

**GRADO DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**CURSO 2014/2015**

**CONVOCATORIA JUNIO**

**MODALIDAD:** Programa de intervención.

**TITULO:** Enseñanza de habilidades sociales para la resolución positiva de conflictos.

**AUTOR:** Beatriz Milán Alonso.

**TUTORA:** Cordelia Estévez

**Alicante a 28 de mayo de 2015**

# INDICE

---

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS	10
MÉTODO	11
RESULTADOS	14
DISCUSIÓN	23
CONCLUSIÓN	27
BIBLIOGRAFIA	28
TABLA 1	11
TABLA 2	16
TABLA 3	17
TABLA 4	17
TABLA 5	18
TABLA 6	18
TABLA 7	19
TABLA 8	19
TABLA 9	20
GRÁFICA 1	14
GRÁFICA 2	14
GRÁFICA 3	15
GRÁFICA 4	15
GRÁFICA 5	20
GRÁFICA 6	21
GRÁFICA 7	21
GRÁFICA 8	21

ANEXO 1	31
ANEXO 2	32
ANEXO 3	33
ANEXO 4	37
ANEXO 5	38
ANEXO 6	40
ANEXO 7	42
ANEXO 8	44



## RESUMEN

---

La adolescencia es una etapa sumamente compleja en la vida de una persona. Este periodo se encuentra lleno de conflictos que a menudo no sabemos cómo resolver. El aprender y entrenar las habilidades sociales como la empatía y la asertividad pueden ayudarnos a solventar estos problemas de una forma positiva y sin llegar a la violencia. Se llevaron a cabo una serie de sesiones donde realizamos una variedad de actividades para entrenar estas habilidades y así cumplir el objetivo propuesto al inicio de este programa. Los resultados mostraron un cambio en las puntuaciones en asertividad y empatía del grupo que participó en el programa, mientras que las del grupo control no sufrían cambios relevantes. Estos datos son satisfactorios y muestran lo prometedor que es este proyecto. Se ve también la diferenciación entre hombres y mujeres en cada una de las habilidades nombradas.

*Adolescencia, habilidades sociales, asertividad, empatía.*

Adolescence is an extremely complex stage in a person life. This period is full of conflicts that we often can not deal. Learning and training social skills such as empathy and assertiveness can help us solve these problems in a positive way and without violence. We made a series of sessions where we did a variety of activities to train this skills and so meet the proposed objective at the beginning of this program. The result showed a change in the scores on assertiveness and empathy of the group that participated in the program while the control group didn't suffer significant changes. These data are satisfactory and show how promising is this Project. Differentiation is also seen between men and women in each of the named skills.

*Adolescence, social skills, assertiveness, empathy.*

# INTRODUCCIÓN

---

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez. Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones, médicas, científicas y psicológicas, generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 20.

Esta etapa es bien conocida por ser una de la más determinante y confusa de la vida de una persona. Uno de los tópicos más generalizados sobre la adolescencia, es que durante este periodo se producen importantes conflictos en la relación del joven con la gente de su alrededor (padres, profesores y amigos). Coy y Collins (1998) afirman que a partir de la pubertad hay una clara correlación negativa entre edad y número de conflictos entre padres e hijos. Aunque a lo largo de la adolescencia los conflictos disminuyen, se produce un aumento de la intensidad afectiva con la que el adolescente experimenta estos problemas. Los conflictos suelen producirse por aspectos de la vida cotidiana tales como las tareas de la casa, las amistades, las notas o la mala actitud.

Muchos de estos problemas tienen relación con la capacidad de comunicarse. Sentimientos de soledad, incompreensión, depresión, angustia, miedo, timidez, pueden evitarse si la persona se comunica, si se siente escuchada y apoyada, ya que entenderá antes y de mejor manera lo que le ocurre.

Durante estos años complicados, los adolescentes aprenden o bien a ser competentes o bien a sentirse inferiores, lo cual puede llevar a consecuencias (positivas o negativas) sociales, intelectuales y emocionales duraderas. Por tanto, es esencial que estos tengan unas interacciones sociales efectivas para que funcionen con éxito en el hogar, en la escuela y en el trabajo. La enseñanza de habilidades y como consecuente la resolución de problemas, puede reducir y prevenir conductas negativas inhibidas e impulsivas.

En cuanto a los conflictos, la ausencia de habilidades emocionales está subyacente a las conductas agresivas, antisociales, constituyendo una fuente de problemas en los

centros escolares. Esta conflictividad en ocasiones adquiere proporciones alarmantes en el centro escolar, produciéndose comportamientos que a menudo incluyen agresiones físicas y comportamientos delincuentes, explicándose por una falta de habilidades sociales, siendo el fenómeno *bullying* uno de los máximos exponentes de tal conflictividad.

La consecuencia de la no gestión de la emocionalidad (carencia de empatía, inexistencia de habilidades comunicativas, etc.) explica la agresividad y los comportamientos de acoso y maltrato entre escolares, produciéndose conductas de riesgo como la delincuencia, el consumo de estupefacientes, entre otras. Esta misma conflictividad, a su vez, genera incapacidad para desarrollar la Inteligencia emocional, con lo cual nos encontramos ante el viejo dilema de la causa-efecto y viceversa.

Con los programas de habilidades se intenta ayudar a los adolescentes a desarrollar adecuadamente aptitudes emocionales, destrezas de comunicación, toma de decisiones, pensamiento crítico y de negociación, que son aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar de forma efectiva los retos de la vida diaria.

Las variables relevantes de este proyecto y por tanto, que van a ser evaluadas y entrenadas en este programa, son las habilidades sociales.

Las habilidades sociales, son un conjunto de capacidades que permiten a la persona mantener adecuadamente una interacción social, expresar sentimientos, pensamientos, actitudes, deseos, opiniones, etc. de manera asertiva, es decir respetando los derechos de los demás.

La definición más integradora es la recogida por Gil (1993), que las define como conductas aprendidas (y por tanto, pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (lo que implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales o auto reforzos. Entre estas habilidades sociales podemos encontrar la asertividad y la empatía.

Según Kelly (1982) se entiende por asertividad “la capacidad de un individuo para transmitir a otra persona sus opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo.” La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa en ganar en una disputa o conflicto, sino que busca de forma positiva los acuerdos.

La falta de asertividad se da en las personas que tienen problemas a la hora de relacionarse. Debemos diferenciar entre conducta asertiva (ya explicada), pasiva y agresiva.

La conducta pasiva es la transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal modo que los demás puedan hacerle caso. Muestran una gran falta de respeto hacia las propias necesidades. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada.

La conducta agresiva es la defensa de los derechos personales y la expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. Pueden surgir sentimientos de culpa, las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas.

La empatía es una habilidad fundamental en las relaciones humanas, esta consiste en entender los sentimientos y las emociones de otra persona, que le mueven a actuar de una manera u otra. Es esencial su desarrollo, ya que gracias a ella podemos crear lazos con otras personas, puesto que a través del entendimiento se crea el afecto. Para poder desarrollar esta habilidad debemos imaginarnos a nosotros mismos en la misma situación, ponerse en el lugar del otro. Pero antes de todo debemos comprender nuestras propias emociones y sentimientos, puesto que cuanto más nos conozcamos más fácil será entender los sentimientos de los demás.

La empatía se puede aprender y practicar, es lo que nos hace mirar de otra forma a nuestro entorno, fijándonos en las necesidades. La empatía es la que hace que una persona trabaje bien en equipo, que un líder sea bueno...

Numerosas investigaciones han demostrado la fuerte relación existente entre un adecuado funcionamiento social y la adaptación social, académica y psicológica en la infancia, en la adolescencia y en la vida adulta (Hops y Greenwood, 1988). Asimismo, se ha constatado que las dificultades en las relaciones interpersonales (ansiedad social, inhibición, agresividad) se encuentran estrechamente relacionadas con una gran variedad de problemas tanto en la niñez y la adolescencia como en la vida adulta.

Se puede definir conflicto como: oposición o desacuerdo entre personas o cosas.

La conflictividad en las aulas constituye un problema escolar y social de primera magnitud que ha dado lugar a desarrollar abundantes estudios e investigaciones que tratan de conceptualizarla y abordarla desde una perspectiva multidisciplinar. Así, por ejemplo las investigaciones pioneras de Olweus (1990), Ortega (1990, 1992, 1995, 2000, 2002), Zabalza (1998), Jares (2001), Fernández (1999), Cerezo (2000); Torrego (2000), entre otros muchos, han arrojado luz acerca de la agresividad, del acoso y de los comportamientos disruptivos que alteran la convivencia escolar.

En cuanto a los programas realizados anteriormente, encontramos resultados bastante positivos en general.

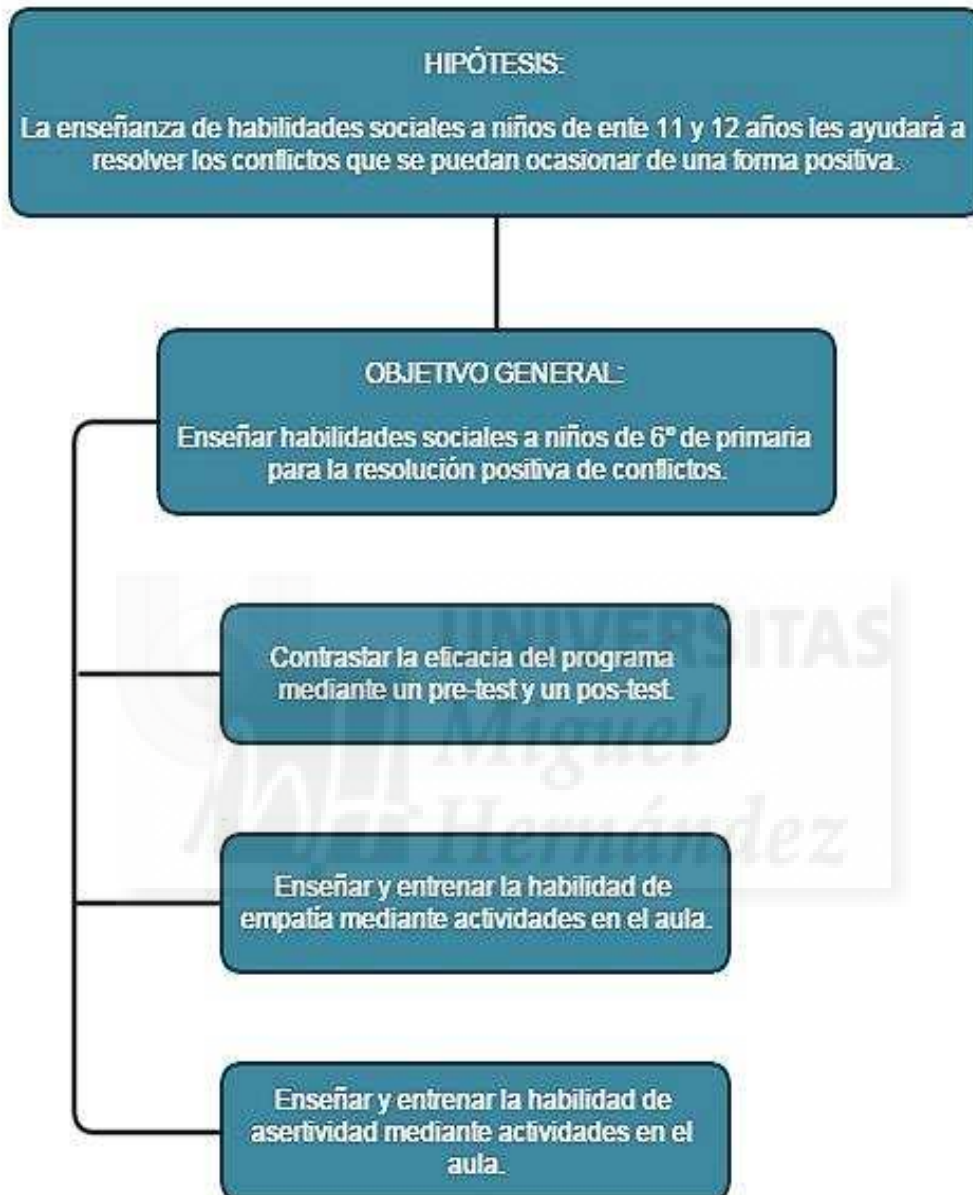
Un programa de entrenamiento de habilidades sociales, cuyo fin era la facilitación de instrumentos, que mejoraran las relaciones interpersonales de los participantes con sus entornos más próximos, realizado en 1997 a alumnos de bachillerato, demostró que, después de realizar el programa, los adolescentes mejoraron sus respuestas asertivas.



Otro programa llevado a cabo en el año 2006, en una institución educativa de Huancavelica en Perú, tenía como objetivo determinar la eficacia de un programa educativo de habilidades sociales en adolescentes. Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto la existencia de un incremento significativo en el desarrollo de las habilidades de comunicación y asertividad en los estudiantes del grupo experimental. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en el desarrollo de la habilidad de toma de decisiones y la autoestima.

Otro programa aplicado por Hugo Morales Córdova en 2008, también localizado en Perú, cuya finalidad era estudiar los procedimientos a seguir para ejecutar y validar, un diseño instruccional para el desarrollo de habilidades sociales, en un grupo de adolescentes limeños, de entre 14 y 15 años, de cuarto grado de educación secundaria, no obtuvo diferencias significativas.

Por lo tanto, conociendo estos resultados y siendo conscientes de que prácticamente no hay programas para el entrenamiento de habilidades sociales en España, o al menos no están documentados los resultados, es necesario que se lleve a cabo este proyecto, para mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes, que aprendan a aplicar dichas habilidades en la resolución de conflictos, para que estos puedan resolverse de una forma positiva y a la vez, el desarrollo social de dichos adolescentes sea adecuado para el normal funcionamiento de la vida cotidiana.



## MÉTODO

---

### Participantes:

Este trabajo lo llevamos a cabo en una clase de sexto de primaria del Colegio Público El Vinclé de Campello. Los 20 alumnos cuyos padres firmaron la carta de consentimiento informado (*Anexo 1*), de entre 11 y 12 años, se dividieron en dos grupos de 10 integrantes cada uno, de forma totalmente aleatoria, siendo uno de los dos el grupo control y el otro el grupo de intervención. Dentro del grupo de intervención nos encontramos con que el 80% tienen 11 años, mientras que el restante 20% ya ha cumplido los 12 años de edad. En cuanto a la cantidad de chicos y chicas, podemos decir que está bastante igualado (60% de chicas y 40% de chicos). Con respecto al grupo control, un 70% aún tienen los 11 años, y el 30% los 12 años. En lo referente al sexo, en este grupo había un 50% de chicos y otro 50% de chicas (*Tabla 1*).

**Tabla 1.** Género y edad en los grupos de intervención y control.

		GRUPO INTERVENCIÓN	GRUPO CONTROL
GÉNERO	Chicos	40%	50%
	Chicas	60%	50%
EDAD	11 Años	80%	70%
	12 Años	20%	30%

### Instrumentos:

Para evaluar los resultados de este programa, realizamos dos pases de cuestionarios, uno al inicio del programa y otro al finalizar. Los cuestionarios utilizados para este objetivo fueron:

- ❖ Cuestionario de Asertividad de Lázarus (1980) (*Anexo 2*)
- ❖ Coeficiente de Empatía (EQ), de Baron-Cohen y Wheelwright (*Anexo 3*).

El primer cuestionario consta de 20 ítems con dos opciones de respuesta (Si/No). Los ítems de este test se pueden agrupar en cuatro dimensiones propuestas por Lázarus (1973):

- La capacidad de decir que NO (Ítems 2, 18 y 19).
- La capacidad de pedir favores o hacer peticiones (Ítems 5, 8, 9, 12, 13, 15, 16 y 17).
- La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos (Ítems 1, 4, 6, 10 y 14).
- La capacidad de iniciar, continuar y terminar contactos sociales (Ítems 3, 7, 11 y 20).

Se compararán las respuestas dadas por los sujetos con las respuestas otorgadas por el autor y al compararlas se podrá saber tanto la puntuación obtenida para el índice de asertividad, como para cada una de las dimensiones nombradas anteriormente.

El segundo cuestionario está compuesto de 60 ítems, con cuatro opciones de respuesta (Totalmente de acuerdo, parcialmente de acuerdo, parcialmente en desacuerdo y totalmente en desacuerdo), donde cada sujeto deberá marcar con una cruz la respuesta que más se acerque a la realidad. Con este cuestionario podemos conocer la media de empatía, tanto del grupo control como del de intervención, para, más tarde, compararla con la tabla de puntuaciones, que nos ayudará a clasificarlas.

0–32 Bajo (la media de las personas con síndrome de Asperger o autismo de alto funcionamiento es de 20)

33–52 Media (la media femenina es de 47 y la masculina de 42)

53–63 Sobre la media

64–80 Muy alto

De los 60 ítems que forman este cuestionario, 40 nos sirven para calcular la puntuación de empatía, y las 20 restantes no obtienen puntuación, son las que se llaman preguntas “vacías” que sirven de elemento control. Para calcular la puntuación se sigue el siguiente orden:

1. Se suman dos puntos cada vez que el sujeto haya respondido “totalmente de acuerdo” o un punto si ha respondido “parcialmente de acuerdo” en las

- siguientes preguntas: 1, 6, 19, 22, 25, 26, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 52, 54, 55, 57, 58, 59 y 60.
2. Se suman dos puntos cada vez que el sujeto haya respondido “totalmente en desacuerdo” o un punto si ha respondido “parcialmente en desacuerdo” en las siguientes preguntas: 4, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 27, 28, 29, 32, 34, 39, 46, 48, 49 y 50.
  3. Los siguientes elementos no puntúan: 2, 3, 5, 7, 9, 13, 16, 17, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 40, 45, 47, 51, 53 y 56.
  4. Por último, se suman todos los puntos obtenidos y se calcula así la media en empatía.

#### Procedimiento:

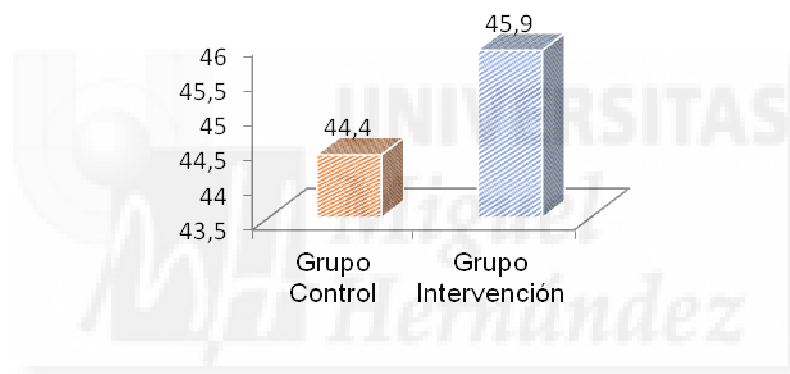
Se realizó una sesión por semana durante 8 semanas de una duración de 45 minutos. En la primera sesión se realizó la presentación tanto del programa como de los sujetos que participarían en él. A continuación se prosiguió al pase del pre-test, tanto del grupo de intervención, como del grupo control. Se contó con una segunda sesión dedicada al pase del pre-test, puesto que, las sesiones tenían un tiempo limitado, y, uno de los dos cuestionarios era muy extenso. En la tercera y cuarta sesión, se realizó una charla sobre la empatía y diversos coloquios y actividades para ayudar a los sujetos a profundizar en el tema y asimilar mejor los conceptos (*Anexos 4 y 5*). La quinta y la sexta sesión, se dedicaron a la asertividad, realizando, también, charlas, coloquios y dinámicas (*Anexos 6 y 7*). En la séptima sesión, se llevó a cabo un role playing, donde se expusieron algunas situaciones que los sujetos debían resolver usando lo aprendido (*Anexo 8*). En la octava y última sesión, se realizó el pase del pos-test, tanto del grupo de intervención como del de control, y la despedida del programa.

## RESULTADOS

En lo referente a los resultados obtenidos en los cuestionarios tanto de empatía como de asertividad, en el pre-test y el pos-test, podemos decir que son bastante prometedores.

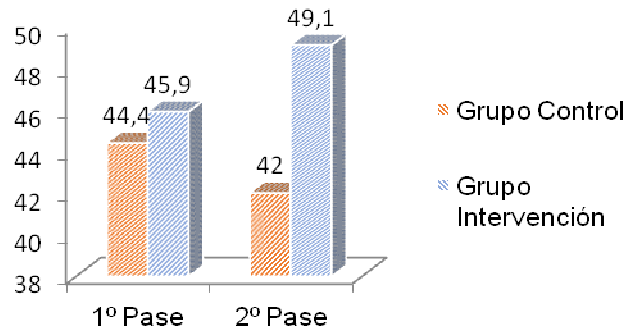
Analizando en primer lugar los resultados en empatía, podemos ver que la media obtenida en ambos grupos en el primer pase de test, no difiere mucho uno del otro (*Gráfica 1*). Ambas puntuaciones se encuentran dentro de la media de empatía, según la clasificación realizada por los autores de este cuestionario, ya explicada previamente.

**Gráfica 1.** Medias obtenidas en empatía por el grupo control y el grupo intervención en el pre-test.



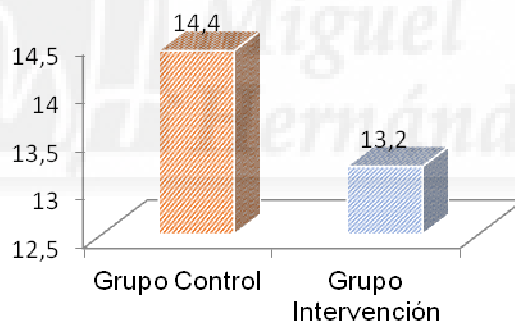
Realizado después el pos-test, podemos observar que las puntuaciones varían con respecto al primer pase. La puntuación del grupo control, baja en un par de puntos, pero no deja de ser una puntuación dentro de la media (*Gráfica 2*). Por otro lado, en el grupo de intervención, vemos que la puntuación en este cuestionario sube, siendo, ahora, la media del grupo un 49,10 (*Gráfica 2*).

**Gráfica 2.** Comparación de medias en empatía entre el grupo control y el grupo intervención en el pre-test y pos-test.

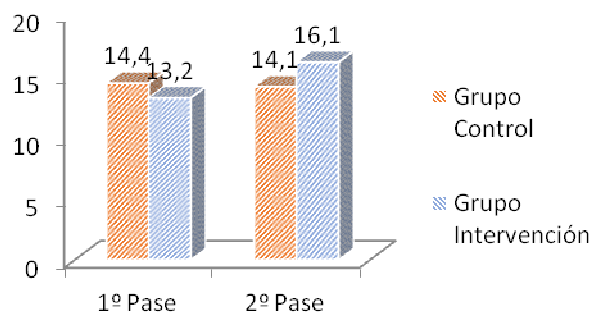


En lo relacionado a las puntuaciones globales de asertividad, vemos que en este caso, las puntuaciones iniciales del grupo control, son algo más altas que la del grupo de intervención (Gráfica 3). Una vez realizado el pos-test, notamos que las puntuaciones del grupo control, no han sufrido grandes cambios (Gráfica 4). En cuanto al grupo de intervención, podemos advertir que las puntuaciones varían significativamente, quedando la media del grupo, muy por encima de la media (Gráfica 4).

**Gráfica 3.** Medias obtenidas en asertividad en el grupo control y el grupo intervención en el pre-test.



**Gráfica 4.** Comparación de medias obtenidas en asertividad entre el grupo control y el grupo intervención en el pre-test y el pos-test.













Volviendo a las cuatro dimensiones establecidas por Lázarus, ya comentadas en el apartado anterior, podemos comparar las puntuaciones obtenidas por ambos grupos y en ambos pases:

- En cuanto a la primera dimensión, **la capacidad de decir NO**; en el primer pase, vemos que en el grupo de intervención, la puntuación obtenida en el ítem 2, es bastante baja (solo un 10% dio la respuesta considerada asertiva); mientras que en el grupo control, ningún sujeto dio la respuesta correcta. En los ítems 18 y 19, en ambos grupos las respuestas coincidían (70% en cada grupo). Si comparamos estos resultados con los obtenidos en el segundo pase, observamos que en el grupo control, a excepción del ítem 2, donde vemos una evolución del 10%, los otros dos ítems se mantienen igual. Mientras que en el grupo intervención, el número de sujetos que dan la respuesta correcta aumenta (en un 20% en el ítem 18 y en un 30% en el ítem 19).

**Tabla 2.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo intervención en ambos pases.









	GRUPO INTERVENCIÓN 1º PASE	GRUPO INTERVENCIÓN 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 2	10%	10%	 0%
ÍTEM 18	70%	90%	 20%
ÍTEM 19	70%	100%	 30%

**Tabla 3.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo control en ambos pases.









	GRUPO CONTROL 1º PASE	GRUPO CONTROL 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 2	0%	10%	 10%
ÍTEM 18	70%	70%	 0%
ÍTEM 19	70%	70%	 0%

- En cuanto a la segunda dimensión, **la capacidad de pedir favores o hacer peticiones**; podemos ver que, en el pre-test, las puntuaciones que obtuvieron ambos grupos son bastante semejantes. Comparándolas con el pos-test, vemos que, en el grupo control, las puntuaciones son muy variadas, en algunos ítems como el 17, aumenta en un 10% las respuestas correctas, en otros como el ítem 13, el número de sujetos no varía, y, en otros como los ítems 8 y 15 la evolución vista es negativa. En cambio, en el grupo de intervención, la evolución es bastante positiva, (en especial en los ítems 5, 8, 13 y 16).

**Tabla 4.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo intervención en ambos pases.






	GRUPO INTERVENCIÓN 1º PASE	GRUPO INTERVENCIÓN 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 5	60%	80%	 20%
ÍTEM 8	60%	80%	 20%
ÍTEM 9	100%	100%	 0%
ÍTEM 12	100%	100%	 0%
ÍTEM 13	60%	80%	 20%
ÍTEM 15	90%	90%	 0%
ÍTEM 16	70%	100%	 30%
ÍTEM 17	80%	90%	 10%

**Tabla 5.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo control en ambos pases.






	GRUPO CONTROL 1º PASE	GRUPO CONTROL 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 5	80%	70%	 -10%
ÍTEM 8	70%	40%	 -30%
ÍTEM 9	100%	80%	 -20%
ÍTEM 12	100%	90%	 -10%
ÍTEM13	80%	80%	 0%
ÍTEM 15	60%	40%	 -20%
ÍTEM 16	90%	80%	 -10%
ÍTEM 17	70%	80%	 10%

- Analizando la tercera dimensión, **la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos**; vemos que las puntuaciones obtenidas en el primer pase por el grupo control, son ligeramente superiores a las del grupo de intervención. Pero, al compararlas con las obtenidas en el pos-test, comprobamos que, a excepción del ítem 4 que resulta bastante atípico (el 80% dio la respuesta correcta en el grupo intervención, mientras que en el grupo control, la dieron el 100% de los sujetos), no solo aumentan las puntuaciones del grupo intervención, sino que son superiores a las del grupo control.

**Tabla 6.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo intervención en ambos pases





	GRUPO INTERVENCIÓN 1º PASE	GRUPO INTERVENCIÓN 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 1	60%	80%	 20%
ÍTEM 4	90%	80%	 -10%
ÍTEM 6	20%	40%	 20%
ÍTEM 10	60%	90%	 30%
ÍTEM 14	50%	70%	 20%

**Tabla 7.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo control en ambos pases.

	GRUPO CONTROL 1º PASE	GRUPO CONTROL 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 1	100%	70%	 -30%
ÍTEM 4	100%	100%	 0%
ÍTEM 6	20%	20%	 0%
ÍTEM 10	70%	80%	 10%
ÍTEM 14	80%	60%	 -20%

- En la cuarta dimensión propuesta por Lázarus, **la capacidad de iniciar, continuar y terminar contactos sociales**; el grupo control obtuvo mayor puntuación que el de intervención, (a excepción del ítem 11, que tienen la misma puntuación). Al observar las puntuaciones de ambos grupos, en el post-test, vemos que en ambos casos aumentan, quedando las del grupo control más altas en este caso.

**Tabla 8.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo intervención en ambos pases.

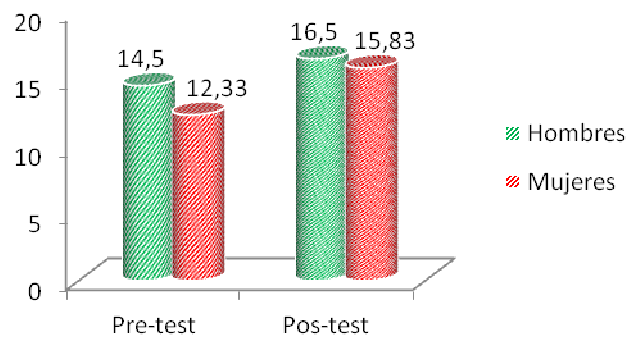
	GRUPO INTERVENCIÓN 1º PASE	GRUPO INTERVENCIÓN 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 3	80%	90%	 10%
ÍTEM 7	30%	40%	 10%
ÍTEM 11	80%	100%	 20%
ÍTEM 20	80%	100%	 20%

**Tabla 9.** Evolución en porcentajes de las respuestas que dieron los miembros del grupo control en ambos pases.

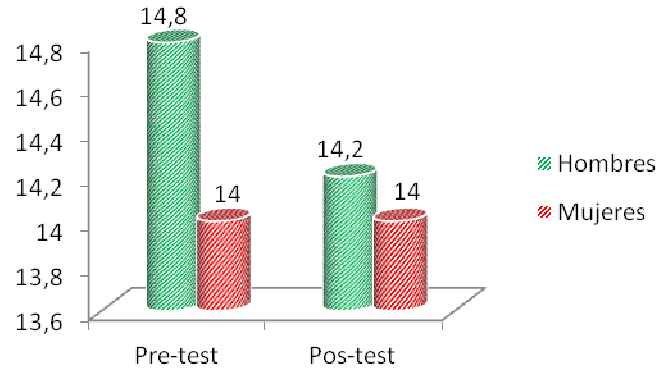
	GRUPO CONTROL 1º PASE	GRUPO CONTROL 2º PASE	EVOLUCIÓN
ÍTEM 3	60%	90%	▲ 30%
ÍTEM 7	40%	80%	▲ 40%
ÍTEM 11	80%	100%	▲ 20%
ÍTEM 20	100%	100%	■ 0%

Por últimos analizaremos las diferencias de las puntuaciones entre hombres y mujeres. Dentro de la asertividad vemos que los hombres obtienen puntuaciones mayores a la de las mujeres, tanto en el pre-test como en el pos-test. Esto pasa en ambos grupos, aunque vemos una diferencia más notable en el grupo de intervención (*Gráfica 5*) que en el grupo control (*Gráfica 6*).

**Gráfica 5.** Diferencia entre hombres y mujeres en asertividad en el grupo intervención en el pre-test y el pos-test.

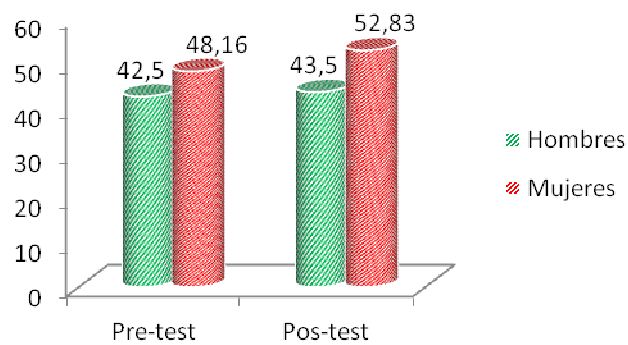


**Gráfica 6.** Diferencia entre hombres y mujeres en asertividad en el grupo control en el pre-test y el pos-test.

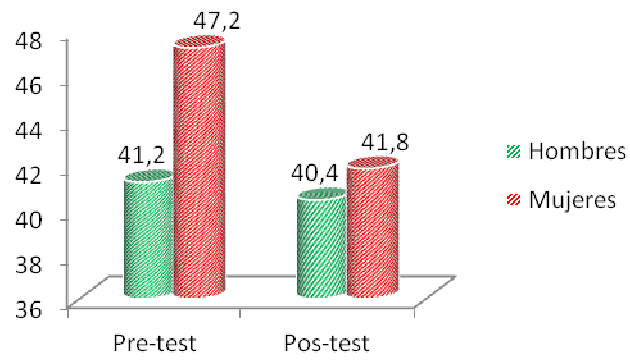


Por el contrario, en el caso de la empatía son las mujeres las que obtienen una mayor puntuación. En el grupo de intervención vemos, de nuevo, una mayor diferencia, con diferencias de casi 6 puntos en el primer pase y de casi 10 en el segundo (*Gráfica 7*). Por lo que respecta al grupo control, las diferencias, aun siendo más pequeñas, también existen (*Gráfica 8*).

**Gráfica 7.** Diferencia entre hombres y mujeres en empatía en el grupo intervención en el pre-test y el pos-test.



**Gráfica 8.** Diferencia entre hombres y mujeres en empatía en el grupo control en el pre-test y el pos-test.



## DISCUSIÓN

---

Después de haber realizado un análisis de los resultados obtenidos en el pre y post-test en ambos grupos podemos realizar la discusión profundizando más en ellos.

En este programa se enseñan y entrenan habilidades sociales, más concretamente la empatía y la asertividad. Viendo los resultados obtenidos podemos comentar que este programa tiene aspectos positivos y, también, sus limitaciones.

Hablando primero sobre la empatía, podemos observar en las gráficas correspondientes que, las puntuaciones que se obtuvieron en el primer pase por ambos grupos, los clasifica dentro de la media. De esto deducimos que a pesar de que en las escuelas no les dedican horas de clase a enseñar y entrenar estas habilidades, su nivel está dentro de lo considerado normal. Esto es un resultado bastante positivo desde donde partir. Al finalizar el programa vemos que en el grupo control la media baja, lo cual puede deberse a diferentes factores ajenos a este programa. En cuanto al grupo de intervención, después de las sesiones necesarias y de las actividades realizadas, el aumento en las puntuaciones es mucho mayor. Aumenta en 3,2 puntos, al contrario que el grupo control. Esto podría significar que las sesiones dedicadas a esto han ayudado a mejorar esta habilidad, consiguiendo, al final, una puntuación media superior, cerca de la puntuación máxima (52 puntos). A pesar de no ser unas diferencias significativas, estas podrían ser signo de que este programa funciona, a pesar de necesitar mejorar ciertos factores.

En cuanto a la asertividad, contando con que la puntuación máxima que se puede obtener en este cuestionario es de 20 puntos, podemos decir que al inicio del programa ambos grupos poseen una puntuación por encima de la media. Esto, viendo también la puntuación inicial en empatía, nos muestra que estos grupos ya poseían un nivel bastante bueno en ambas, lo cual hace más sencillo el entrenamiento de estas. Una vez concluidas las sesiones vemos que en el grupo control no hay una gran variación, lo que era un resultado esperable al no haber sido aplicado el programa en ellos. Por el contrario, vemos que en el grupo que participó hay un aumento en la



puntuación de casi 3 puntos quedando la media de este grupo bastante cerca de la puntuación máxima. Todo esto son signos de que, aunque sea en pequeña medida el programa realizado ayuda a mejorar estas habilidades. También se debe tener en cuenta que hay otras variables que influyen en estos resultados.

Profundizando más en lo referente a la asertividad tratando las dimensiones de Lázarus podemos ver donde es más efectivo el programa y cuáles son sus puntos débiles. En las cuatro dimensiones vemos que en el grupo de intervención hay una mayor evolución de forma positiva que en el grupo control.

La dimensión en la que menos evolución se ve y que por tanto debería ser un punto que mejorar en este proyecto es **la capacidad de decir NO**. Sería necesario, dentro de las sesiones de asertividad, dedicarle más tiempo a mejorar y trabajar esta capacidad.

En el resto de dimensiones, vemos que la evolución es positiva, esto podría significar que en las sesiones que se realizaron, estos aspectos se tratan de una forma más extensa y esto ayuda a que estas habilidades mejoren.

En la última dimensión, **la capacidad de iniciar, mantener y terminar una relación social**, vemos que hay un aumento en las puntuaciones en ambos grupos. A pesar de que en el grupo de intervención se ve una evolución, y esto resulta algo positivo, podemos observar que en el grupo control esta evolución es mayor. Esta capacidad, en mi opinión está muy ligada a la madurez. En estas edades el cambio que se produce cuando se pasa de tener 11 años a tener 12, a pesar de ser solo un año de diferencia, es muy notable y el grado de madurez aumenta mucho. Este es un factor que puede haber influido en estos resultados.

En un hallazgo sorprendente de un nuevo estudio publicado en la revista Psychoneuroendocrinology (Tomova et al., 2014), se ha podido observar que cuando los hombres están estresados, se vuelven más egoístas y menos capaces de entender las emociones y las intenciones de los demás, mientras que las mujeres en la misma situación, reaccionan de forma totalmente opuesta, se vuelven más

empáticas y menos egoístas. Si nos fijamos en los resultados obtenidos en este programa, podemos ver la diferencia que hay entre hombres y mujeres en lo referente a la empatía. En el grupo control, aunque las puntuaciones no difieren mucho unas de otras, sigue siendo más elevadas las puntuaciones de las mujeres. En cuanto al grupo de intervención seguimos viendo, de manera más notable, esta diferencia en las puntuaciones entre hombres y mujeres. Esto puede ser una demostración de que las mujeres pueden tener más empatía que los hombres.

En cuanto a la asertividad, debemos saber que las mujeres suelen tener más dificultades que los hombres para ser asertivas, debido, en parte, a que la asertividad se confunde con la agresividad y ésta no forma parte del papel femenino, aunque, en ese caso, no es asertividad. Las mujeres se socializan en la pasividad y en otros muchos rasgos similares por ser contrarios a la asertividad. A menudo, las mujeres se preocupan por mantener relaciones armoniosas con otros y temen que mostrarse asertivas provoque fricciones. El problema consiste en que mantener siempre a raya los propios sentimientos tiene un coste: la sensación de frustración, ineficacia o daño. En este caso, en el grupo control las puntuaciones de hombres y mujeres se mantienen bastante parecidas, con diferencias de unas décimas a favor de los hombres. Mientras que en el grupo de intervención la diferencia entre hombres y mujeres es más notable, siendo la de ellos superior a la de ellas.

Por un lado, los resultados obtenidos en este programa demuestran que, aun con sus limitaciones, este proyecto va por buen camino. Las diferencias que se esperaban conseguir tras la realización de las sesiones mencionadas existen, lo cual es un buen punto de partida. Aun así este proyecto cuenta con diversas limitaciones que hacen que sus resultados no sean del todo significativos. Por ejemplo, en este caso se contaba con una muestra muy pequeña, ya que 10 sujetos sometidos al programa no son suficientes para poder ver un cambio real. Otra limitación fue la del tiempo, puesto que contábamos con tan solo cuarenta y cinco minutos por sesión, lo cual era algo escaso para realizar con tranquilidad todas las actividades que teníamos programadas. La última limitación que, a mi parecer, me encontré fue la dificultad de realizar un proyecto como este cuando los sujetos no tienen más de 12 años. En general siempre me estaban atentos y se interesaban por las actividades que realizábamos, pero no se sentían interesados por los cuestionarios que debían rellenar (menos aún por el de empatía que constaba de 60 preguntas). En el pre-test una de

las alumnas me entregó este cuestionario a los diez minutos de habérselo dado, cinco minutos después me lo pidió confesándome que lo había realizado sin prestarle mucha atención.

Sabiendo esto, considero que es un buen punto de partida con diversas cosas que se deben solucionar. Cogiendo una muestra más amplia, invirtiendo más tiempo e intentando aumentar el interés hacia estos cuestionarios se podría obtener un programa efectivo y beneficioso, puesto que todo lo que ayude a los niños a desarrollar y mejorar estas habilidades es bueno para ellos.



## CONCLUSIÓN

---

Una vez acabado este programa, podemos sacar en claro varias conclusiones que ponen de manifiesto la importancia de programas como este para la educación de los niños, en especial a esta edad que es tan confusa para ellos.

Como mencionábamos en la introducción, la de los 11 años es una edad de inicio a la adolescencia, una de las etapas más complicadas de la vida de cualquier persona. Volviendo a citar a Coy y Collins (1998) debemos saber que en esta etapa hay una correlación negativa entre edad y número de conflictos. Esto nos hace ver la importancia de esta clase de programas a tan corta edad. Cuanto antes empecemos a enseñarles a los niños la importancia de estas habilidades sociales más fácil será la etapa de la adolescencia para ellos. De esta forma aprenderán mejor a identificar sus propios sentimientos, a comunicarlos, a no dejarse agredir por otros, a no realizar ni ser víctimas del bullying.

Esto lo vemos reflejado no solo en los resultados obtenidos si no que, además, pudimos ver el cambio al realizar la sesión de role playing donde se enfrentaron a situaciones que presentaban algún conflicto para ellos y supieron resolverlos de una forma adecuada.

Otra conclusión que podemos sacar de este proyecto y que serviría para mejorarlo es la diferenciación que encontramos entre hombres y mujeres. Como apoya la bibliografía consultada, podemos llegar a la conclusión de que los hombres poseen de media una mayor asertividad que las mujeres, mientras que las mujeres poseen una mayor empatía que los hombres.

Por lo tanto, a pesar de poseer limitaciones este proyecto, ha resultado ser muy beneficioso para ellos, puesto que siempre es recomendable que aprendan más sobre la empatía y la asertividad y como desenvolverse en una situación conflictiva de forma adecuada.

## BIBLIOGRAFIA

---

- Cerezo, F. (2000). *El Test Bull-S. Instrumento para la evaluación de la agresividad entre escolares*. Albor-Cohs. Madrid.
- Collins, W.A. (1998). *Relationships and development during adolescence Interpersonal adaptation to individual change*.
- Fernández, I. (1999). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. Ed. Narcea, Madrid.
- Gil, F. Y García Saiz, M. (1993). *Entrenamiento en Habilidades Sociales*. En F.J. Labrador y J.A. Cruzado y M. Muñoz. (Eds). *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*, (pp 796-827). Madrid, Pirámide.
- Hops, H. y Greenwood, C. R. (1998). *Social skills déficits*. En E. J. Mash y L. G. Terdal (Eds). *Behavioural assessment of Childhood disorders*. New York: Guilddford. Press 2nd ed.
- Jares, X.R. (2001): *Educación y conflicto. Guía de educación para la convivencia*. Popular, Madrid.
- Kelly, J. A. (1982). *Entrenamiento en habilidades sociales*. DDB. Bilbao.
- Olweus, D. (1990). *Bully/Victim Problems among Schoolchildren: Basic Facts and Effects of a School-Based Intervention Program*. En D.Pepler y K.Rubin (Eds). *The Development and Treatment of Childhood Aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ortega, R. (1992). *Violence in schools: Bully-victims problems in Spain*. Presented in Vth. European Conference on Developmental Psychology, Sevilla.
- Ortega, R. (1995). *Las malas relaciones interpersonales en la escuela: Estudio sobre la violencia y el maltrato entre compañeros de Segunda Etapa de EGB*. Infancia y Sociedad.
- Ortega, R. y Mora Merchán, J. A. (2000). *Violencia escolar: mito o realidad*. Mergablum. Edición y Comunicación.

- Ortega, R.; Del Rey, R. y Gómez, P. (2002). *Estrategias educativas para la prevención de la violencia: Mediación y diálogo*. Madrid. Curz Roja Juventud.
- Tomova, L.; von Dawans, B.; Heinrichs, M.; Silani, G. y Lamm, C. (2014). *Is stress affecting our ability to tune into others? Evidence for gender differences in the Effects of stress on self-other distinction*. Psychoneuroendocrinology.
- Torrego, J.C. (coord.). (2000): *Resolución de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Ed. Narcea, Madrid.
- Zabalza, M. A. (1998). *Qualidade em educação infantil*. Tradução Beatriz Affonso Neves. Porto Alegre: Artmed.



# ANEXOS



## ANEXO 1: Carta de consentimiento

---

### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Beatriz Milán Alonso y soy estudiante de último curso del grado de Psicología por la universidad Miguel Hernández de Elche. La clase de su hijo/a ha sido elegido para participar en un estudio que llevaré a cabo para mi trabajo de fin de grado bajo la supervisión de la profesora de psicología Cordelia Estévez. El objetivo de esta carta es informarle acerca del estudio, y rogarle que confirme la disposición de su hijo/a a colaborar con la investigación.

El propósito de este estudio es la enseñanza de ciertas habilidades sociales para que aprendan a resolver sus problemas de una forma positiva y, así, evitar posibles problemas con amigos, profesores y padres. Para realizar este estudio la participación de su hijo/a se limita a cumplimentar dos cuestionarios sobre su grado de asertividad y empatía.

Es importante que sepa que el anonimato está garantizado. Se mantendrá total confidencialidad con respecto a cualquier información obtenida en este estudio, ya que el nombre de su hijo/a no aparecerá en ningún documento ni en las bases de datos que utilice. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente para los fines de la presente investigación.

Quiero destacar que la participación de su hijo/a es totalmente voluntaria, por lo que no está obligado/a de ninguna manera a participar en este estudio. Y si accede, por supuesto, puede dejar de hacerlo en cualquier momento del estudio, sin que tenga que dar explicación alguna.

La participación en este estudio no conlleva ningún riesgo. Pero, si tiene alguna pregunta durante la participación puede dirigirse a mí para aclarar sus dudas, que serán tratadas en privado. Mi número de teléfono es 600711698 y mi correo [bea\\_milan@hotmail.com](mailto:bea_milan@hotmail.com). También puede contactar si lo desea con la profesora Cordelia Estévez (teléfono 965919466, email [c.estevez@umh.es](mailto:c.estevez@umh.es)).



**FIRMA PADRE, MADRE O TUTOR:**



## ANEXO 2: Test Asertividad

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Lee las siguientes preguntas, con atención, y contesta SI o NO según sea verdad para ti.

1. Cuando una persona es abiertamente injusta, ¿sueles no decirle nada al respecto?	
2. ¿Siempre haces lo posible por evitar problemas con otras personas?	
3. ¿Sueles evitar contactos sociales por temor a hacer o decir algo inadecuado?	
4. Si un amigo te ha traicionado revelando algún secreto tuyo, ¿le dices lo que piensas realmente?	
5. Si compartieras la habitación con otra persona, ¿insistirías en que él/ella haga parte de la limpieza?	
6. Cuando la profesora hace caso a un compañero que levanta la mano después de ti ¿Te molesta?	
7. ¿Conoces pocas personas con las que puedas sentirte relajado y pasarlo bien?	
8. ¿Dudarías antes de pedirle un favor a un amigo?	
9. Si tú le prestaste alguna cosa a un compañero que no te la devuelve, ¿se lo recordarías?	
10. Si una persona se burla de ti constantemente, ¿tienes dificultad para expresarle tu irritación o desagrado?	
11. ¿Prefieres permanecer de pie al fondo de un salón de actos con tal de no buscar asiento adelante?	
12. Si alguien pateara continuamente el respaldo de tu butaca en el cine, ¿le pedirías que dejara de hacerlo?	
13. Si un amigo o amiga te habla cuando la profesora está explicando ¿le pedirías que parase?	
14. Si tú estuvieras hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero, ¿expresarías tu irritación?	
15. Si vas a comer con papá y mamá a un restaurante y la carne que te han puesto no te gusta ¿le pedirías a mamá o papa que se lo dijese al camarero?	
16. Si un compañero te rompe algún juguete y te dice que lo arreglará pero no lo hace ¿le insistirías para que lo hiciera?	
17. ¿Le pedirías a mamá o papá que devolviese el nuevo juguete que te han comprado si vieses que está roto?	
18. Si una persona a quien tú respetas expresara opiniones contrarias a las tuyas, ¿te atreverías a exponer tu propio punto de vista?	
19. ¿Puedes decir "no" cuando te piden cosas poco razonables?	
20. ¿Consideras que cada persona debe de defender sus propios derechos?	

## ANEXO 3: Cuestionario empatía

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

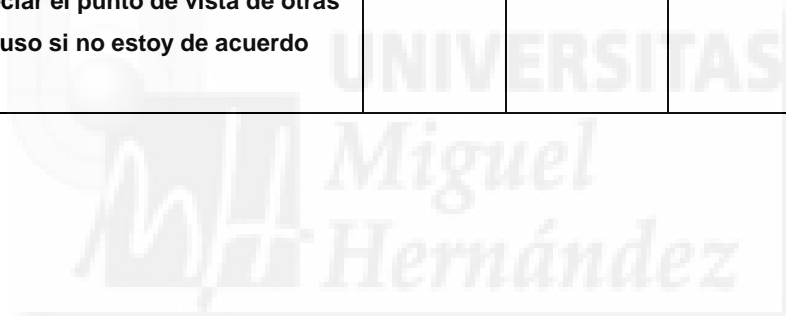
Lee las siguientes afirmaciones, con atención, y marca con una X si estás totalmente de acuerdo, más o menos de acuerdo, más o menos en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, según sea verdad para ti.

	Totalmente De acuerdo	Parcialmente De acuerdo	Parcialmente desacuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Puedo captar con facilidad si otra persona quiere tomar parte en una conversación.				
2. Prefiero la compañía de los animales a la de las personas.				
3. Intento seguir las tendencias y las modas actuales.				
4. Encuentro difícil explicar a otras personas las cosas que yo entiendo con facilidad, cuando ellas no las entienden a la primera.				
5. Sueño la mayoría de las noches.				
6. Me gusta verdaderamente cuidar de otras personas.				
7. Intento resolver mis problemas yo solo antes que discutirlos con los demás.				
8. Encuentro difícil saber qué es lo que hay que hacer en una situación social.				
9. A primera hora de la mañana es cuando estoy en mi mejor momento.				
10. A menudo, al verme envuelto en una discusión, la gente me dice que voy demasiado lejos defendiendo mi punto de vista.				
11. No me preocupa mucho llegar tarde a una cita con un amigo o amiga.				
12. Las amistades y las relaciones son demasiado difíciles de mantener, así que procuro no pensar en ello.				
13. Nunca quebrantaría una ley, por irrelevante que fuera.				
14. Generalmente me cuesta juzgar si				

alguien ha sido amable o descortés.				
15. En una conversación intento concentrarme en mis propios pensamientos antes que en lo que mi interlocutor pueda estar pensando.				
16. Prefiero gastar bromas a contar chistes.				
17. Prefiero vivir al día a pensar en el futuro.				
18. De pequeño me gustaba cortar gusanos en pedazos para ver qué pasaba.				
19. Puedo captar fácilmente si una persona dice una cosa pero en realidad quiere decir otra.				
20. Nunca mentiría ni robaría.				
21. Me resulta difícil ver porqué algunas cosas molestan tanto a las otras personas.				
22. Me resulta fácil ponerme en el lugar de otra persona.				
23. Pienso que la buena educación es lo más importante que los padres pueden enseñar sus hijos.				
24. Me gusta hacer las cosas sin reflexionar demasiado.				
25. Tengo facilidad para predecir cómo se sentirá otra persona.				
26. Enseguida me doy cuenta de si alguien se siente molesto en un grupo.				
27. Si cuando yo hablo alguien se siente ofendido pienso que el problema es suyo, no mío.				
28. Si alguien me pregunta si me gusta su corte de pelo le respondo la verdad, incluso en el caso de que no me guste.				
29. A veces no entiendo por qué alguien se ha sentido ofendido por una determinada observación mía.				
30. A menudo la gente me dice que soy totalmente imprevisible.				
31. Me gusta ser el centro de atención en cualquier tipo de reunión social.				
32. Ver llorar a la gente no me pone especialmente triste.				
33. Me gusta discutir de política.				
34. Soy muy sincero, lo que hace que				

algunos me consideren maleducado aunque esa no sea mi intención.				
35. No suelo encontrar confusas las situaciones sociales.				
36. Las otras personas me dicen que tengo facilidad para entender cómo se sienten y que es lo que están pensando.				
37. Cuando hablo con otras personas tiendo más a hablar de sus experiencias que de las mías.				
38. Me da pena ver sufrir a un animal.				
39. Soy capaz de tomar decisiones sin que me influyeran los sentimientos de los demás.				
40. No me puedo relajar hasta que no he hecho todo lo que había planeado hacer durante el día.				
41. Puedo captar fácilmente si a alguien le aburre o le interesa lo que estoy diciendo.				
42. Me afecta ver a personas sufriendo en los programas informativos.				
43. Mis amistades suelen hablarme de sus problemas porque dicen que realmente les comprendo.				
44. Me doy cuenta de que molesto incluso si la otra persona no me lo dice.				
45. Con frecuencia empiezo a interesarme por nuevas aficiones, pero en seguida me canso de ellas y busco otras aficiones.				
46. A veces la gente me dice que he ido demasiado lejos con mis bromas.				
47. Subirme a atracciones como las "montañas rusas" me pondría demasiado nervioso.				
48. A menudo la gente dice que soy insensible, aunque yo no veo por qué.				
49. Si hay alguien nuevo en un grupo pienso que es cosa suya hacer el esfuerzo para integrarse en el mismo.				
50. Por lo general me mantengo emocionalmente indiferente cuando veo una película.				
51. Me gusta tener muy organizadas las actividades de la vida cotidiana y a menudo				

hago listas de las tareas que tengo que hacer.				
52. Puedo conectar y saber cómo se siente alguien de forma rápida e intuitiva.				
53. No me gusta correr riesgos.				
54. Me doy cuenta fácilmente de lo que otra persona puede estar deseando hablar.				
55. Puedo darme cuenta de si otra persona está ocultando sus verdaderas emociones.				
56. Antes de tomar una decisión siempre considero los pros y los contras.				
57. No elaboro conscientemente las reglas de una situación social.				
58. Tengo facilidad para predecir lo que otra persona hará.				
59. Tengo tendencia a implicarme en los problemas de mis amigos o amigas.				
60. Suelo apreciar el punto de vista de otras personas, incluso si no estoy de acuerdo con ellas.				



### Esculpe un sentimiento

Saber interpretar la forma en que otra persona se siente constituye una habilidad clave para la empatía. Ayuda a los niños a desarrollar esta capacidad con un sencillo juego de esculturas. Escribe las emociones en pedazos de papel y ponlos dentro de un cubo. Pide un voluntario para que sea la primera "estatua". Este niño no se moverá. Elige un "escultor" entre el resto de los niños. El escultor extraerá una emoción del cubo y "esculpirá" la "estatua" para que exhiba esa emoción. Los demás niños intentarán adivinar qué emoción muestra la estatua. Luego, la estatua pasará a ser el escultor para continuar con el juego.

A continuación se muestra algunas de las emociones que utilizamos para realizar la actividad.

<b>ALEGRÍA</b>	<b>TRISTEZA</b>
<b>TERROR</b>	<b>ENFADO</b>
<b>DUDA</b>	<b>DESESPERACIÓN</b>
<b>RECHAZO</b>	<b>TRANQUILIDAD</b>
<b>ABURRIMIENTO</b>	<b>SOSPECHA</b>
<b>NERVIOSISMO</b>	<b>SOSPECHA</b>
<b>ODIO</b>	<b>VERGÜENZA</b>

## ANEXO 5: Actividad Empatía

---

### EL GATO Y EL RATÓN

➤ OBJETIVOS:

- Reforzar el análisis sobre la importancia de la empatía.
- Vivenciar la diferencia de poder.
- Vivenciar el cambio en la escala de poder.

➤ DESARROLLO:

Nos colocamos en situación relajada y escuchamos la lectura siguiente:

*“cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala y caminas por una acera muy larga.... Llegas ante una vieja casa abandonada. Ya estás en el pasillo que conduce hasta ella.... Subes las escaleras de la puerta de entrada.... Empujas la puerta... que se abre... chirriando.... Entrás y recorres con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía....*

*De repente, una extraña sensación te invade. Tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar.... Sientes que te vas haciendo cada vez más pequeño.... Ya no llevas más que a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que el techo ahora parece muy lejano, muy alto.... Ya solo eres del tamaño de un libro y continúas empequeñeciendo....*

*Te das cuenta entonces de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga cada vez más y tu cuerpo se cubre de pelo. En este momento estas a cuatro patas y comprendes que te has convertido en un ratón.*

*Miras a tu alrededor desde esa situación de ratón.... Estas sentado en un extremo de la habitación.... Después ves moverse la puerta ligeramente....*

*Entra un gato.... Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Te quedas inmóvil, petrificado.... A los gatos les gusta comer ratones.... Oyes latir tu corazón.... Tu respiración se vuelve entrecortada.... Miras al gato....*

*Acaba de verte y se dirige hacia ti.... Se acerca, lentamente, muy lentamente.... Se para delante de ti y se encoge.*



**¿Qué sientes en este preciso momento? ¿Qué alternativas tienes? ¿Qué decides hacer?**

*Justo en el momento en que el gato se dispone a abalanzarse sobre ti, su cuerpo y el tuyo comienzan a temblar. Sientes que te transformas de nuevo. Esta vez creces. El gato parece volverse más pequeño y cambia de forma. Tiene el mismo tamaño que tu... y ahora ya es más pequeño....*

*El gato se transforma en ratón y tú eres el gato.*

**¿Cómo te sientes ahora que eres más grande y que no estas acorralado? ¿Qué te parece el ratón? ¿Cómo se sentirá el ratón? Y tu ¿Qué sientes ahora? Decide lo que vas a hacer e imagina que lo haces.**

*La transformación vuelve a comenzar. Cada vez creces más. Poco a poco vas recobrando tu tamaño habitual. Ahora ya eres tú misma. Sales de la casa abandonada y vuelves a esta sala. Abres los ojos y miras a tu alrededor.*

➤ **REFLEXION:**

¿Quién quiere decir algo? ¿Alguien ha tenido miedo? ¿Cuándo te has quedado paralizado de miedo? ¿Alguna vez has tenido miedo de alguna persona?

¿Alguna vez has dado miedo a alguien?

¿Te has sentido amenazado alguna vez? ¿Has amenazado a alguien alguna vez?

### SOY ASERTIVO: TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA.

Juego educativo para enseñar a los niños y niñas a ser asertivos: capaces de expresarse sin dañar a los demás.

➤ OBJETIVOS:

- Enseñar a los niños y niñas a expresarse y defenderse sin hacer daño a los demás.
- Educar para una comunicación positiva e inteligente.
- Fomentar la capacidad de perder el miedo a expresarse sin ser agresivos.

➤ PARTICIPANTES:

- Niños y niñas de 10 años en adelante.

➤ MATERIALES:

- Ficha estilos comunicativos: Tortuga, Dragón, Persona.

➤ EXPLICACIÓN:

Cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, no hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos. Existen tres estilos de comunicación que vamos a explicar a continuación:

- Dragón (Estilo agresivo):** Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.
- Tortuga (Estilo pasivo):** La tortuga se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.
- Persona (Estilo Asertivo):** Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos

así como los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

Después de explicarles esto, les repartimos la ficha TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. En grupos de 2 o 3 participantes les pedimos que completen la ficha. Se trata de clasificar las diferentes expresiones en uno de los estilos. Se le deja tiempo para reflexionar y completar la ficha.

FICHA TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Alguna frase pueden concordar en más de un estilo.			
	TORTUGA (PASIVO)	DRAGÓN (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta.			

## ANEXO 7: Actividad Asertividad

---

### “¿Agresivo o asertivo?”

- OBJETIVO: Mejorar la capacidad de comunicación y comprender las características de una respuesta comunicativa de tipo asertivo o agresivo.
- MATERIAL: Hoja de actividad para cada participante
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:
  - Explicar con algunos ejemplos la diferencia entre un comportamiento agresivo y otro asertivo (puede dramatizarse por algunos alumnos/as).
  - Ejemplo: “Tus vecinos tienen un gran perro en una caseta junto a tu jardín. A ellos les gusta dejar correr el perro durante una hora todos los días. Últimamente ha llegado hasta tu jardín y destrozado varias plantas. Llamas a tus vecinos para contarles la situación”.
    - Respuesta agresiva: ¡Tu estúpido perro ha arruinado mi jardín! Sabía desde el principio que eras un irresponsable como para mantenerlo bajo control. Si vuelve a venir a mi propiedad llamaré la perrera.
    - Respuesta asertiva: He notado que a veces dejar correr al perro libremente. Recientemente ha estado excavando en mi jardín y ha matado varias plantas. ¿Podríamos llegar a un acuerdo para que el perro no pudiera correr por mi jardín?
  - Entregar la HOJA DE ACTIVIDAD para cumplimentar.
  - Puesta en común de la hoja de actividad.
  - EVALUACION CON LOS ALUMNOS/AS:
    - ¿En qué momentos solemos utilizar respuestas agresivas? ¿Con qué personas?
    - Tus reacciones normales ¿son de agresividad o de asertividad?
    - ¿Cuál de las dos respuestas te ha resultado más fácil de rellenar en la Hoja de actividades?

## HOJA DE ACTIVIDAD

Completa respuestas asertivas y agresivas en las siguientes situaciones:

1. Vives cerca de una Universidad local. Un grupo de estudiantes va por tu casa de camino a la escuela todos los días. Han empezado a atajar por la esquina de tu jardín, y se ha formado un camino en el que empieza a morir toda la hierba. Ves a los estudiantes en su camino a casa un día y vas a confrontarte con ellos.

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

2. Has estado esperando en la cola de la tienda durante un buen rato. Una persona llega y sin respetar la cola se pone delante de ti. Y le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

3. Le has dejado un juego de ordenador a un amigo. Pasa el tiempo y no te lo devuelve. Ante tu insistencia te entrega una copia del juego en lugar del juego original que le dejaste. Afirma que el tuyo lo ha perdido. Tú le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

4. Llevas tu mp3 a reparar. Necesitas el aparato y el hombre dice que tardará por lo menos un día. Después de esperar una semana, el hombre no ha comenzado a repararlo. Tú le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

### ROLE PLAYING

#### Situación 1:

*Un compañero tuyo está todo el rato hablando mientras la profesora explica la lección de hoy. Después de un rato la profesora se cansa, se gira y te castiga a ti, pensando que eras tú el que estaba hablando mientras explicaba. Tú, hablas con la profesora pues consideras que el castigo es injusto.*

#### Situación 2:

*Es un martes por la noche y quieres jugar a la consola. Tu padre te dice que no porque no debes jugar tan tarde ni entre semana, que ya cuando llegue el fin de semana jugarás un rato. Tú te enfadas por qué quieres jugar ahora.*

#### Situación 3:

*Es la hora de tu programa favorito, pero tu hermano mayor está viendo una serie que le gusta mucho y no quiere cambiar de canal ahora. Para ti es muy importante ver ese programa.*

#### Situación 4:

*Has tenido malas notas en este trimestre. Cuando tu padre se entera te castiga sin salir de casa. Justo esa tarde habías quedado para jugar al fútbol con un amigo. Cuando le dices que no puedes quedar él se enfada contigo.*