y creencias de los demás.

Con frecuencia el entrenamiento asertivo facilita la integración en el grupo, canaliza la agresividad y evita conductas no deseables.

Para llevar a cabo el entrenamiento asertivo, deben darse los siguientes pasos (Rosales, Caparrós, Molina y Alonso, 2013, p. 41):

1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal.
2. Identificar las situaciones en las cuales se utilizan los diferentes estilos de comunicación.
3. Describir las situaciones problemáticas.
4. Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta.
5. Desarrollar un lenguaje corporal adecuado.
6. Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza.

7. Defenderse sin pasividad o agresión frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás.

8. Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás.

6.2.5. Técnicas de asertividad

Existen varias técnicas que podemos utilizar a la hora de mantener una conducta asertiva cuando estamos en interacción con otra persona. Seguramente, hemos utilizado alguna de ellas sin darnos cuenta, cuando por ejemplo hemos querido decir “No” sin que la otra persona se sienta ofendida o enfadada.

Entre las principales técnicas de asertividad cabe citar las siguientes: disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, cambiar el foco de atención, enfado que desarma, acuerdo asertivo, aserción negativa y autorrevelación. A continuación, se presentan dos de estas técnicas.

Disco rayado. Consiste en repetir un mensaje hasta que la otra persona demuestre que lo ha entendido o aceptado, de forma clara, firme y sin excusas, sin levantar la voz (Andrés, 2014:131).

Ejemplo: utilización de expresiones tipo “sí, pero lo que yo digo es...”, “la idea está bien, pero yo pienso que...”.

Pregunta asertiva. Si alguien nos hace una crítica, en lugar de responder coléricamente, preguntamos calmadamente a la otra persona por qué nos hace esa crítica, con preguntas como: “¿Qué fue lo que no te gustó de mi comportamiento?”, “¿Qué es lo que te molesta de mí?”, etc.

6.2.6. Conductas no-asertivas: inhibición y agresividad.

El comportamiento social de las personas se puede clasificar en función de las repuestas que ofrezcan en la interacción verbal. De este modo, se diferencian tres estilos de respuestas: el estilo asertivo, el estilo inhibido y el estilo agresivo.

El estilo asertivo. Con el estilo asertivo conseguimos respetar nuestros derechos y los de la otra persona y expresar nuestros sentimientos, ideas y opiniones respetando a los demás.

El estilo inhibido es el que no dice nada sobre el comportamiento que nos molesta, evitando actuar por miedo a lo que pueda pasar, o que aborda la situación de forma poco directa. Es un comportamiento de evitación.

El estilo agresivo es aquel de demanda un cambio inmediato en la conducta del interlocutor empleando intimidación, sarcasmo o apelando a la violencia física.

En la figura 2 aparecen los tres estilos de relación interpersonal.

Figura 2. Tres estilos de relación interpersonal.



Fuente: Monjas, M.^a I, (dir.), De Benito, M.^a P. (aut.), Elices, J. A. (aut.), Francia, M.^a V. (aut.), García, B. (aut.) (2011). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE, p. 50.

Estos tres estilos de relación podrían representarse en un continuum; en el centro estaría la conducta asertiva y en un polo el comportamiento inhibido, de huida, de sumisión y dependencia, y en el otro la conducta dominante, autoritaria y agresiva.

Es importante señalar que las personas no asertivas se comportan de modo agresivo o inhibido. Son inseguras y tienen dificultades para expresar lo que sienten y para resolver problemas con amigos o familiares.

Rosales, Caparrós, Molina y Alonso (2013, p. 38) sostienen que las dificultades que a veces pueden aparecer en las relaciones sociales tienen como principal característica la manifestación de una serie de comportamientos no adecuados, denominados

comportamientos pasivos o de inhibición y comportamientos agresivos o violentos. Lo correcto en todo momento es mantener una conducta asertiva.

6.3. CONCEPTOS AFINES A LAS HABILIDADES SOCIALES Y A LA ASERTIVIDAD.

6.3.1. Autoestima

Pallarés (2011, p. 13) da la siguiente definición de autoestima: la autoestima es “*esa evaluación que hacemos de nosotros mismos, que incluye la fuerza y la apariencia corporales, capacidad y rendimiento intelectuales, aceptación de los demás, etc.*”.

Caruana y Gomis (2014, p. 81) ofrecen dos definiciones de la autoestima: 1) la autoestima es una necesidad humana fundamental, constituye el sentimiento y la actitud ante uno mismo y predispone a la persona a adoptar una postura u otra para afrontar los problemas; 2) la autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo en las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal.

La autoestima puede definirse como la percepción que generamos sobre nosotros mismos y que está sujeta a continuas modificaciones debido a factores tanto externos como internos. Por tanto, la autoestima determinará nuestro estado de ánimo, nuestra forma de proceder y nuestra conducta y desempeño (Romero, 21/03/2016).

6.3.2. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional está relacionada con la capacidad de las personas para reconocer sus propios sentimientos, los sentimientos de los demás y manejar las relaciones interpersonales.

Mayer y Salovey (1997, p. 4) definen la inteligencia emocional como

la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Gallardo y Gallardo (2015, p. 104) proponen la siguiente definición de inteligencia emocional: la inteligencia emocional es

la capacidad que desarrolla la persona a lo largo de su vida para <<percibir>> adecuadamente los estados emocionales, expresándolos de forma conveniente; comprender el significado de la información que nos suministran nuestras propias emociones; regular los propios estados emocionales; y manejar las emociones de los demás.”

6.3.3. Inteligencia emocional intrapersonal

La inteligencia emocional intrapersonal es la habilidad para comunicarnos con nosotros mismos, para desarrollar el autoconocimiento, tanto de nuestras fortalezas y limitaciones como de las emociones y sentimientos, reflexionar sobre éstos y actuar acorde a nuestros valores y pensamientos para desenvolvernos eficazmente en la vida (Cueto, 26/03/2018).

6.3.4. Inteligencia emocional interpersonal

La inteligencia interpersonal es la capacidad de entender, empatizar e interactuar con otras personas mediante la interpretación adecuada de las palabras, los gestos, las posturas corporales, etc. (Cueto, 26/03/2018).

La inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal conforman nuestra inteligencia emocional, están muy relacionadas con la competencia social y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra vida de forma satisfactoria.

6.3.5. Empatía

Para Costales, Fernández y Macías (2014, p. 954), la empatía es *“Una habilidad propia del ser humano, que permite comprender y experimentar el punto de vista de otras personas, así como entender algunas de sus estructuras de mundo, sin adoptar necesariamente esta misma perspectiva”*. En opinión de estos autores, *“Ser empático no significa nunca estar de acuerdo con la otra persona, ni tampoco implica dejar de lado nuestras propias decisiones, para asumir como nuestras las de las demás personas”* (Costales, Fernández y Macías, 2014, p. 955).

La empatía, según Vallés (2016, p. 38), *“consiste en reconocer las emociones ajenas y sintonizar con las señales expresivas que la otra persona manifiesta para captar su estado emocional y poder ofrecer ayuda en forma de comprensión, aceptación y solidaridad hacia su estado de ánimos”*.

La empatía es una capacidad cognitiva y emocional que nos permite percibir, compartir y comprender lo que otra persona piensa o siente.

6.4. HABILIDADES COMUNICATIVAS

Habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten a los alumnos y alumnas desenvolverse eficazmente en sus relaciones sociales.

6.4.1. Estilos de comunicación

Los estilos de comunicación son las principales formas en las que intercambiamos información, y dependen, entre otras cosas, de las actitudes y elementos de habilidades sociales que utilizamos para expresar nuestras ideas, sentimientos y emociones.

6.4.1.1. Estilo pasivo o inhibido

La persona que adopta un estilo de comunicación inhibido, no puede expresar de forma adecuada sus pensamientos, sentimientos y emociones: respeta los derechos de los demás, pero no sus propios derechos.

Este estilo de comunicación caracteriza a personas que se desviven por los demás, pero se olvidan de sí mismas, incapaces de decir no a las demandas que van en contra de sus intereses profesionales y personales (Van-Der Hofstadt, 2005, p. 43).

De forma observable el estilo de comunicación inhibido suele caracterizarse por (Condés y Saldaña, 2009, p. 110):

- Evitación de la mirada, labios temblorosos, ojos hacia abajo, labios temblorosos, etc.
- Expresión abatida y preocupada.
- Volumen bajo de voz, habla poco fluida, silencios, vacilaciones, empleo de muletillas (“eh, ...”, “ummm, ...”, “es que, ...”).
- Movimientos corporales nerviosos o inadecuados.

Según Rubio (2016, p. 99), las personas que utilizan este estilo de comunicación terminan anteponiendo las opiniones de los demás a las suyas propias, lo que les genera sentimientos negativos tales como tristeza, culpabilidad, depresión y falta de autoestima.

6.4.1.2. Estilo asertivo

Las personas que utilizan el estilo asertivo de comunicación “*son capaces de adaptar su discurso al contexto y emplean habilidades sociales que les permiten una mayor eficacia en la comunicación*” (Rubio, 2016, p. 100). Este estilo “*es el que contribuye a que generemos en los otros una impresión más positiva cuando nos relacionamos con ellos*” (Van-Der Hofstadt, 2005, p. 42).

De forma observable la conducta asertiva se caracteriza por (Condés y Saldaña, 2009, p. 110):

- Volumen de voz conversacional.
- Contacto ocular relajado y atento.
- Mensajes claros y directos, en primera persona: “pienso”, “siento”, “quiero”, etc.
- Habla fluida, sin vacilaciones o muletillas.
- Postura erguida y gestos firmes.

6.4.1.3. Estilo agresivo

La persona que se comunica de una forma agresiva dice lo que piensa, siente, y opina sin respetar a los demás, intentando lograr lo que quiere a toda costa (Condés y Saldaña, 2009, p. 110). Este estilo normalmente va emparejado con una falta de respeto hacia las opiniones y derechos de los demás o con la necesidad de alcanzar los objetivos propios, de conseguir la razón a toda costa (Rubio, 2016, p. 99).

El estilo de comunicación agresivo genera fuertes conflictos en las relaciones interpersonales.

De forma observable puede expresarse por (Condés y Saldaña, 2009, p. 110):

- Habla sin escuchar.
- Volumen de voz elevado.
- Mirada retadora, cara tensa.
- Empleo de ofensas verbales, insultos, amenazas.
- Invasión de la distancia del otro, acercamiento excesivo, incluso, en ocasiones, ataque físico.
- Gestos amenazadores con las manos, puños cerrados.

7. MÉTODO

7.1. Muestra.

La muestra está formada por 13 alumnos y 8 alumnas de 1º de la ESO del Colegio Sagrado Corazón de Utrera (Sevilla).

7.2. Instrumento.

Se ha utilizado un instrumento: la escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

7.2.1. Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

La Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, evalúa mediante autoinforme el comportamiento social de los discentes, explorando las respuestas asertivas, pasivas o agresivas del discente en diferentes situaciones de interacción con otros discentes. Las categorías de ítems consisten en situaciones y comportamientos tales como dar y recibir cumplidos, quejas, empatía, demandas y rechazos de iniciar, mantener y terminar conversaciones, pedir un favor, responder a un insulto, conseguir objetos, expresar sentimientos positivos y negativos... La escala consta de 30 ítems. Cada uno de los 25 primeros tiene tres categorías de respuestas que varían a lo largo de un continuo de respuestas asertivas-pasivas-agresivas, de las cuales el discente elige la que representa su habitual forma de responder a esa situación. Los ítems siguientes, del 26 al 30, constan de tres preguntas cada uno de ellos, y las mismas no hacen referencia directa a la asertividad, sino a los pensamientos causal, alternativo, consecuencial, de perspectiva y de medios-fin. Para responder a las preguntas de estos ítems, los discentes deben escribir brevemente su opinión sobre lo que se le pregunta.

7.3. Procedimiento.

En primer lugar, se informó al Colegio Sagrado Corazón de Utrera (Sevilla) sobre el Trabajo de Fin de Grado a desarrollar, solicitando su aprobación; en segundo lugar, se envió una carta de solicitud de colaboración a los docentes que trabajan en el Colegio citado; en tercer lugar, se pasó la Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, a un grupo de alumnos y alumnas de 1º de ESO en el mes de febrero de 2019; en cuarto lugar, se procedió al análisis e interpretación de los datos obtenidos. Finalmente, se obtuvieron las conclusiones y se presentaron propuestas la realización de nuevos Trabajos Fin de Grado.

8. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Durante este apartado se expondrán los datos analizados del instrumento sobre conducta asertiva Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, que evalúa el comportamiento social del alumnado, explorando las respuestas asertivas, pasivas o agresivas del discente en diferentes situaciones comunicativas interpersonales y grupales.

8.1. Análisis de los datos generales.

A continuación, se exponen los datos analizados con el programa estadístico SPSS, con el que se han obtenido los resultados finales del trabajo.

Tabla 4. Género.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Alumnas | 8 | 38,1 | 38,1 | 38,1 |
| | Alumnos | 13 | 61,9 | 61,9 | 100,0 |
| | Total | 21 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla 4 se puede observar que, de las 21 personas que componen el grupo, predomina el género masculino con un 61'9% frente al 38'1% del género femenino, es decir hay 13 alumnos, mientras que alumnas tan solo hay 8. En la gráfica nº1 se puede apreciar con mucha más claridad como el color verde, género masculino, predomina sobre el azul, género femenino.

Gráfica nº1. Género

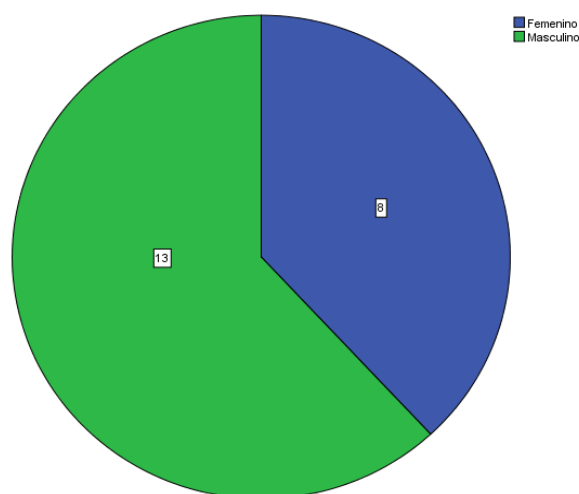
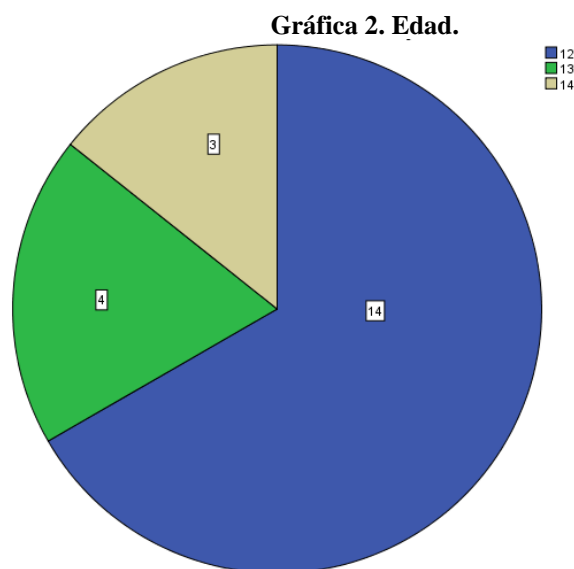


Tabla 5. Edad

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | 12 | 14 | 66,7 | 66,7 | 66,7 |
| | 13 | 4 | 19,0 | 19,0 | 85,7 |
| | 14 | 3 | 14,3 | 14,3 | 100,0 |
| | Total | 21 | 100,0 | 100,0 | |

Como podemos observar en la tabla 5, las edades del alumnado oscilan entre los 12 y 14 años, un 66,7% tiene 12 años, un 19% tiene 13 años y un 14,3% repite curso. Estos porcentajes se aprecian en la gráfica nº 2, donde se representa en color azul el alumnado que tiene 12 años, de color verde el alumnado que tiene 13 años, y de color gris el alumnado que tiene 14 años



8.2. Análisis de los resultados de la Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

A continuación, se exponen las claves de respuestas de los ítems del 1 al 25 de la Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

Tabla 6. Claves de respuestas. Ítems 1 a 25.

| CLAVE DE RESPUESTAS | 0 = conducta asertiva | | |
|---------------------|-----------------------|----|----|
| | 1 = conducta agresiva | | |
| | -1 =conducta inhibida | | |
| Ítem | A | B | C |
| 1 | 0 | -1 | 1 |
| 2 | -1 | 1 | 0 |
| 3 | 0 | 1 | -1 |

Tabla 6. Continuación.

| CLAVE DE RESPUESTAS | 0 = conducta asertiva | | |
|---------------------|-----------------------|----|----|
| | 1 = conducta agresiva | | |
| | -1 =conducta inhibida | | |
| Ítem | A | B | C |
| 4 | -1 | 1 | 0 |
| 5 | 0 | -1 | 1 |
| 6 | 0 | -1 | 1 |
| 7 | 0 | -1 | 1 |
| 8 | 0 | -1 | 1 |
| 9 | 0 | 1 | -1 |
| 10 | -1 | 1 | 0 |
| 11 | -1 | 1 | 0 |
| 12 | 0 | -1 | 1 |
| 13 | -1 | 1 | 0 |
| 14 | -1 | 1 | 0 |
| 15 | 0 | -1 | 1 |
| 16 | -1 | 1 | 0 |
| 17 | 0 | -1 | 1 |
| 18 | 0 | -1 | 1 |
| 19 | -1 | 1 | 0 |
| 20 | 1 | 0 | -1 |
| 21 | 1 | 0 | -1 |
| 22 | 0 | -1 | 1 |
| 23 | -1 | 1 | 0 |
| 24 | 1 | 0 | -1 |
| 25 | 1 | 0 | -1 |

En la tabla anterior nº 6 se recogen las puntuaciones asignadas a cada uno de los tres tipos de conducta (asertiva, agresiva e inhibida) que evalúa la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

Tabla 7. Puntuaciones de las dimensiones incluidas en la escala CABS.

| A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|--------|------------|------------|------------|-----------|----------|----------|---------|---|
| -25 | (-25, -21] | (-21, -17] | (-17, -13] | (-13, -9] | (-9, -6] | (-6, -3] | (-3, 0) | 0 |
| J | K | L | M | N | Ñ | O | P | |
| (0, 3] | (3,6] | (6, 9] | (9, 13] | (13, 17] | (17, 21] | (21, 25) | 25 | |

A= persona completamente inhibida; B= persona muy inhibida; C= persona medianamente inhibida; D= persona poco inhibida; E= persona muy poco inhibida; F= persona poco asertiva; G= persona medianamente asertiva; H= persona muy asertiva; I= persona completamente asertiva; J= persona muy asertiva; K= persona medianamente asertiva; L= persona poco asertiva; M= persona muy poco agresiva; N= persona poco agresiva; Ñ= persona medianamente agresiva; O= persona muy agresiva; P= persona completamente agresiva.

En la tabla nº 7 se puede observar como las puntuaciones oscilan entre -25 y 25 puntos. Si un discente obtuviese -25 puntos en la puntuación total de la escala, tendría una conducta completamente inhibida; si obtuviese 25 puntos, tendría una conducta completamente agresiva; si obtuviese entre -25 y 25 puntos, tendría una conducta muy inhibida si obtuviese entre -25 y -21 puntos]; medianamente inhibida entre -21 y -17 puntos; poco inhibida entre -17 y -13 puntos; muy poco inhibida entre -13 y -9 puntos; poco asertiva entre -9 y -6 puntos; medianamente asertiva entre -6 y -3 puntos; completamente asertiva 0 puntos; muy asertiva entre 0 y 3 puntos; medianamente asertiva entre 3 y 6 puntos; poco asertiva entre 6 y 9 puntos; muy poco agresiva entre 9 y 13 puntos; poco agresiva entre 13 y 17 puntos; medianamente agresiva entre 17 y 21 puntos; muy agresiva entre 21 y 25 puntos.

En la tabla nº8 se observan las puntuaciones obtenidas por las ocho alumnas (preguntas 1 a 25).

Tabla 8. Puntuaciones obtenidas por las alumnas en el cuestionario (ítems 1-25).

| Alumnas | Puntuación |
|----------------|-------------------|
| 1 | -12 |
| 1 | -9 |
| 2 | -4 |
| 2 | -2 |
| 1 | -3 |
| 1 | -5 |

Como podemos observar en la tabla 8, el 12'5% (1 alumna) obtiene una puntuación de -12, es decir, presenta una conducta muy poco inhibida; el 12'5% (1 alumna) obtiene una puntuación de -9, es decir, presenta una conducta muy poco inhibida; el 25% (2 alumnas) obtienen una puntuación de -4, es decir, presentan una conducta medianamente asertiva; el 25% (2 alumnas) obtienen una puntuación de -2, es decir, presentan una conducta muy asertiva; el 12'5% (1 alumna) obtiene una puntuación de -3, es decir, presenta una conducta medianamente asertiva; el 12'5% (1 alumna) obtiene una puntuación de -5, es decir, presenta una conducta medianamente asertiva.

En la tabla 9 se observan las puntuaciones obtenidas por los 13 alumnos (preguntas 1 a 25).

Tabla 9. Puntuaciones obtenidas por los alumnos en el cuestionario (ítems 1-25).

| Alumnos | Puntuación |
|----------------|-------------------|
| 1 | -6 |
| 1 | 4 |
| 1 | -4 |
| 2 | 1 |
| 2 | -3 |
| 2 | 0 |
| 2 | -2 |
| 1 | 3 |
| 1 | 6 |

El 7'6% (1 alumno) obtiene una puntuación de -6, es decir, presenta una conducta poco asertiva; el 7'6% (1 alumno) obtiene una puntuación de 4, es decir, presenta una conducta medianamente asertiva; el 7'6% (1 alumno) obtiene una puntuación de -4, es decir, presenta una puntuación medianamente asertiva. El 2'6% (2 alumnos) obtienen una puntuación de 1, es decir, presentan una conducta muy asertiva; el 2'6% (2 alumnos) obtienen una puntuación de -3, es decir, presentan una conducta muy medianamente asertiva; el 2'6% (2 alumnos) obtienen una puntuación de 0, es decir, presentan una conducta completamente asertiva; el 2'6% (2 alumnos) obtienen una puntuación de -2, es decir, presentan una conducta muy asertiva; el 7'6% (1 alumno) obtiene una puntuación de 3, es decir, presentan una conducta medianamente asertiva, y el 7'6% (1 alumno) obtiene una puntuación de 6, es decir, presenta una conducta medianamente asertiva.

En la tabla 10 se observan los resultados globales de las puntuaciones obtenidas por el alumnado en las preguntas 1 hasta la 25 en cada uno de los tres tipos de conducta (asertiva, agresiva e inhibida) que evalúa la Escala de Comportamiento Asertivo (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

Tabla 10. Tipos de conductas que presenta el alumnado (ítems 1-25).

| | TIPOS DE CONDUCTAS | | |
|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| | INHIBIDA: [-25 a -9] | ASERTIVA: (-9 a 9] | AGRESIVA: (9 a 25] |
| N.º Alumnas | 2 | 6 | 0 |
| N.º Alumnos | 0 | 13 | 0 |
| TOTAL | 2 | 19 | 0 |

Observando la tabla 10, podemos ver que el 9'52% de los discentes (2 alumnas) presentan una conducta inhibida, el 29,57 (6 alumnas) y el 61.90% (13 alumnos) presentan una conducta asertiva y el 0% (ningún discente) presenta una agresiva. En total, de los 21 discentes, el 9,52% (2 alumnas) presenta una conducta inhibida, el 90,47% (6 alumnas y 13 alumnos) presenta una conducta asertiva y el 0% (ningún alumno o alumna) presenta una conducta agresiva.

Tabla 11. Tipos de conductas que presenta el alumnado (ítems 1-25).

| | TIPOS DE CONDUCTAS | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| | Inhibida | | Asertiva | | | | | | Agresiva |
| | A a E -25 a -9 | F (-9, -6] | G (-6, -3] | H (-3, 0] | I 0 | J (0, 3] | K (3, 6] | L (6, 9] | M a P 9 a 25 |
| N.º Alumnos | 0 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| N.º Alumnas | 2 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| TOTAL | 2 | 1 | 6 | 5 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 |

A= persona completamente inhibida; B= persona muy inhibida; C= persona medianamente inhibida; D= persona poco inhibida; E= persona muy poco inhibida; F= persona poco asertiva; G= persona medianamente asertiva; H= persona muy asertiva; I= persona completamente asertiva; J= persona muy asertiva; K= persona medianamente asertiva; L= persona poco asertiva; M= persona muy poco agresiva; N= persona poco agresiva; Ñ= persona medianamente agresiva; O= persona muy agresiva; P= persona completamente agresiva.

El 9'5% de los discentes (2 alumnas) presenta una conducta inhibida, el 4'7% (1 alumno) presenta una conducta poco asertiva, el 33'3% (3 alumnos y 4 alumnas) presentan una conducta medianamente asertiva, el 23'8% (3 alumnos y 2 alumnas) presentan una conducta muy asertiva, el 9'5% (2 alumnos) presentan una conducta completamente asertiva, el 9'5% (2 alumnos) presentan una conducta muy asertiva, el 9'5% (2 alumnos)

presentan una conducta medianamente asertiva, el 0% (ningún discente) presenta una conducta poco asertiva, y el 0% (ningún discente) presenta una conducta agresiva.

En las tablas 15 se observan los resultados globales de las respuestas dadas por los discentes a las preguntas formuladas en los ítems del 26 al 30.

Tabla 12. Resultados globales de las respuestas dadas por el alumnado a las preguntas formuladas en la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983 (ítems 26 a 30).

| Respuestas: | PENSAMIENTO CAUSAL (ítem 26) | | | | | |
|--------------|------------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Apartado a) | | Apartado b) | | Apartado c) | |
| | SI: 1 | NO: 0 | CORRECTA | NO CORRECTA | CORRECTA | NO CORRECTA |
| Nº Alumnos | 5 | 8 | 5 | 8 | 4 | 9 |
| Nº Alumnas | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 6 |
| TOTAL | 8 | 13 | 8 | 13 | 6 | 15 |

Tabla 14. Continuación.

| Respuestas | PENSAMIENTO ALTERNATIVO (Ítem 27) | | | | | | PENSAMIENTO CONSECUCIONAL (Ítem 28) | | | PENSAMIENTO DE PERSPECTIVA (Ítem 29) | | | PENSAMIENTO DE MEDIOS-FIN (Ítem 30) | | | | |
|--------------|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| | PUNTOS | | | | | | PUNTOS | | | PUNTOS | | | PUNTOS | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 0-5 | 6-12 | 13-18 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nº Alumnos | 6 | 3 | 1 | 2 | 0 | 1 | 11 | 2 | 0 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| Nº Alumnas | 3 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 6 | 2 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| TOTAL | 9 | 6 | 3 | 2 | 0 | 1 | 17 | 4 | 0 | 7 | 8 | 6 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 |

Los resultados globales de las respuestas dadas por los alumnos y alumnas a la pregunta 26 de la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, que hace referencia al pensamiento causal son los siguientes: el 38% (5 alumnos y 3 alumnas) obtienen un punto en el apartado a) de la pregunta 26, el 61% (8 alumnos y 5 alumnas) obtienen 0 puntos en el apartado a) de la pregunta 26. El 38% (5 alumnos y 3 alumnas) contestan de forma correcta el apartado b) de la pregunta 26, el 61% (8 alumnos y 5 alumnas) contestan de forma errónea el apartado b) de la pregunta 26, el 28'5% (4 alumnos y 2 alumnas) contestan de forma correcta el apartado c) de la pregunta 26, el 71'4% (9 alumnos y 6 alumnas) contestan de forma errónea el apartado c) de la pregunta 26.

Los resultados globales de las respuestas dadas por los alumnos y alumnas a la pregunta 27 de la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, que hace referencia al pensamiento alternativo, son los siguientes: el

42 % (6 alumnos y 3 alumnas) obtienen un punto, el 28'5% (3 alumnos y 3 alumnas) obtienen dos puntos, el 14'2% (1 alumno y 2 alumnas) obtienen tres puntos, el 9'5% (2 alumnos) obtienen cuatro puntos, el 0% (ningún discente) obtiene cinco puntos y el 4% (1 alumno) obtiene seis puntos.

Los resultados globales de las respuestas dadas por los alumnos y alumnas a la pregunta 28 de la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, que hace referencia al pensamiento consecuencial, son los siguientes: el 80'9% (11 alumnos y 6 alumnas) obtienen en 0 y 5 puntos, el 19% (2 alumnos y 2 alumnas) obtienen entre 6 y 12 puntos y el 0% (ningún discente) obtiene entre 13 y 18 puntos.

Los resultados globales de las respuestas dadas por los alumnos y alumnas a la pregunta 29 de la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, que hace referencia al pensamiento de perspectiva, son los siguientes: el 33'3% (5 alumnos y 2 alumnas) obtienen un punto, el 38% (5 alumnos y 3 alumnas) obtienen dos puntos y el 28% (3 alumnos y 3 alumnas) obtienen tres puntos.

Los resultados globales de las respuestas dadas por los alumnos y alumnas a la pregunta 30 de la Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, que hace referencia al pensamiento de medios-fin, son los siguientes: el 19% (2 alumnos y 2 alumnas) obtienen un punto, el 19% (3 alumnos y 1 alumna) obtienen dos puntos, el 28'5% (4 alumnos y 2 alumnas) obtienen tres puntos, el 14'2% (2 alumnos y 1 alumna) obtienen cuatro puntos y el 19% (2 alumnos y 2 alumnas) obtienen cinco puntos.

9. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PROPUESTAS DE LA REALIZACIÓN DE NUEVOS TRABAJOS.

9.1. Conclusiones.

A partir de los objetivos planteados en este trabajo se llegó a las siguientes conclusiones:

a) Fundamentación teórica

1. Las habilidades sociales son conductas aprendidas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.
2. Las habilidades sociales se desarrollan progresivamente a lo largo de la infancia y la adolescencia.

3. La asertividad permite a las personas comunicarse y expresar adecuadamente sus ideas, opiniones, sentimientos y emociones defendiendo sus derechos sin olvidar los de los demás.

4. Es importante desarrollar las habilidades comunicativas para poder expresar de forma adecuada nuestras ideas, opiniones, emociones, etc.

b) *Estilos de comportamientos del alumnado*

Con respecto al objetivo general 2, que pretendía analizar los diferentes estilos de comportamientos de los discentes de 1º de ESO, cabe señalar las siguientes conclusiones:

1. Los resultados de las respuestas dadas por los discentes a las preguntas de la escala muestran que el 90,47% (19 discentes) presenta una conducta asertiva, el 9,52% (2 discentes) presenta una conducta inhibida y que ningún discente (0%) presenta una conducta agresiva.

2. Los resultados globales de las respuestas dadas por los discentes a las preguntas formuladas en la escala (ítem 26 a 30) muestran lo siguiente:

En cuanto al ítem 26, que hace referencia al pensamiento causal: el 61% (13 discentes) obtiene 0 puntos en el apartado a) y 38% (8 discentes) obtiene un punto; el 38% (8 discentes) contesta de forma correcta el apartado b), el 61% (13 discentes) contesta de forma errónea el apartado b), el 28'5% (6 discentes) contesta de forma correcta el apartado c) y el 71'4% (15 discentes) contesta de forma errónea el apartado c). Esto significa que la mayoría de los alumnos y alumnas no saben si la definición del problema se ajusta a la situación presentada.

Con relación al ítem 27, que hace referencia al pensamiento alternativo: el 42 % (9 discentes) obtiene un punto, el 28'5% (6 discentes) obtiene dos puntos, el 14'2% (3 discentes) obtiene tres puntos, el 9'5% (2 alumnos) obtiene cuatro puntos, el 0% (ningún discente) obtiene cinco puntos y el 4% (1 discente) obtiene seis puntos. Esto significa que la mayoría de los alumnos y alumnas no pueden encontrar respuestas adecuadas a la pregunta que se plantea.

En lo referente al ítem 28, que hace referencia al pensamiento consecuencial: el 80'9% (discentes) obtiene en 0 y 5 puntos, el 19% (4 discentes) obtiene entre 6 y 12 puntos y el 0% (ningún discente) obtiene entre 13 y 18 puntos. Esto significa que la mayoría de los

alumnos y alumnas no ofrecen una respuesta adecuada a la pregunta sobre las consecuencias de sus actos.

Con respecto al ítem 29, que hace referencia al pensamiento de perspectiva: el 33'3% (7 discentes) obtiene un punto, el 38% (8 discentes) obtiene dos puntos y el 28% (6 discentes) obtiene tres puntos. Esto significa que la mayoría de los alumnos y alumnas no ofrecen una respuesta acertada a la pregunta que se les plantea.

En cuanto al ítem 30, que hace referencia al pensamiento medios-fin: el 19% (4 discentes) obtiene un punto, el 19% (4 discentes) obtiene dos puntos, el 28'5% (6 discentes) obtiene tres puntos, el 14'2% (tres discentes) obtiene cuatro puntos y el 19% (4 discentes) obtienen cinco puntos. Esto significa que un alto porcentaje de alumnos y alumnas (61,7%) dan una respuesta correcta para conseguir el fin que se proponen.

9.2. Limitaciones.

La muestra no ha sido elegida de forma aleatoria. Esta falta de aleatoriedad puede afectar a la validez externa de los resultados.

El número de alumnos y alumnas que cumplimentaron la Escala de Comportamiento Asertivo Adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, no es suficiente como para considerar que los resultados obtenidos son generalizables.

9.3. Propuestas para la realización de nuevos trabajos.

Los futuros Trabajos Fin de Grado que se proponen son las siguientes:

Realizar un trabajo con el objetivo de analizar las necesidades formativas en el ámbito de las habilidades sociales, relacionadas con la Inteligencia emocional (IE), de un grupo de alumnos y alumnas de un centro de educación secundaria, que cursan Programas de Cualificación Profesional Inicial (PCPI), utilizando el Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia/ CEDIA de Inglés Saura, Méndez e Hidalgo (2000), la Escala de Habilidades Sociales/EHS de Gismero (2000) y el Auto-informe de Conducta Asertiva/ADCA de García Pérez y Magaz Lago (1994).

Realizar un trabajo con el objetivo de conocer la relación entre el nivel de asertividad, el rendimiento académico y diversos componentes de la ansiedad en una muestra de alumnos y alumnas de secundaria, así como explorar posibles diferencias por género, utilizando dos instrumentos: la Escala de Conducta Asertiva para Niños (CABS)

(Michelson & Wood, 1982) y la Escala de ansiedad manifiesta en niños –revisada– (CMAS-R) (Reynolds & Richmond, 1997).

10. BIBLIOGRAFÍA.

- Abrines, V. (18 de julio de 2012). Asertividad, aspectos generales. *Psicoterapeutas.com*. Recuperado de http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/Vanessa/asertividad_general.html
- Álvarez, M. (Coord.) (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Wolters-Kluwer España.
- Andrés, J. (2014). *Manejo de herramientas, técnicas y habilidades para la prestación de un servicio de teleasistencia*. Vigo: Ideaspropias Editorial.
- Bajo, A., Echerman, E y Vera, E (2014). Los saberes en el rediseño del plan de estudios de la carrera de Medicina. Escuela “José María Vargas” de la Universidad Central de Venezuela- 2a parte. *Med Interna (Caracas)*, 30 (1), 12-17.
- Caruana, A. y Gomis, N. (Coords). *Cultivando emociones 2. Educación emocional de 8 a 12 años*. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria de Cultura, Educació i Esport.
- Costales, Y., Fernández, A. y Macías, C. (2014). Algunas consideraciones teóricas sobre las habilidades sociales. *Rev Inf Cient*, 87(5), 949-958.
- Castanyer, O. (2010). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Condés, M. D. y Miguel, F. (2009). Comunicación psicosocial. En F. J. Gómez-Mascaraque y E. Corral (Coords.). *Apoyo psicológico en situaciones de emergencias* (pp. 99-134). Madrid: Arán.
- Cueto, M. (26 de marzo de 2018). ¿Cómo trabajar las inteligencias múltiples con tus chicos/as? *Ciara Molina*. Recuperado de <http://www.ciaramolina.com/como-trabajar-las-inteligencias-multiples-con-tus-chicosas/>
- Gallardo, P. y Gallardo, J. A. (2015). *La inteligencia y la educación emocional en el aula*. Sevilla. Dpto. de Teoría e Historia de la Educación y Pedagogía Social. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla.

- García, M. y Magaz, A. (1994). *Los Autoinformes de Actitudes y Valores en las Interacciones Sociales: ADCAs*. Bilbao: COHS. Consultores en Ciencias Humanas.
- Gismero, E. (2000). *EHS: escala de habilidades sociales*. Madrid: TEA ediciones.
- Inglés Saura, C.J., Méndez, F.X., e Hidalgo, M.D. (2000). Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia. *Psycothema*, 12, 390-398.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emocional intellegence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books, 3-31.
- Michelson, L., & Wood, R. (1982). Development and psychometric properties of the children's assertive behavior scale CABS. *Journal of Behavioral Assessment*, 4 (1), 3-13.
- Monjas, M.^a I, (dir.), De Benito, M.^a P. (aut.), Elices, J. A. (aut.), Francia, M.^a V. (aut.), García, B. (aut.) (2011). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.
- NeuronUP (27 de febrero de 2019). Habilidades sociales complejas: definición, tipos, ejercicios y ejemplos. *NeuronUP*. Recuperado de <https://blog.neuronup.com/habilidades-sociales-cuales-son-ejemplos-para-que-sirven/>
- Palacios, P. (14 de enero de 2019). ¿La conducta asertiva se aprende? *ACM psicólogos*. Recuperado de <https://www.psicologosmadrid-acm.com/la-conducta-asertiva-se-aprende/>
- Pallarés, E. (2011). *La autoestima. Cómo cultivarla de forma sana*. Bilbao: Mensajero.
- Reynolds, C., & Richmond, B. (1997). *Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (Revisada)*. Manual Moderno: México.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: ACDE.
- Romero, J. M.^a (21 de marzo de 2016). La Autoestima: concepto e influencia en la Educación Secundaria. *Revistadigital INESEM*. Recuperado de

<https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/la-autoestima-concepto-e-influencia-en-la-educacion-secundaria/>

Rosales, J. J.; Caparrós, B. M.^a M; Molina, I. y Alonso, S. H. (2013). *Habilidades sociales* [Archivo de Internet]. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España.

Rubio, L. (2016). Habilidades de comunicación eficaz en relaciones interpersonales. En A. J. García (Coord.). *Competencias sociales en las relaciones interpersonales y grupales* (pp. 91-110). Madrid: Pirámide.

Vallés, A. (2016). *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. La Guardia de Jaén: Formación Continuada Logoss.

Van-Der Hofstadt, C. J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. Cómo mejorar la comunicación personal. Madrid: Díaz de Santos.

11. ANEXOS

Anexo 1. Solicitud de permiso a la dirección y profesorado del centro para pasar la escala de comportamiento asertivo (CABS) al alumnado de 1º de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Sagrado Corazón de Utrera (Sevilla).

Me dirijo a ustedes a fin de solicitar su colaboración en la cumplimentación de la escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS).

La Escala de Comportamiento Asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983, evalúa mediante autoinforme el comportamiento social de los discentes, explorando las respuestas asertivas, pasivas o agresivas del discente en diferentes situaciones de interacción con otros discentes. Consta de 30 ítems. Cada uno de los 25 primeros tiene tres categorías de respuestas que varían a lo largo de un continuo de respuestas asertivas-pasivas-agresivas, de las cuales el discente elige la que representa su habitual forma de responder a esa situación. Los ítems siguientes, del 26 al 30, constan de tres preguntas cada uno de ellos, y las mismas no hacen referencia directa a la asertividad, sino a los pensamientos causal, alternativo, consecuencial, de perspectiva y de medios-fin. Para responder a las preguntas de estos ítems, los discentes deben escribir brevemente su opinión sobre lo que se le pregunta.

Necesito la información para elaborar el Trabajo Fin de Grado sobre la asertividad en el alumnado de 1º curso de educación secundaria obligatoria (ESO).

Muchas gracias por su colaboración.

Atentamente:

Ángela Cerezo Durán

Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla

Calle Pirotecnia, s/n, 41013 Sevilla

Teléfono: 95.455.17.00/47/48

Anexo 2. Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

Instrucciones

Para cada una de las preguntas hay tres respuestas, indicadas con letras. Únicamente debéis escoger una: la que os parezca que se parece más a lo que haríais o diríais en esta

situación. Si la respuesta va entre comillas, es una cosa que dirías; si no, es una cosa que harías.

Si no entendéis algo, levantad la mano y yo os lo aclararé. Recordad que debéis contestar con sinceridad. No hay límite de tiempo, pero procurad no tardar demasiado.

Datos estadísticos generales

FECHA: ___/___/_____

CENTRO: _____

NIVEL: _____

CURSO: _____

EDAD: _____

GÉNERO: Hombre / Mujer

Escala de comportamiento asertivo adaptada (CABS) de Wood, Michelson y Flynn, 1978/1983.

1. Un compañero me dice que soy muy simpático:

- a) “Gracias”.
- b) Me pongo rojo y no digo nada.
- c) “Gracias, siempre soy así de simpático”.

2. Una compañera de clase ha hecho una cosa muy mal:

- a) “No está mal”.
- b) “Está bien, pero lo que ha hecho el otro compañero está mejor”.
- c) “¡Qué bien que te ha salido!”

3. Estoy haciendo una máscara para disfrazarme y un compañero me dice que no le gusta:

- a) “siento que no te guste, a mí sí que me gusta”
 - b) “¿Y qué pasa si no te gusta? No es para ti”
 - c) Me quedaría cortado/a y no sabría qué decirle.
4. Mi mejor amigo se ha olvidado de traerme los apuntes que le había dejado y que necesito para hacer el trabajo de clase:
- a) “No importa, no me hacen falta” (aunque los necesites).
 - b) “¡Siempre te olvidas de todo! Ya no te volveré a dejar nada”
 - c) “Hombre, es que los necesito ahora. ¿No puedes ir a buscarlos ya que vives muy cerca?”.
5. Quedo con un amigo para ir al cine. Llega media hora tarde y no me da ninguna explicación:
- a) “No está bien que me hagas esperar tanto y ni siquiera te disculpes”.
 - b) No le digo nada, no me atrevo.
 - c) Entro en el cine enfadado y paso de él
6. Necesito que alguien me haga un favor:
- a) “¿Puedes hacerme un favor?”, y le explico lo que quiero.
 - b) Le insinúo que necesito que me haga un favor.
 - c) Me quedaría cortado y no sabría qué decirle.
7. Sé que un amigo está preocupado porque su madre está enferma:
- a) “Pareces preocupado, ¿puedo ayudarte en algo?”.
 - b) Estoy con él, pero no le digo nada.
 - c) “¡Qué demonios te pasa!”.
8. Me invitan a una fiesta de cumpleaños y no tengo dinero para comprar un regalo. Un amigo me pregunta: ¿Estás preocupado?:
- a) “Sí, es que no tengo dinero para comprar el regalo”.
 - b) “No es nada”.
 - c) “Estoy mal, déjame en paz”.
9. Un amigo o amiga me acusa de haberle robado un reloj y no es cierto:
- a) “No fui yo quien lo cogí, no se ha de acusar a nadie si no estás seguro”.

- b) “¡No he sido yo!”.
 - c) “¿Por qué me dices eso?”.
10. Alguien me pide que me escape de clase con él:
- a) Me voy con él sin ganas y no digo nada.
 - b) “Déjame en paz y no me compliques la vida”.
 - c) “¿Por qué quieres escaparte?”.
11. Una persona me felicita por una cosa que he hecho muy bien:
- a) No me atrevo a decirle nada.
 - b) “¡Sí, soy un genio!”.
 - c) “Gracias”.
12. Una persona ha sido muy amable conmigo:
- a) “Has sido muy bueno conmigo, gracias”.
 - b) Únicamente le doy las gracias, sin decirle por qué, tímidamente.
 - c) “Me has tratado muy bien, pero me merezco un poco más de reconocimiento”.
13. Voy en el autobús y llevo la radio con el volumen muy alto y un chico me dice: “Perdona, ¿podrías bajar el volumen?”:
- a) Apago la radio asustado.
 - b) “Mira este tío: si te molesta, ¡te aguantas!”.
 - c) Le pido disculpas y bajo el volumen.
14. Estoy haciendo cola y una persona se cuela delante de mí:
- a) Hago comentarios en voz baja, como por ejemplo: “Algunas personas tienen mucho morro”, sin decirle nada directamente a esa persona.
 - b) “¡Vete al final de la cola, imbécil!”.
 - c) “Nosotros estábamos antes: por favor, vete al final de la cola”.
15. Alguien me pone un mote que me molesta bastante:
- a) “Yo no me llamo así, no me lo vuelvas a decir”
 - b) Lo miro seriamente, pero no le digo nada.
 - c) “Si me lo vuelves a decir, verás”.
16. Alguien tiene alguna cosa que yo quiero utilizar:

- a) No se la pido y me quedo sin utilizarla.
- b) Se la cojo.
- c) Se la pido, por favor.

17. Alguien me pide que le deje una cosa mía, pero es nueva y no se la quiero dejar:

- a) “Mira, es nueva y no la quiero dejar; no quiero que me la rompan”.
- b) “No me hace mucha gracia dejártelo, pero lo puedes coger”.
- c) “No, cómprate tú uno”.

18. Unos chicos están hablando de una película que me gusta y también quiero dar mi opinión:

- a) Me acerco al grupo y participo en la conversación cuando tengo oportunidad de hacerlo.
- b) Me acerco al grupo y espero sin decir nada.
- c) Los interrumpo y doy mi opinión.

19. Estoy haciendo un dibujo y alguien me pregunta: ¿qué haces?:

- a) Sigo dibujando y no me atrevo a decir nada.
- b) “¿Y a ti qué te importa?”.
- c) Dejo un momento de dibujar, le explico lo que estoy haciendo y le enseño el dibujo.

20. Veo cómo alguien se tropieza y se cae al suelo:

- a) Me río y digo: “¿por qué no miras por dónde vas?”.
- b) “¿Te has hecho daño?”, y le ayudo a levantarse.
- c) No hago nada, por timidez.

21. Me doy un golpe en la cabeza con una estantería y me duele. Alguien me pregunta: “¿estás bien?”:

- a) “Estoy bien, déjame en paz”.
- b) “Me he dado un golpe; gracias por preguntarme como estoy”.
- c) “No es nada”.

22. Rompo un cristal jugando con la pelota y le echan la culpa a otra persona:

- a) “No, no lo ha roto él, ha sido culpa mía”.
- b) “Me parece que no ha sido él”.
- c) “¡Qué mala suerte tienes!”.

23. Alguien me ha insultado:

- a) No le digo nada, pero se me nota en la cara que estoy dolido.
- b) Le insulto yo también.
- c) “No me gusta que me insulten, no lo vuelvas a hacer”.

24. Me encuentro en la playa con la chica/el chico que me gusta y quiero acercarme y hablarle.

- a) La/lo llamo y le digo que se acerque.
- b) Voy hacia ella/él y empiezo a hablarle.
- c) No hago ni digo nada.

25. Alguien a quien conozco me para en la calle y me dice “HOLA”:

- a) “¿Qué quieres?”.
- b) “¿Hola, quién eres?, ¿nos conocemos?”.
- c) Digo: “Hola” en voz baja y me voy.

Las preguntas siguientes, de la 26 a la 30, no se refieren directamente a la asertividad, sino a los pensamientos causal, alternativo, consecuencial, de perspectiva y de medios-fín. Ahora no se trata de escoger una de las respuestas, sino de que escribáis brevemente vuestra opinión, para responder a lo que se os pregunta.

26. Un amigo te pide que vayas al cine con él, pero tú quieres quedarte en casa para hacer otras cosas:

¿Hay un problema en esta situación, sí o no?

Sí hay un problema, ¿qué persona/s lo tiene/n? (escríbelo.)

¿Cuál es el problema? (escríbelo.)

27. Se va la luz cuando estás viendo un programa que te gusta en la televisión. ¿Cuántas cosas diferentes podrías hacer? (Escríbelas.)

28. Le dices a tu familia que llevarás a tu hermano a una excursión y que lo cuidarás, te pones a jugar y te olvidas. Cuando vas a buscarlo, ves que tu hermano no está. ¿Qué pasaría si volvieras a casa y dijeras que tu hermano se ha perdido?

29. Imagina que tu hermano está en la cama con gripe y le duele mucho la cabeza. Tú has puesto la música muy alta. Si estuvieses en su lugar, ¿qué le dirías o qué harías?

30. Te damos el principio y el final de una historia. Tú tienes que inventarte la parte central de la historia, lo que falta:

Son las seis de la tarde. Quieres darte un baño porque es más relajante que una ducha. En ese momento alguien llama para decirte que hay una película muy interesante en la televisión

El final de la historia es que la vecina del piso de abajo está llamando, indignada, al timbre de tu puerta.

¿Qué ha pasado? ¿Qué puede haber pasado?

Fuente: Álvarez, M. (Coord.) (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Wolters-Kluwer España, pp. 164-173.