

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN SALUD MENTAL DEL NIÑO, ADOLESCENTE Y FAMILIA



INFLUENCIA DE LA ASERTIVIDAD EN LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS, ATENDIDOS EN EL POLICLÍNICO METROPOLITANO ESSALUD, AREQUIPA, 2008

Tesis presentada por la Bachiller:

LUZ MARIANELA JAÉN TEJADA

Para optar el Grado Académico de
Magíster en SALUD MENTAL DEL
NIÑO, ADOLESCENTE Y FAMILIA

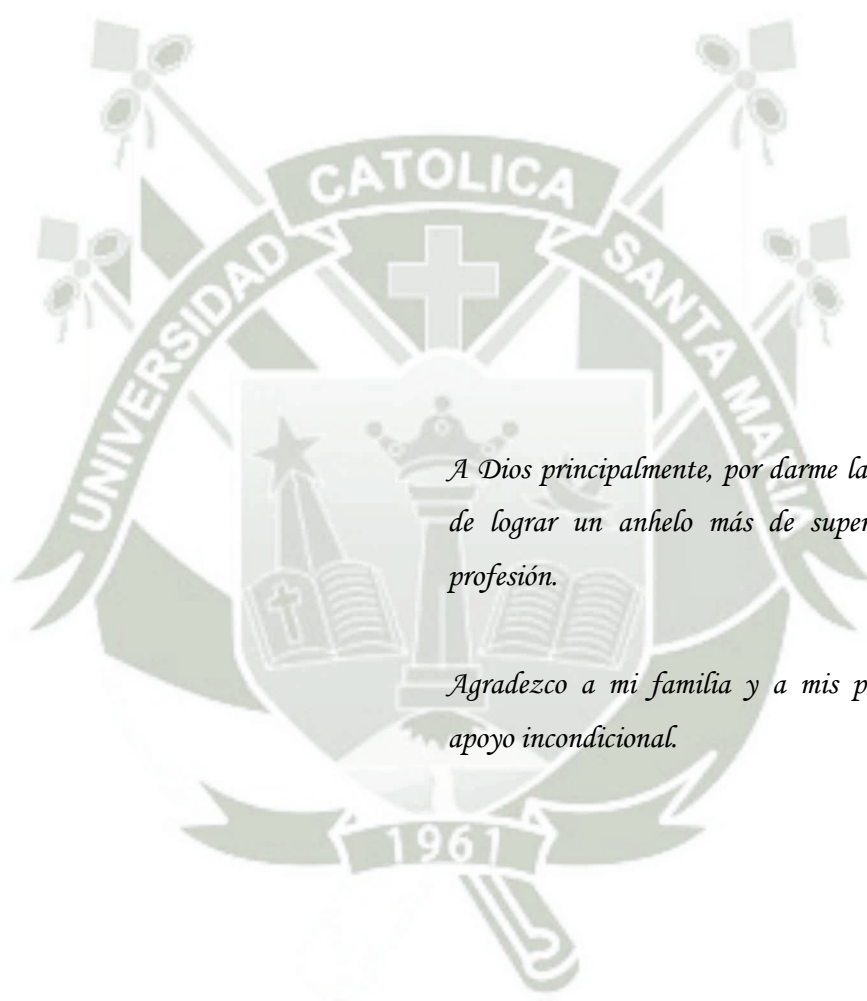
Arequipa - Perú

2010



Dedico esta tesis a todos los enfermeros y enfermeras del Perú comprometidos con la profesión, ya que el enfermero es el eje y pilar de los establecimientos de salud.

Gracias al conocimiento podemos enseñar y ayudar a los demás.



*A Dios principalmente, por darme la oportunidad
de lograr un anhelo más de superación en mi
profesión.*

*Agradezco a mi familia y a mis padres por su
apoyo incondicional.*

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
CAPITULO ÚNICO: RESULTADOS	11
DISCUSIÓN Y COMENTARIOS	29
CONCLUSIONES	33
SUGERENCIAS	34
PROPUESTA.....	35
BIBLIOGRAFÍA	45
ANEXOS	46
Anexo 1: Proyecto de Investigación	46
Anexo 2: Instrumentos.....	79

RESUMEN

Se estima que la falta de asertividad crea fobia social la cual le da a otros una autoridad desmesurada y es excesivamente autoexigente.

La falta de confianza y autoestima es un freno para el desarrollo de la asertividad y pueden mantener actitudes excesivamente exigentes consigo mismo y con los demás.

Determinar la influencia de la asertividad en la autoestima de los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano ESSALUD Arequipa 2008.

Estudio de campo de corte transversal, descriptivo, relacional. Se estudio a 100 adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano ESSALUD Arequipa 2008, para la variable autoestima se utilizó el test de autoestima de Rosemberg, cuyo instrumento es la cédula de preguntas.

Para la variable asertividad se utilizó el inventario de asertividad de RATHUS, cuyo instrumento es la cédula de preguntas se correlacionó ambas variables; a través del Programa SPSS versión 13, siendo codificadas con la sigla CAASAYA, estadística descriptiva.

Los adolescentes evaluados de acuerdo a la escapa de asertividad de Rathus alcanzaron puntajes que se encontraron dentro de los cuartiles correspondientes al nivel regular en 26% de casos y en nivel bueno en 74%.

En relación a los niveles de autoestima evaluados por la escala de Rosemberg encontramos niveles de baja autoestima en 17% autoestima normal en 16% y autoestima buena en 67% de los casos.

En relación de autoestima y asertividad la magnitud de esta asociación sin embargo fue de baja intensidad lo que implica que una variación en el puntaje de autoestima hará variar en forma inversa en 7.72% al puntaje de asertividad. Esta influencia no es muy alta, sin embargo deben tenerse en cuenta que existen algunos otros factores que afectan a la autoestima y que no han sido motivo de la presente investigación.

El grado de asertividad de los adolescentes de estudio fue bueno en el 74% de los casos. El nivel de autoestima fue buena en el 67% de los casos.

Asertividad, nivel de autoestima, relevante, relevancia.



ABSTRACT

It is estimated that the lack of assertiveness creates social phobia which gives others an authority is excessive and excessively self-demanding.

The lack of confidence and self esteem is a deterrent to the development of assertiveness and attitudes can keep too demanding with yourself and others.

To determine the influence of assertiveness in self-esteem of adolescents aged 12 to 15 years served Metro Polyclinic ESSALUD in Arequipa 2008.

Field study of cross-sectional, descriptive, relational. We studied 100 dolescents aged 12 to 15 years treated at the Polyclinic Metropolitan ESSALUD Arequipa 2008, for the self-esteem variable was used Rosenberg self-esteem test, whose tool is the ballot questions.

For the variable used assertiveness inventory Rathus assertiveness, whose instrument is the writ of questions correlated both variables; through SPSS version 13, now encoded with the symbol CAASAYA, descriptive statistics.

Adolescents evaluated according to the escape of Rathus assertiveness scores that are achieved were within the quartiles for the regular level in 26% of cases and good in 74% level.

In relation to levels of self-evaluation by the Rosenberg scale levels are low self-esteem in 17% normal in 16% and self-esteem good in 67% of cases.

Regarding self-esteem and assertiveness, the extent of however this association was of low intensity that implies that a variation in self-esteem scores will vary inversely in 7.72% to score assertiveness. This influence is not high, however should be noted that there are some other factors affecting self-esteem and have not been reason for this investigation.

The degree of assertiveness of adolescents in study was good in 74% of cases. The level of self-esteem was good in 67% of cases.

Assertiveness, self-esteem, relevance, relevance.



INTRODUCCIÓN

Señor Presidente y Señores miembros del Jurado:

El ambiente laboral, presenta cada día una innumerable variedad de retos e interacciones sociales, la asertividad es la herramienta básica del siglo XXI, que nos permitirá enfrentarnos a las diversas situaciones que se presenta en los trabajos.

La asertividad como tal no es más que la presentación de manera respetuosa y justa de nuestros derechos, sentimientos e ideas ante los demás, dejando clara nuestra posición de manera concisa y no olvidando el papel que nos corresponde dentro del esquema laboral.

La salud mental en los adolescentes, es clave para el desarrollo, ya que pueden influir positiva o negativamente en la personalidad y la autoestima de los adolescentes.

El instinto de supervivencia que esta ligado muchas veces al ser humano, se antepone al ejercicio de la asertividad, puesto que muchas veces la timidez evita el tomar decisiones correctas y crean malestar en el individuo al no ser capaz de manejar la situación, no es tan simple como decir: “claro haré esto y aquello”, o “lo siento pero no estoy de acuerdo”, depende mucho de la persona o situación en la que nos encontremos para mostrar la reacción correcta ante lo que pasa. Todo ello, es debido a que los niveles de autoestima no es adecuado, pues nos genera miedo de poder actuar asertivamente.

En una época como la nuestra de tan grave empobrecimiento de valores oportuno y útil atraer la atención de los adolescente hacia la profundidad y la riqueza, no solo en la esfera del saber, sino que es un tema apto para despertar y estimular las altas y fecundas virtualidades de la personalidad juvenil.

Autoestima es la valoración que el niño ha formado de sí mismo, e indica el grado de aceptación o rechazo que siente frente a su propia persona y a experiencias que ha ido recogiendo a través de su vida. Se hace importante porque es el grado de sociabilidad del individuo desde su más temprana edad mediante la manifestación de conductas sociales adecuadas e inadecuadas.

Una parte importante de este desarrollo proviene de experiencias recogidas en el seno familiar así también como en el medio escolar que se expresan mediante conductas positivas y negativas; con respecto a las últimas estas ocasionan el bajo rendimiento escolar, la timidez, la agresividad, la desconfianza, la irresponsabilidad y otras características que definen la personalidad del individuo en cualquier medio social.

Arequipa, Setiembre del 2010.

LIC. LUZ MARIANELA JAÉN TEJADA





CAPÍTULO ÚNICO:

RESULTADOS

CUADRO 1

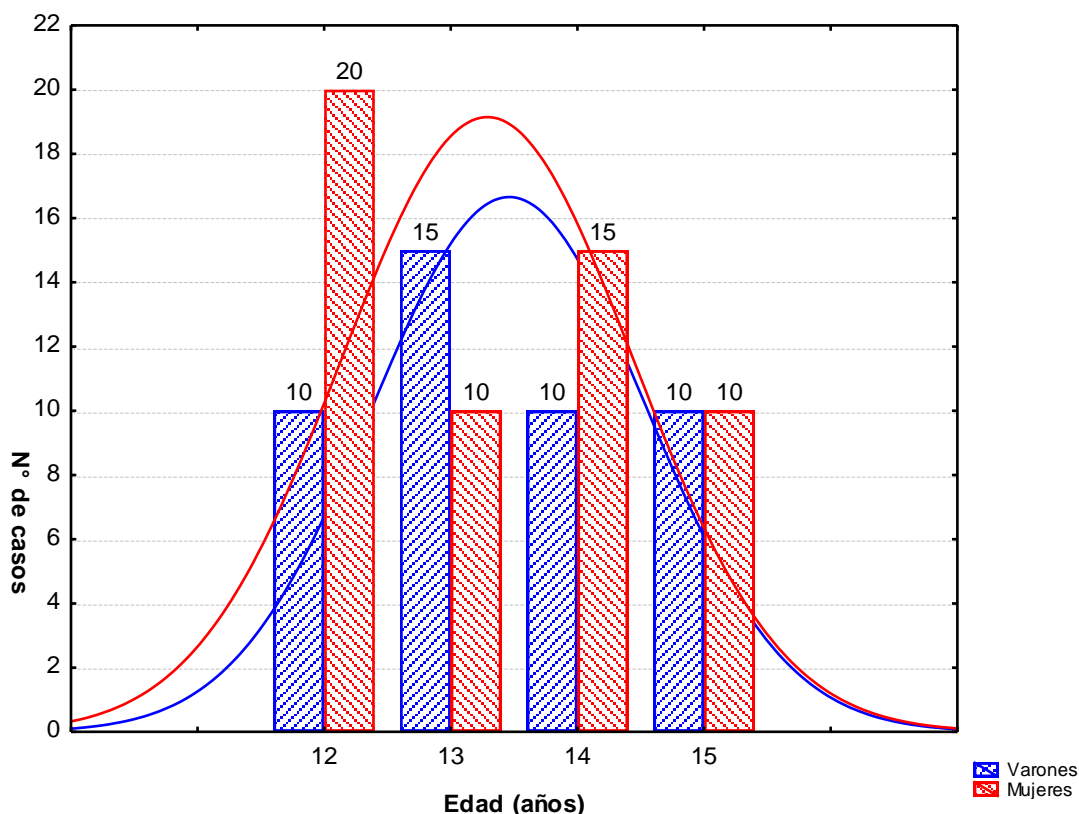
Distribución de estudiantes según edad y sexo

Edad	Varones		Mujeres		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
12 años	10	10,00%	20	20,00%	30	30,00%
13 años	15	15,00%	10	10,00%	25	25,00%
14 años	10	10,00%	15	15,00%	25	25,00%
15 años	10	10,00%	10	10,00%	20	20,00%
Total	45	45,00%	55	55,00%	100	100,00%

ISADOTE - 2010

GRÁFICA 1

Distribución de estudiantes según edad y sexo



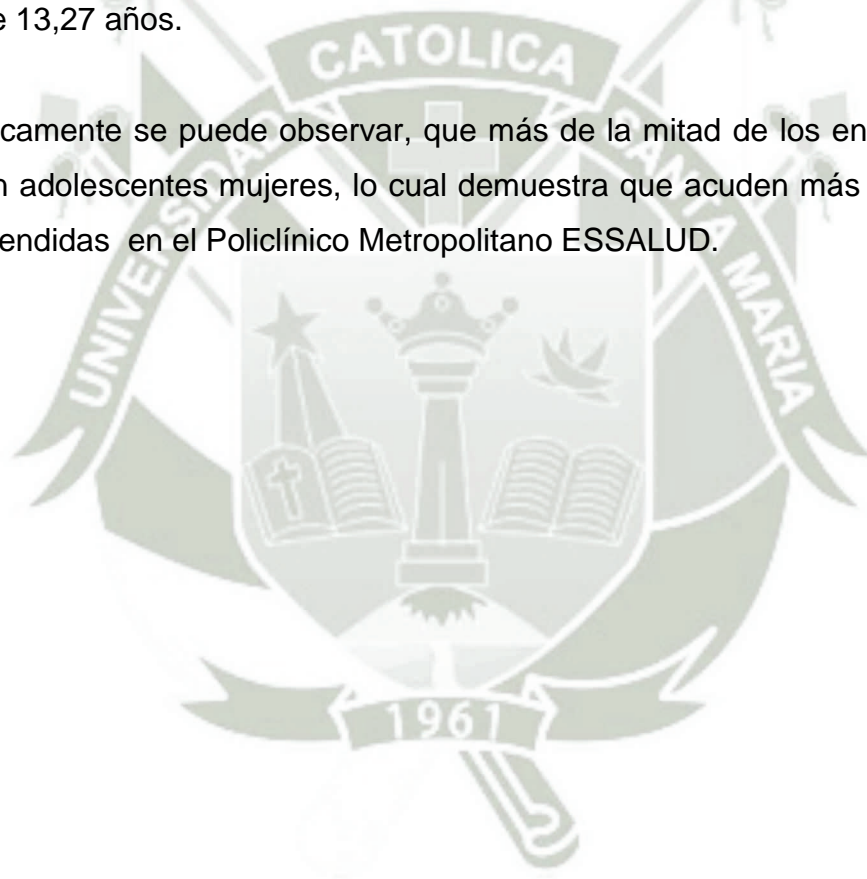
Edad promedio \pm Desv. Estándar

- Varones = 13,44 \pm 1,08 años
- Mujeres = 13,27 \pm 1,15 años

INTERPRETACIÓN

Se muestra la distribución de adolescentes evaluados según edad y sexo. El 45% de casos fueron varones y 55% mujeres. La edad promedio de los varones fue de 13,44 años, mientras que la edad promedio de las mujeres fue de 13,27 años.

Prácticamente se puede observar, que más de la mitad de los encuestados fueron adolescentes mujeres, lo cual demuestra que acuden más mujeres a ser atendidas en el Policlínico Metropolitano ESSALUD.



CUADRO 2

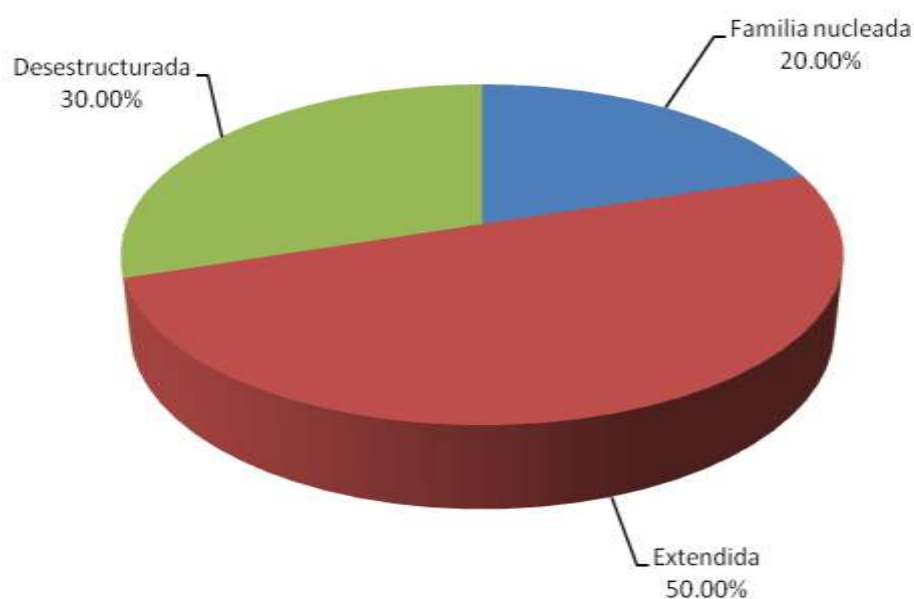
Estructura familiar de los estudiantes

	N°	%
Familia nucleada	20	20,00%
Extendida	50	50,00%
Desestructurada	30	30,00%
Total	100	100,00%

ISADOTE - 2010

GRÁFICA 2

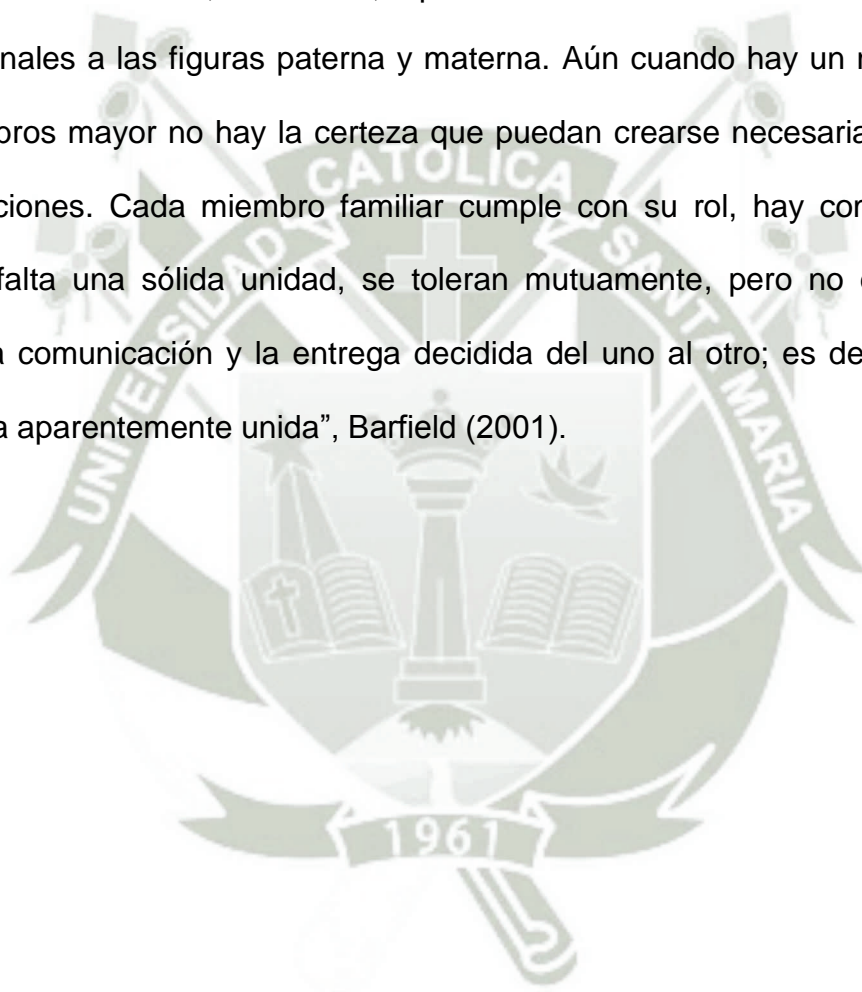
Estructura familiar de los estudiantes



INTERPRETACIÓN

El 20% de adolescentes procedió de familias nucleadas, el 50% tenía una familia de tipo extendida, y el 30% provenía de familias desestructuradas.

De lo mencionado se concluye que la mitad de adolescentes que acudieron a ser atendidos en el Policlínico Metropolitano ESSALUD, provienen de familias extendidas, es decir, que “la familia cuenta con miembros adicionales a las figuras paterna y materna. Aún cuando hay un número de miembros mayor no hay la certeza que puedan crearse necesariamente las condiciones. Cada miembro familiar cumple con su rol, hay comprensión, pero falta una sólida unidad, se toleran mutuamente, pero no existe una franca comunicación y la entrega decidida del uno al otro; es decir es una familia aparentemente unida”, Barfield (2001).



CUADRO 3

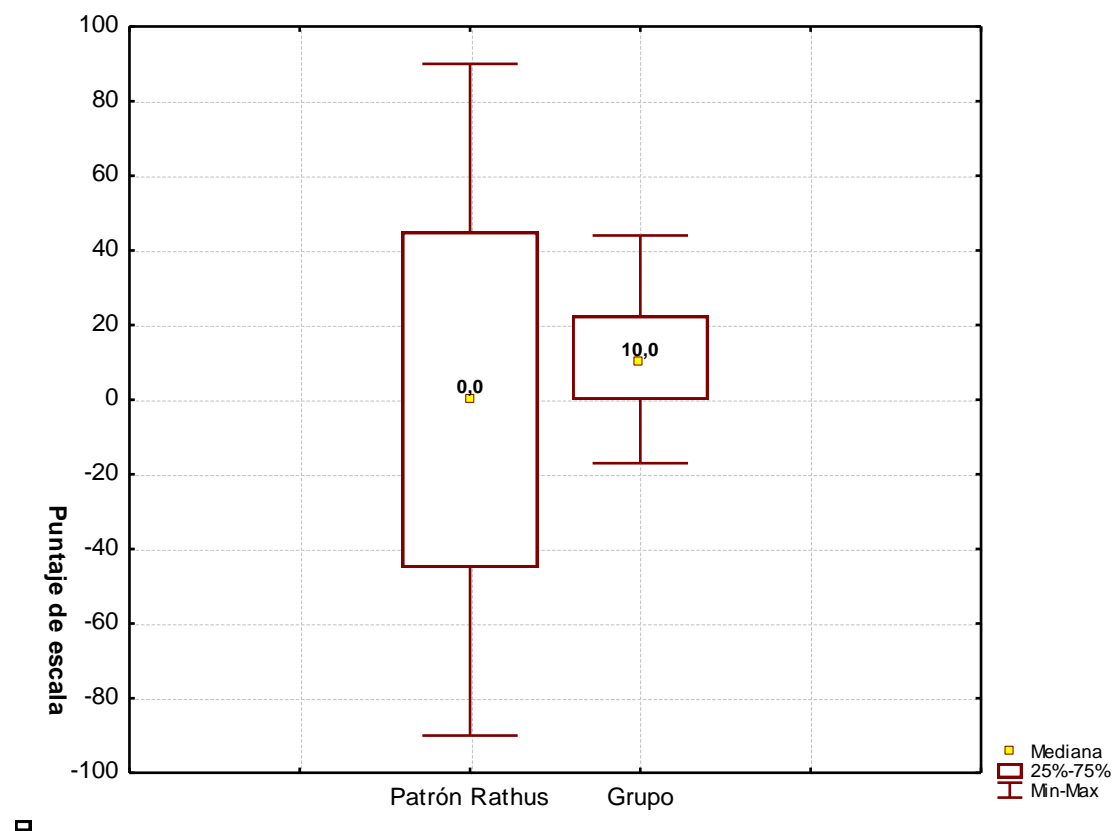
Valores del puntaje de la escala de asertividad de Rathus

	Mínimo	Q 25	Mediana	Q 75	Máximo
Patrón	-90	-45	0	45	90
Grupo	-17	0	10	23	44

ISADOTE - 2010

GRÁFICA 3

Valores del puntaje de la escala de asertividad de Rathus



INTERPRETACIÓN

Se muestran los valores de comparación del puntaje de asertividad de Rathus y los valores alcanzados por los adolescentes. Siendo el valor medio de 0, nuestros adolescentes tuvieron como media un puntaje de 10, y los puntajes tendieron a ser más altos.



CUADRO 4

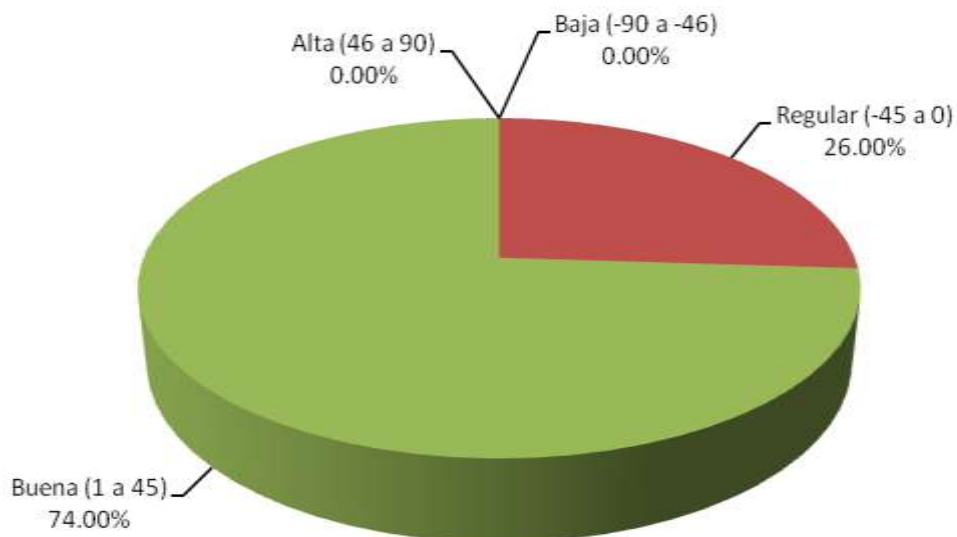
Nivel de asertividad de los estudiantes

	N°	%
Baja (-90 a -46)	0	0,00%
Regular (-45 a 0)	26	26,00%
Buena (1 a 45)	74	74,00%
Alta (46 a 90)	0	0,00%
Total	100	100,00%

ISADOTE - 2010

GRÁFICA 4

Nivel de asertividad de los estudiantes



INTERPRETACIÓN

La escala de Rathus comprende una escala de -90 a +90 puntos, y los adolescentes evaluados alcanzaron puntajes que se encontraron dentro de los cuartiles correspondientes a nivel regular en 26% de casos y en nivel bueno en 74%.

De lo mencionado se concluye que la mayoría de los adolescentes que acuden a ser atendidos al Policlínico Metropolitano ESSALUD tienen un nivel bueno de asertividad, porque logran expresar sus opiniones y puntos de vista, tienen capacidad expresiva, promueven el respeto de los demás y posibilita las negociaciones y el logro de aquellos objetivos que dependen de la comunicación.



CUADRO 5

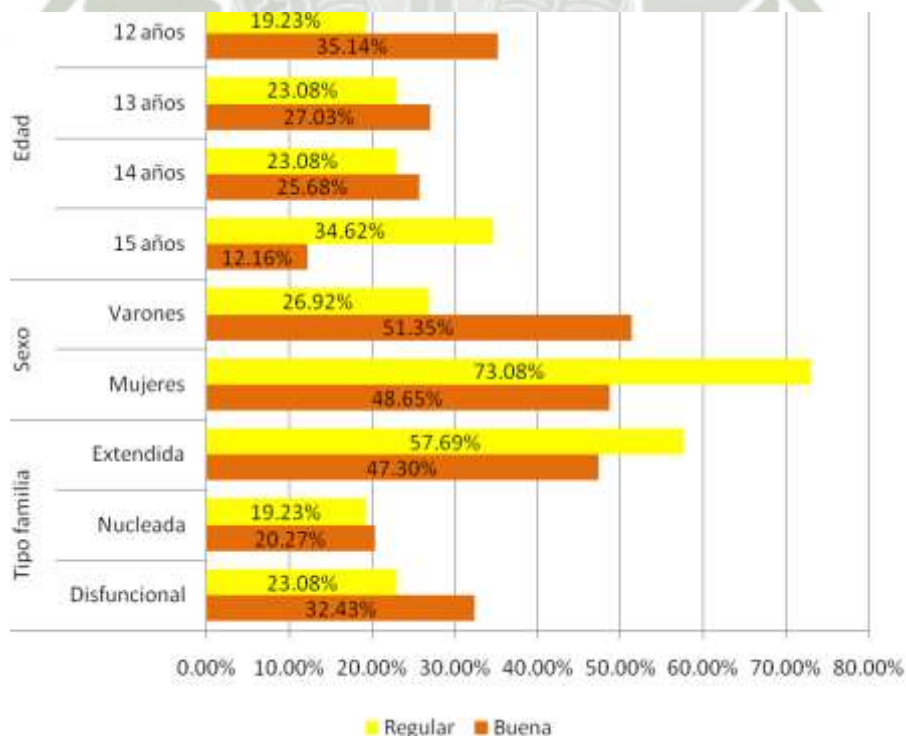
Características de los adolescentes según nivel de asertividad

		Regular		Bueno		Chi	p
		N°	%	N°	%		
Edad	12 años	5	19,23%	26	35,14%	7,13	0,07
	13 años	6	23,08%	20	27,03%		
	14 años	6	23,08%	19	25,68%		
	15 años	9	34,62%	9	12,16%		
Sexo	Varones	7	26,92%	38	51,35%	4,64	0,03
	Mujeres	19	73,08%	36	48,65%		
Tipo familia	Extendida	15	57,69%	35	47,30%	0,99	0,61
	Nucleada	5	19,23%	15	20,27%		
	Disfuncional	6	23,08%	24	32,43%		
Total		26	100,00%	74	100,00%		

ISADOTE - 2010

GRÁFICA 5

Características de los adolescentes según nivel de asertividad



INTERPRETACIÓN

Se observa que las características de los adolescentes fueron semejantes entre aquellos con regular o buena asertividad ($p > 0,05$), a excepción del sexo, donde los adolescentes con mejor nivel de asertividad son varones (51,35%), comparado con las mujeres (73,08% de adolescentes con regular asertividad; $p < 0,05$).

Respecto al sexo se puede mencionar que los varones son los que tienen un mejor nivel de asertividad en comparación a las mujeres que tienen regular nivel de asertividad, es decir, a las mujeres les falta carácter, no tienen metas ni objetivos claros, les falta confianza en sus habilidades, dependen de otros, no tienen la fuerza suficiente para expresar sus derechos.



CUADRO 6

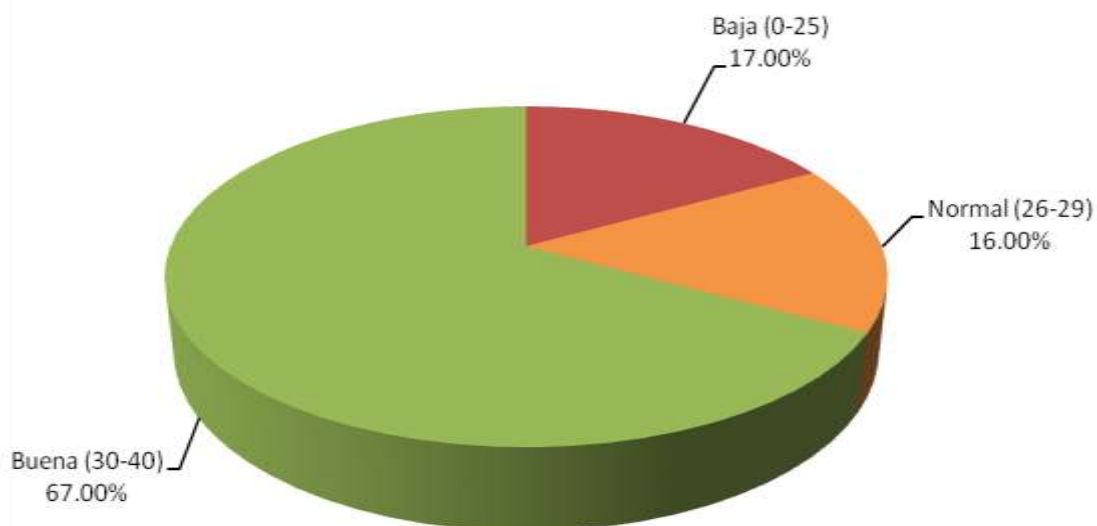
Niveles de autoestima en los estudiantes

	N°	%
Baja (0-25)	17	17,00%
Normal (26-29)	16	16,00%
Buena (30-40)	67	67,00%
Total	100	100,00%

ISADOTE - 2010

GRÁFICA 6

Niveles de autoestima en los estudiantes



INTERPRETACIÓN

En relación a los niveles de autoestima evaluados por la escala de Rosenberg, encontramos niveles de baja autoestima en 17% de adolescentes, autoestima normal en 16% y autoestima buena (incluso excesiva según el test) en 67% de casos.

Por lo tanto se concluye que la mayoría de los adolescentes que acuden a ser atendidos al Policlínico Metropolitano ESSALUD presentan buena autoestima, es decir, muestran valoración por sí mismas, mayores aspiraciones, estabilidad, confianza, poseen consideraciones de sí mismo en comparación con los demás y deseos de mejorar. Tienen mayores habilidades para relacionarse con los amigos, con los extraños en diferentes contextos sociales. Indican unas buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, afrontan adecuadamente las principales tareas en la escuela.

CUADRO 7

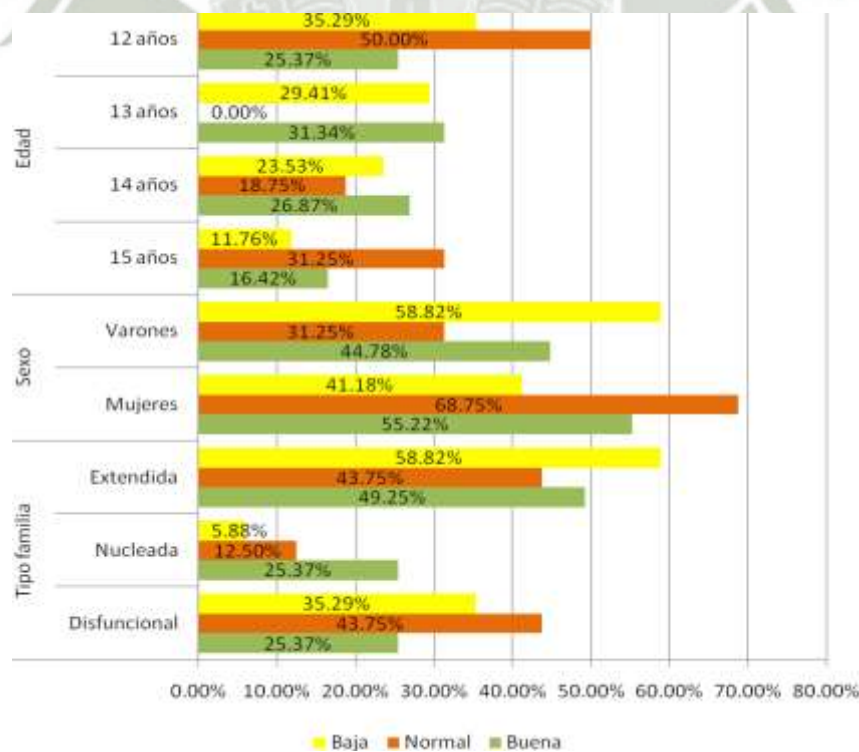
Características de los adolescentes según nivel de autoestima

		Baja		Normal		Buena		Chi	P
		N°	%	N°	%	N°	%		
Edad	12 años	6	35,29%	8	50,00%	17	25,37%	10,00	0,12
	13 años	5	29,41%	0	0,00%	21	31,34%		
	14 años	4	23,53%	3	18,75%	18	26,87%		
	15 años	2	11,76%	5	31,25%	11	16,42%		
Sexo	Varones	10	58,82%	5	31,25%	30	44,78%	2,54	0,28
	Mujeres	7	41,18%	11	68,75%	37	55,22%		
Tipo familia	Extendida	10	58,82%	7	43,75%	33	49,25%	5,15	0,27
	Nucleada	1	5,88%	2	12,50%	17	25,37%		
	Disfuncional	6	35,29%	7	43,75%	17	25,37%		
Total		17	100,00%	16	100,00%	67	100,00%		

ISADOTE - 2010

GRÁFICA 7

Características de los adolescentes según nivel de autoestima



INTERPRETACIÓN

En relación a las características de los adolescentes y su nivel a autoestima, se aprecia que no existen diferencias en estos niveles ($p > 0,05$); es decir, se dan las mismas características entre adolescentes con autoestima baja, normal o elevada.

De lo mencionado se concluye que los adolescentes que acuden al Policlínico Metropolitano ESSALUD mantienen las mismas características respecto al nivel de autoestima que tienen ya sea por la edad, sexo y tipo de familia que tienen actualmente.



CUADRO 8

Relación entre niveles de asertividad y autoestima

Asertividad	Baja		Normal		Buena		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Regular	0	0,00%	4	4,00%	22	22,00%	26	26,00%
Buena	17	17,00%	12	12,00%	45	45,00%	74	74,00%
Total	17	17,00%	16	16,00%	67	67,00%	100	100,00%

ISADOTE - 2010

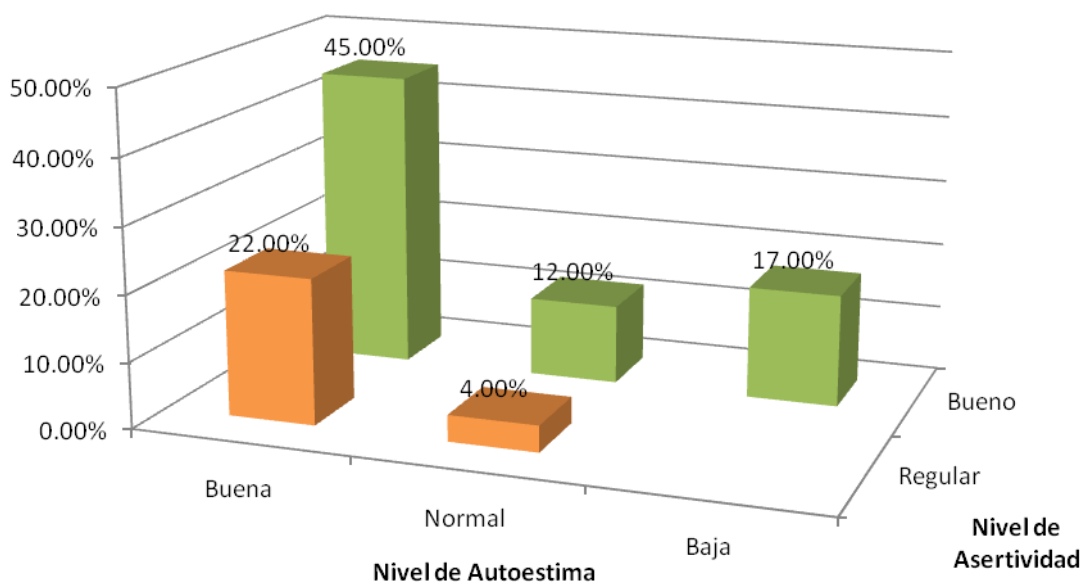
Chi² = - 7,61

G. libertad = 2

p = 0,0223

GRÁFICA 8

Relación entre niveles de asertividad y autoestima



INTERPRETACIÓN

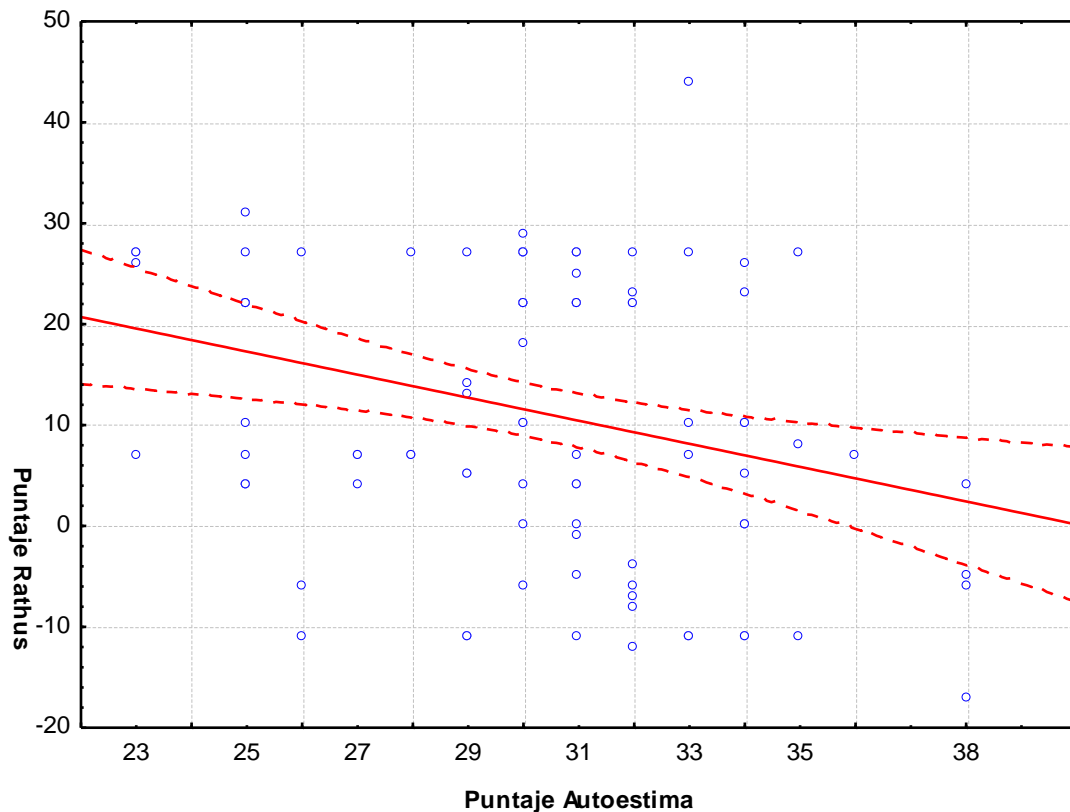
En relación entre los niveles de las variables evaluadas, el 45% de adolescentes tienen una autoestima y asertividad buena; un 17% de casos tiene asertividad buena pero una autoestima baja, y que entre los que tienen regular asertividad, son más frecuentes los adolescentes con autoestima buena (22%) que los que tienen autoestima normal (4%). Estas diferencias resultaron ser significativas ($p < 0,05$).

De lo mencionado se concluye, existe un porcentaje considerable de adolescentes que mantienen un nivel de autoestima y asertividad buena. Prácticamente se puede decir, que existe una relación significativa entre la asertividad y la autoestima, siendo que la confianza depende de nuestra formación social desde muy pequeños, se nos enseña a creer en algo, y se nos inculcan nuestros ideales y creencias, si desde la infancia aprendemos a confiar en nosotros, la asertividad se ira reforzando con el tiempo, así como la autoestima.



GRÁFICA 9

Relación entre autoestima y asertividad



Ecuación de regresión: $y = -1,14x + 45,84$
 Coeficiente de correlación: $r = -0,2942$
 Coeficiente de determinación: $r^2 = 7,72\%$
 $p = 0,0030$

INTERPRETACIÓN

La asociación entre puntajes de autoestima y asertividad fue inversa y de baja intensidad ($r < 0,30$), implica que una variación en el puntaje de autoestima hará variar en forma inversa en 7,72% al puntaje de asertividad.

Prácticamente, se puede observar en la gráfica existe una asociación entre autoestima y asertividad de baja intensidad.

DISCUSIÓN Y COMENTARIOS

El presente estudio está dirigido a determinar la influencia de la asertividad en la autoestima de adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008. Se eligió este tema de investigación porque hoy en día la mayoría de adolescentes se ven afectados por la cruda realidad que atraviesa nuestro país, afectando así en su autoestima, lo cual a la vez genera dificultades en su asertividad ante los demás, ya que tampoco satisfacen las expectativas de la sociedad. La autoestima es importante para tomar decisiones asertivas, entonces podemos decir que tiene relevancia contemporánea, además el presente trabajo de investigación se ha basado en observaciones realizadas para determinar que los bajos niveles de autoestima perjudican el desenvolvimiento de los adolescentes. Es factible de ser realizado porque la investigadora tiene contacto directo con las unidades de estudio, además se cuenta con los recursos humanos, materiales y financieros, ya que en el medio local tenemos la información sobre las variables en estudio, en la forma de libros, revistas e informes científicos. Y, en lo personal, tenemos la motivación para proponer alternativas de solución que permita mejorar la problemática detectada.

Para la realización del estudio se empleó la técnica de la encuesta con la aplicación de dos instrumentos: para la variable autoestima se utilizó el Test de Autoestima de Rosemberg, y para la variable asertividad se utilizó el Inventario de Asertividad de Rathus. Se muestran los resultados mediante

estadística descriptiva y estadística inferencial con prueba de asociación de Pearson para las variables numéricas de puntajes de las variables evaluadas.

El cuadro 1 muestra la distribución de los adolescentes evaluados según edad y sexo. El 45% de casos fueron varones y 55% mujeres, es decir, la mayoría de los adolescentes que acuden al Policlínico Metropolitano ESSALUD son mujeres.

La edad promedio de los varones fue de 13,44 años, mientras que la edad promedio de las mujeres fue de 13,27 años, prácticamente la edad promedio de adolescentes que acuden al Policlínico Metropolitano ESSALUD es de 13 años.

Las características de la estructura familiar se muestran en el cuadro 2, donde el 20% procedió de familias nucleadas, es decir, compuestas por padre, madre e hijos, mientras que el 50% tenía una familia de tipo extendida, donde además de contar con los padres y los hijos viven otros familiares (abuelos, tíos, etc.), tal como lo menciona Barfield (2001), donde menciona una familia es extendida cuando “cuenta con miembros adicionales a las figuras paterna y materna”, y el 30% provenía de familias desestructuradas, donde faltaba uno de los padres.

En el cuadro 3 podemos apreciar los puntajes alcanzados en la escala de Asertividad de Rathus, comparados con el patrón de referencia. La escala de Rathus comprende una escala de -90 a +90 puntos, y los adolescentes

evaluados alcanzaron puntajes que se encontraron dentro de los cuartiles correspondientes a nivel regular en 26% de casos y en nivel bueno en 74% .

En el cuadro 4 se muestra el nivel de asertividad de los adolescentes es bueno en un 74%, es decir, la asertividad “consiste en expresar nuestras necesidades, sentimientos, creencias y pensamientos a los demás de manera clara, directa y firme respetando los derechos de las otras personas y sin experimentar emociones negativas” Becerra (2002).

En el cuadro 6 nos muestra los niveles de autoestima evaluados por la escala de Rosenberg, y encontramos niveles de baja autoestima en 17% de adolescentes, autoestima normal en 16% y autoestima buena (incluso excesiva según el test) en 67% de casos. Prácticamente la mayoría de los adolescentes mantienen un nivel bueno de autoestima, es decir, la persona siente “aprecio de sí mismo, un aprecio que incluye: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfruta de sus logros sin jactancias, es tolerante, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Tiene una actitud positiva, a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas”. Bonet (1994).

En la gráfica 8 se ilustra la relación entre los puntajes de autoestima y de asertividad; esta asociación fue de tipo inversa (dado el signo negativo del coeficiente de Pearson); es decir, a mayor autoestima, la asertividad disminuye. La magnitud de esta asociación sin embargo fue de baja intensidad ($r < 0,30$), lo que implica que una variación en el puntaje de

autoestima hará variar en forma inversa en 7,72% al puntaje de asertividad. Esta influencia no es muy alta, sin embargo deben tenerse en cuenta que existen algunos otros factores que afectan a la autoestima y que no han sido motivo de la presente investigación, tal como lo detalla Alcántara (2003) “el autoestima también tiene elementos o componentes: cognitivo, afectivo y conductual, los cuales son importantes tener en cuenta para la educación de ésta. Las tres operan íntimamente correlacionadas de manera que una modificación en una de ellas compromete una alteración en los otros”. Además, no olvidemos existen factores que afectan la autoestima como son: expresiones negativas, como calificativos o insultos de otros, expresiones de rechazo de nuestros familiares o amigos, falsas generalizaciones, sólo reconocen nuestros errores y no las cosas buenas que hacemos, trato silencioso o hielo; es una forma de rechazo que a veces recibimos cuando cometemos un error, amenazas violentas.

CONCLUSIONES

Primera: El grado de asertividad de los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008 fue bueno en 74% de casos.

Segunda: El nivel de autoestima que presentan los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008 fue bueno en 67% de casos.

Tercera. La autoestima tuvo una influencia inversa pero poco intensa sobre la asertividad de adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008.

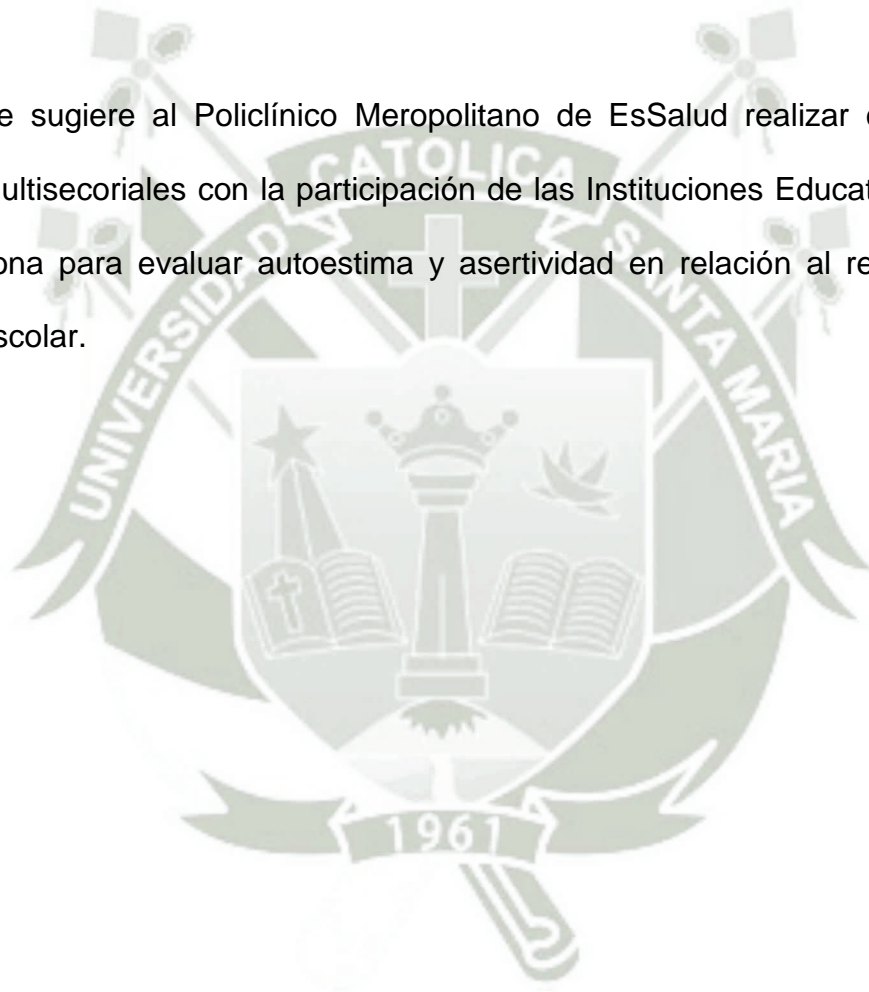
Por lo tanto, se rechaza la hipótesis propuesta donde se dice:

Dado que la asertividad se basa en la libertad para expresarnos respetando a los demás y asumiendo la responsabilidad de nuestros actos.

Es probable que la asertividad influya positivamente en la autoestima de los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008.

SUGERENCIAS

- 1) Se recomienda al Programa de Salud del Niño y el Adolescente realizar acciones coordinadas con el Servicio de Psicología para valorar la autoestima de los pacientes adolescentes que acuden al Policlínico Metropolitano dentro del marco de campañas preventivo-promocionales.
- 2) Se sugiere al Policlínico Meropolitano de EsSalud realizar campañas multiseccionales con la participación de las Instituciones Educativas de la zona para evaluar autoestima y asertividad en relación al rendimiento escolar.



PROPUESTA PLAN DE DESARROLLO DE TALLER DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

- I. INTRODUCCIÓN
- II. JUSTIFICACIÓN
- III. OBJETIVOS
- IV. FINALIDAD
- V. POBLACIÓN OBJETIVO
- VI. ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO
 1. Número de Usuarios
 2. Criterios de Inclusión
 3. Citas y Estrategias de Captación
 4. profesional encargada del taller de autoestima
 5. Formato de Seguimiento
 6. Estrategia de Capacitación
 7. Número de sesiones
 8. Material de Sesiones
 9. Material necesario
 10. Evaluación integral del adolescente para obtener la línea base
- VII. DESARROLLO DE CADA SESIÓN
 - Tema a desarrollar
 - Tiempo de duración
 - Modalidad (Teoría-Práctica)
 - Especialista (Profesional)
 - Contenido de sesión (Gráfico)
- VIII. RESULTADOS ESPERADOS

INTRODUCCIÓN

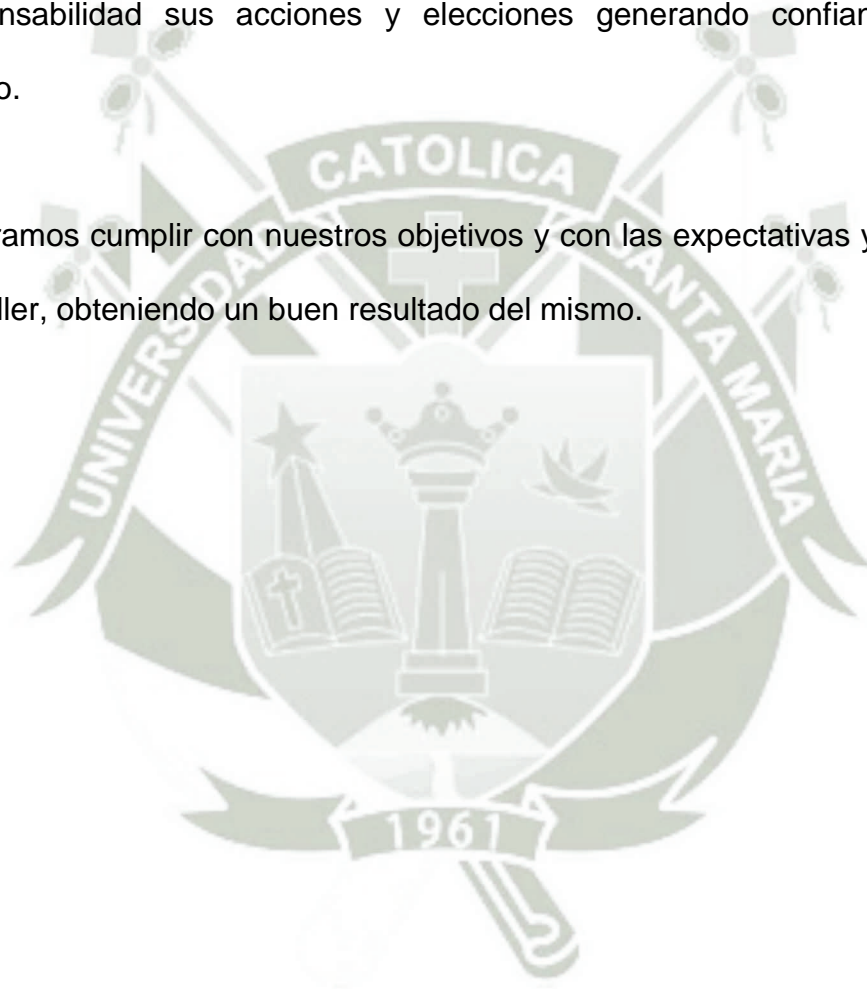
Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la Autoestima ya que es un tema del que tanto se dice y tan poco se comprende. Para ello se citara su concepto desde distintos puntos de vista, como se forma la autoestima, porqué se necesita, algunos comportamientos dependiendo del nivel de Autoestima poseído, cómo incide sobre las relaciones: sociales, familiares, académicas y corporales.

Este tema lo desarrollamos debido a que los adolescentes están en una etapa en la cual intentan definir su personalidad, tomando diferentes modelos ya que se relacionan en distintos ámbitos. Además es de sumo interés ya que es un tema que engloba muchas áreas en las cuales se necesita de un buen desarrollo. Motivo por el cual lo consideramos importante para la formación de su persona. Muchos adolescentes afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de Autoestima, la misma preparación intelectual ni la misma base económica, sin embargo es

factible persuadir que se tiende a engrandecer las dificultades y a disminuir y su capacidad para resolverlas y avanzar creativamente y de forma positiva.

El presente taller surge ante la necesidad de orientar al adolescente hacia el desarrollo de su persona y tiene como finalidad el fortalecimiento de forman un autoestima positiva, aprendiendo a valorarse y tomando con responsabilidad sus acciones y elecciones generando confianza en el mismo.

Esperamos cumplir con nuestros objetivos y con las expectativas y objetivos del taller, obteniendo un buen resultado del mismo.



II. JUSTIFICACIÓN

En el marco de atención integral del adolescente se propone efectuar estrategias preventivas promocionales que ayuden a mejorar la calidad de vida de este a través de la participación activa, dando valor a su autoestima de esta manera se podrá prevenir dificultades o enfermedades, alcanzando múltiples beneficios directos e indirectos.

III. OBJETIVOS

- Comprender el concepto de autoestima
- Conocer y explicar a nivel personal sobre la mejora de la autoestima
- Tomar conciencia de la imagen de uno mismo
- Identificar características positivas
- No avergonzarse de aspectos negativos
- Valorar acciones y elecciones de forma adecuada
- Generar confianza

IV. FINALIDAD

- Participación del adolescente
- Los adolescentes se quieran a si mismos y crezcan con valores
- Contribuir al mejoramiento o fortalecimiento de su autoestima

V. POBLACIÓN OBJETIVO

- Este taller esta dirigido adolescentes entre 12-15 años que acuden a la invitación de este y pacientes captados en las entrevistas realizadas en el consultorio de Pediatría del “Policlínico Metropolitano”.

VI. DE LA ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

6.1. **Número de usuarios:** El taller estará conformados por 20-25 adolescentes.

6.2. **Criterios de inclusión:** Adolescentes entre 12-15 años.

6.3. **Citas y estrategias de captación:** A través de la promoción y difusión del taller.

6.4. **Profesional encargada del taller de autoestima:**

Enfermera designada

Funciones:

- Capacitación y orientación sobre el tema
- Identificar a los adolescentes que reúnen los criterios de inclusión
- Registro de los adolescentes
- Coordinar la disponibilidad de los materiales e insumos para el taller
- Coordinar la difusión del taller
- Coordinar para la presentación del taller: hora, ambiente, ayuda audiovisual, materiales, etc.
- Coordinar con el equipo multidisciplinario
- Desarrollo del taller de autoestima
- Brindar una información efectiva
- Transmitir los conceptos de forma adecuada y entendible
- Orientación en el tema
- Elaboración de un tríptico

6.5. Formato de seguimiento

- Cuaderno de registro de asistentes al taller
- Fichas de evaluación (Pre test –Post Test)

6.6. Estrategia de capacitación: Charla Educativa Participativa y Sociodrama

6.7. Número de sesiones: Dos determinadas por la coordinación de salud del adolescente

6.8. Material necesario

- Guía de exposición
- Pizarra
- Plumones
- Formato para el desarrollo del Pre Test
- Papelotes
- Tríptico
- Papel de colores
- Corrospum

6.9. Evaluación integral del adolescente para obtener la línea base

- Pre-test
- Post-test
- Ejecución de la sesión
- Evaluación e informe final

VII. DESARROLLO DE CADA SESIÓN

PRIMERA SESIÓN:

Fecha:

Modalidad: Teórico

Desarrollo:

- La sesión durará de 2 horas
- Se les tomara peso y talla (IMC)
- Durante 20 minutos se tomaran pre-test
- Los minutos restantes se enseñará aspectos teóricos, que será expuesto por la enfermera
- Repartición de un Tríptico

SEGUNDA SESIÓN:

Fecha:

Modalidad: Práctico

Desarrollo:

- La sesión durara 2 horas
- Se formarán grupos de 4-5 adolescentes
- Cada grupo realizará un sociodrama de acuerdo con el tema
- Al finalizar se concluirá con un post-test

VIII. EVALUACIÓN

La evaluación será realizada de la siguiente manera:

a) Inicio: diagnóstico e identificación del problema.

b) Proceso: aplicación de los talleres, manejo de estrategias, trabajo individual y en equipo, motivación e interés por mejorar la autoestima y la asertividad, participación activa de los adolescentes, y avance de acuerdo a los objetivos propuestos para ir introduciendo las correcciones necesarias.

c) Final: aplicación de post evaluación, teniendo en cuenta las metas y objetivos propuestos para el incremento del autoestima y asertividad de adolescentes.

IX. RESULTADOS ESPERADOS

Desarrollar en el adolescente la capacidad de valorarse y quererle a sí mismo conociendo sus debilidades y fortalezas y de esta manera prevenir algunas enfermedades producidas por la carencia de autoestima.

TALLER

Tema: Autoestima **Fecha:** **Grupo:** Adolescente 12-15 años
Lugar: Auditorium **Hora:** **Responsable:** Enfermera designada
(Policlínico Metropolitano)

Objetivos del taller

- Comprender el concepto de autoestima
- Conocer y explicar a nivel personal sobre la mejora de la autoestima
- Tomar conciencia de la imagen de uno mismo

Contenido	Objetivo	Metodología	Tiempo	Recursos	Modalidad
Actividad Recepción y Tamizaje (IMC)	Brindar confianza y comodidad al adolescente	Palabras de bienvenida al taller Entrega de un pequeño distintivo Talla y peso	40 minutos	- Balanza - Tallimetro - Distintivo	Práctico
Actividad Evaluación PRE TEST	Identificar conocimientos previos de la autoestima y auto concepto	La enfermera de las pautas necesarias para el llenado del Pres Test en forma clara enfatizando sobre lo que piensan y que concepto tienen de sobre el tema	20 minutos	- Hojas de evaluación - Lapiceros	Evaluación
Actividad Ejercicios físicos de respiración	Mejorar el ánimo de los adolescentes	La enfermera explicará a los adolescentes que el ejercicio de respiración mejora el estado físico, psicológico y espiritual de esta manera el taller no se les hará aburrido	10 minutos	- Ejercicios	Teórico Práctico
Actividad Charla educativa participativa "Lluvia de ideas"	Brindar una definición apropiada y entendible sobre que es autoestima	La exponente dará la definición de lo más clara posible sobre tema preguntando y haciendo participar a los adolescentes	30 minutos	- Trípode - Papelografo - Puntero - Plumones - Pizarra	Teórico
Actividad Evaluación del taller Retroalimentación de la Exposición	Conocer el nivel de comprensión obtenido de los adolescentes participantes	La exponte hará una síntesis de la exposición y procederá a preguntar a los adolescentes para identificar si se comprendieron el tema y hará entrega de un tríptico conteniendo información sobre el tema	20 minutos	- ¿Qué es autoestima? - ¿Cómo lo voy a aplicar en mi vida? - ¿Qué es ser una persona positiva? Etc. - Sugerencias Recomendaciones	Teórico Participativo Plenaria

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

ALCÁNTARA, J. A. (2003). *Cómo educar la autoestima*. Madrid: CEAC S.A.

BECERRA Saavedra, Pilar Julia. (2004). *Comunicación y relaciones humanas*. Arequipa: Universidad Católica de Santa María.

BONET, J. V. (1994). *Se amigo de ti mismo*. España: Sal Terras.

CANO y Guillen, Juan Raúl. Psicología, s/f.

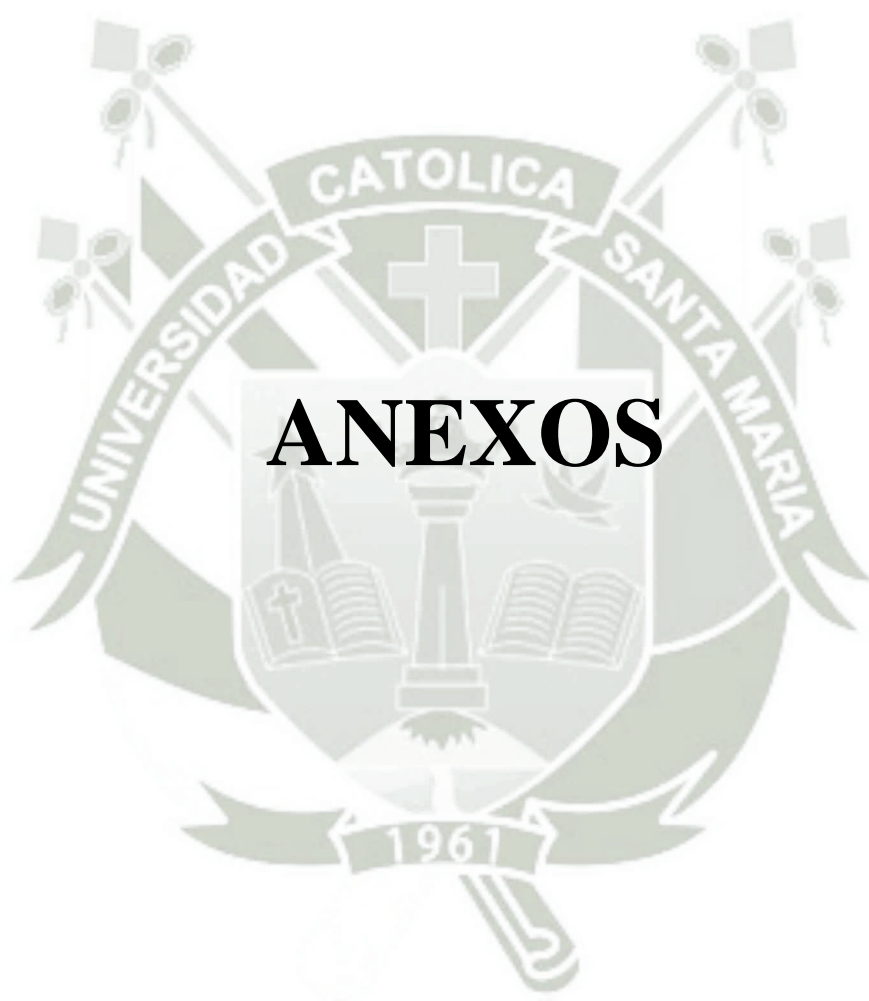
CALERO PÉREZ Mavilo, Ética Profesional. Editorial San Marcos. Lima-Perú 2002

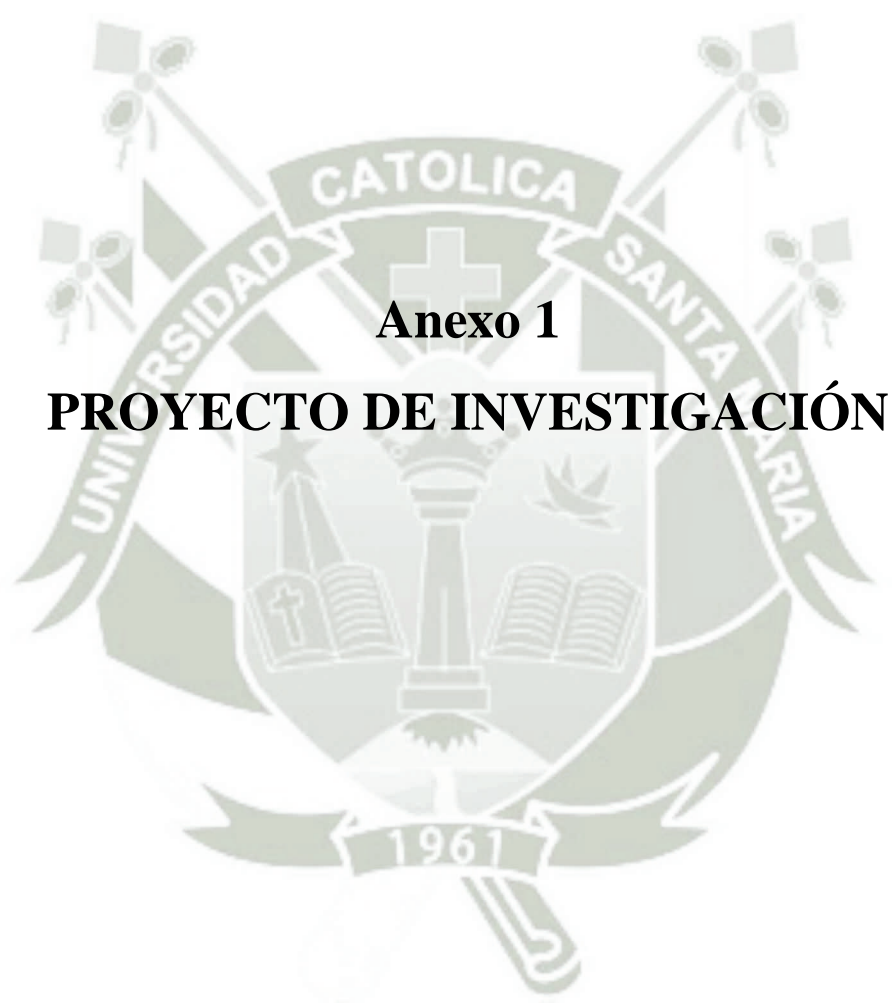
MANRIQUE Fernández, Luís Silverio. Desafíos de la Nueva Educación.

ROSENBERG, M. (2003). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós S.A.

INTERNET

- Sánchez (2003). Síntomas de falta de asertividad.
http://www.csalto.net/ansiedad_social/s%C3%ADntomas_asertividad.htm
Extraído el 18 de octubre del 2008
- La asertividad.
<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm>
Extraído el 25 de octubre del 2008.
- CARDONA, José Alberto. <http://www.tumasteronline.com>. Extraído el 18 de octubre, 2008





UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN SALUD MENTAL NIÑO
ADOLESCENTE Y FAMILIA



INFLUENCIA DE LA ASERTIVIDAD EN LA AUTOESTIMA DE
ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS, ATENDIDOS EN EL
POLICLÍNICO METROPOLITANO ESSALUD,
AREQUIPA, 2008

Proyecto de Tesis para optar el
Grado de Magister:

Luz Marianela Jaén Tejada

AREQUIPA - PERÚ
2008

I. PREÁMBULO

El ambiente laboral, presenta cada día una innumerable variedad de retos e interacciones sociales, la asertividad es la herramienta básica del siglo XXI, que nos permitirá enfrentarnos a las diversas situaciones que se presenta en los trabajos.

La asertividad como tal no es mas que la presentación de manera respetuosa y justa de nuestros, derechos, sentimientos e ideas ante los demás, dejando clara nuestra posición de manera concisa y no olvidando el papel que nos corresponde dentro del esquema laboral.

El instinto de supervivencia que esta ligado muchas veces al ser humano, se antepone al ejercicio de la asertividad, puesto que muchas veces la timidez evita el tomar decisiones correctas y crean malestar en el individuo al no ser capaz de manejar la situación, no es tan simple como decir: "claro haré esto y aquello", o "lo siento pero no estoy de acuerdo", depende mucho de la persona o situación en la que nos encontremos para mostrar la reacción correcta ante lo que pasa. Todo ello, es debido a que los niveles de autoestima no es adecuado, pues nos genera miedo de poder actuar asertivamente.

II. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Enunciado del problema

Influencia de la asertividad en la autoestima de adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008.

1.2. Descripción del problema

1.2.1. Campo, área y línea

- **Campo** : Ciencias de la Salud.
- **Área** : Salud Mental.
- **Línea** : Asertividad y autoestima.

1.2.2. Operacionalización de variables

Variable	Indicadores	Subindicadores
Asertividad: Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas.	- Datos sociodemográficos	- Edad - Sexo - Lugar de procedencia - Convivencia familiar
	- Defiende ideas - Expresa malestar de manera adecuada - Actúa independientemente - Expresa sentimientos sin repararos - Admite sin enfadarse - Pide adecuadamente lo que quiere	-90 mínima asertividad +90 máxima asertividad

Variable	Indicadores	Subindicadores
<p>Autoestima: Es el amor, la valoración que una persona tiene por sí misma e indica el grado de aceptación o rechazo que siente frente a su propia persona y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo de nuestras vidas</p>	<p>-Área sí mismo -Área social -Área Escuela -Área hogar</p>	<p>Puntuación entre 0 y 25: autoestima baja</p> <p>Puntuación entre 26 y 29: autoestima normal.</p> <p>Puntuación entre 30 y 40: autoestima buena.</p>

1.3. Interrogantes

¿Cuál es el grado de asertividad de los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008?

¿Qué nivel de autoestima presentan los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008?

¿Cómo influye la asertividad en la autoestima de adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008?

Tipo y nivel del problema

Tipo : De campo.

Nivel : Descriptivo – Relacional.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día la mayoría de adolescentes se ven afectados por la cruda realidad que atraviesa nuestro país, afectando así en su autoestima, lo cual a la vez genera dificultades en su asertividad ante los demás, ya que tampoco satisfacen las expectativas de la sociedad.

Es **original** porque es inédito, aún no se han realizado trabajos de investigación de esta envergadura en el Policlínico Metropolitano ESSALUD en adolescentes. Además con la investigación de acuerdo a los resultados que se obtenga se podrá proponer alternativas de solución.

Es **relevante socialmente** porque permitirá que la sociedad se vuelva más reflexiva por las decisiones que tome y las cuales conllevarán a afrontar con asertividad lo que pueda suceder y las consecuencias que se suscitarían.

Su **relevancia práctica** radica en que se pretende aportar en cuanto al material teórico, que sirva de referencia o consulta para futuros profesionales. Así mismo serán los adolescentes quienes también se beneficiarán ya que la asertividad es importante para el adecuado desenvolvimiento.

Es relevante científicamente, porque es una investigación descriptiva que dará a conocer la relación que existe ente la autoestima y

asertividad, además el marco teórico y operativo de la investigación servirá de base para nuevas investigaciones.

Es un tema de actualidad porque hoy en día la autoestima es importante para tomar decisiones asertivas, entonces podemos decir que tiene relevancia contemporánea, además el presente trabajo de investigación se ha basado en observaciones realizadas para determinar que los bajos niveles de autoestima perjudican el desenvolvimiento de los adolescentes. Es factible de ser realizado porque la investigadora tiene contacto directo con las unidades de estudio, además se cuenta con los recursos humanos, materiales y financieros, ya que en el medio local tenemos la información sobre las variables en estudio, en la forma de libros, revistas e informes científicos. Y, en lo personal, tenemos la motivación para proponer alternativas de solución que permita mejorar la problemática detectada.

Siendo un problema que aqueja a los adolescentes que asisten al Policlínico Metropolitano ESSALUD existe la motivación e **interés personal** para realizar la investigación, porque de acuerdo a los resultados se darán las recomendaciones necesarias para mejorar los niveles de autoestima. Contribuye académicamente, porque esta investigación permitirá que se mejore la calidad de vida de los adolescentes.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. ASERTIVIDAD

"Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas".¹

El nivel de asertividad que una persona desarrolle puede ser determinante para alcanzar el éxito en la vida. La asertividad, como otras áreas de la vida, es un proceso dinámico en el cual realizamos ajustes constantemente.

"Ser asertivo no significa querer llevar siempre la razón, sino expresar nuestras opiniones y puntos de vista, sean estos correctos o no. Todos tenemos también derecho a equivocarnos".²

Ser asertivo es expresar nuestros puntos de vista respetando el de los demás.

Hay quien considera que asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Sin embargo, vamos a considerar que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que

¹ Sánchez (2003). Síntomas de falta de asertividad.

http://www.csalto.net/ansiedad_social/s%C3%ADntomas_asertividad.htm Extraído el 18 de octubre del 2008

² *La asertividad*. <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm>. Extraído el 25 de octubre del 2008.

reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Pongamos un ejemplo: Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría:

- a) No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
- b) Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá a ir a ese establecimiento.
- c) Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa.

Estilo pasivo

**Estilo asertivo
agresivo**

Estilo

Ni a) ni b) sean conductas apropiadas en esa situación si lo que pretendemos es reducir nuestro estrés.

Estas formas de comportarnos nos hace a veces ineficaces para la vida social, generándonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta, es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.

La asertividad es entonces una estrategia de comunicación que se ubica como punto medio entre dos conductas opuestas: la agresividad y la pasividad (o no-asertividad).

Los especialistas la definen como un comportamiento comunicacional maduro en el que el sujeto no agrede pero tampoco se somete a la voluntad de otras personas; en cambio, expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Esta estrategia comunicacional está vinculada a la alta autoestima, aunque también puede aprenderse como parte de un proceso de desarrollo emocional. La asertividad supone expresiones conscientes, directas, claras y equilibradas, con el objetivo de comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de atacar. Por eso, quien actúa desde la asertividad, lo hace a partir de la autoconfianza y no desde las emociones relacionadas con la ansiedad o el enojo, por ejemplo.

Entre los beneficios de la asertividad, cabe destacar que favorece la confianza en la capacidad expresiva, potencia la autoestima, genera bienestar emocional, mejora la imagen social, promueve el respeto de los demás y posibilita las negociaciones y el logro de aquellos objetivos que dependen de la comunicación. La asertividad apela a distintas técnicas verbales, entre las que se encuentran el disco rayado (la repetición ecuánime de una frase que expresa con claridad lo que deseamos de la otra persona), el banco de niebla (la búsqueda de algún punto limitado de verdad en el que uno puede estar de acuerdo con lo que el antagonista expresa), la asertividad positiva (expresiones de auténtico afecto y aprecio por otras personas) y la

asertividad negativa (cuando se acepta una crítica mostrando la voluntad de corregir el error).

2.1.1. CAUSAS DE LA FALTA DE ASERTIVIDAD

La asertividad evoluciona, su raíz es la interacción y la experiencia a través de formación social de cada individuo, que debilitan o refuerzan tanto su confianza como su autoestima a lo largo de su existencia.

Desde la infancia definimos los rasgos que mas adelante nos distinguirán de otros individuos, nuestro carácter, personalidad, ideales, creencias, miedos, defectos, todo esta mezcla de características están entrelazadas formando lo que se conoce como un ser humano, cada pensamiento de cualquier persona tiene un fundamento y se basa en todas estas características, la idea de ser o no ser capaz de algo también esta fundamentado en ellas, por lo cual tanto la autoestima, la confianza y por ende la asertividad dependen de lo mismo.

La falta de asertividad por tanto es parte de la decadencia o debilidad de las características básicas del carácter, pero también la falta de un ideal o meta, generan pérdida de autoestima y asertividad.

Si no tenemos bases como un ideal o una meta nuestro carácter es débil, pues estos alicientes abonan la confianza en nosotros para lograr los objetivos, o la para cumplir con nuestra ideología, generando una conducta asertiva respecto a nuestros propósitos; significa en si decir de frente y sin temor en que se cree y hacia donde

se desea ir, sin que nadie más interfiera, esto no es más que demostrar nuestros derechos como seres pensantes a través de la conducta asertiva.

Muchos son los factores que afectan la falta de asertividad, pero los más importantes son:³

- Falta de carácter
- No tener metas ni objetivos
- Falta de confianza en nuestras habilidades
- Depender siempre de otros
- No tener fuerza para expresar nuestros derechos
- No aceptar que nos podemos equivocar
- Falta de creencias e ideologías
- Poca astucia para afrontar los retos.
- Ajustar nuestro carácter al de los demás, solo para ser aceptados

2.1.2. ESTRATEGIAS PARA DAR RESPUESTAS ASERTIVAS

Tener un buen concepto de sí mismo. Mucha gente no es asertiva porque carece de autoestima. Es importante recordarse a sí mismo que se es tan importante como los demás y tomar en serio las propias necesidades.

- a) Planificar los mensajes.** Conseguir que todos los hechos y puntos estén aclarados con antelación, confeccionando notas de referencia si la situación lo permite. Esto ahorra tiempo,

³ CARDONA, José Alberto. <http://www.tumasteronline.com>. Recuperado el 18 de octubre, 2008

produce confianza y puede disminuir la intimidación por parte de los demás.

- b) Ser educado.** Enfadarse provoca confusión en uno mismo y hace que los demás vean al individuo débil, histérico y con una baja credibilidad. Hay que recordar que se deben tomar en consideración los puntos de vista de los demás y comunicarles que se entiende su punto de vista. Negar o ser testarudo no suele funcionar a largo plazo. Es mejor guardar la calma y educada, pero firmemente, exponer la opinión propia.
- c) Guardar las disculpas para cuando sean necesarias.** No se debe pedir excusas, a menos que sea necesario hacerlo. Si se reservan las disculpas para cuando sean apropiadas, no se disminuirá ni su valor ni el propio, y los demás tomarán al individuo en serio para otros asuntos.
- d) No arrinconar a los demás.** El hecho de hacer esto habitualmente provocará cólera y resentimiento, lo cual siempre dificulta las relaciones. Si uno se quiere asegurar la cooperación de los demás, siempre se les debe proporcionar, cuando sea posible, una salida (con suerte, la salida que uno desea) y se deben esbozar las consecuencias constructivas de tal alternativa para los demás y para uno mismo.
- e) Nunca recurrir a las amenazas.** Si se responde a cualquier injusticia con fuertes amenazas, la credibilidad y la cooperación

que se pretenden desaparecerán. Una afirmación tranquila de los pasos que se está dispuesto a seguir es mucho más eficaz. También si se afirma que se seguirán una serie de pasos, hay que asegurarse de hacerlo, para que así las respuestas de uno sean tomadas en serio en el futuro.

- f) **Aceptar la derrota cuando sea necesario.** La aserción comporta comprensión cuando las acciones subsiguientes no son constructivas, aceptando la derrota con elegancia, en buenos términos con el otro. Los malos sentimientos saldrán más tarde. Si se le ve aceptar situaciones cortésmente tras una discusión, la gente le respetará más. A nadie le gusta ser un mal perdedor.

2.1.3. NO HAY ASERTIVIDAD SIN: CONFIANZA Y AUTOESTIMA

La confianza y la autoestima son los factores mas predominantes en la asertividad, es decir si no hay confianza o autoestima no puede haber asertividad, puesto que para demostrar nuestros derechos a través de la conducta asertiva se necesita la confianza en nuestras propias creencias, habilidades y metas; así como respetarnos a nosotros mismo y creer que somos capaces de hacer lo que nos proponemos.

La confianza a su vez depende de nuestra formación social desde muy pequeños, se nos enseña a creer en algo, y se nos inculcan nuestros ideales y creencias, si desde la infancia aprendemos a

confiar en nosotros, la asertividad se ira reforzando con el tiempo, así como la autoestima.

Algo muy importante es saber aceptar los fracasos, crear una mentalidad asertiva es algo útil para reponerse de las perdidas y no perder la confianza sino mas bien aumentarla, ya que la conducta asertiva nos dice que tenemos el derecho a equivocarnos y a su vez a reponernos de los fracasos, al tener una mente abierta ante las aversiones reforzamos no solo la autoestima sino que la confianza con lo cual volvemos a creer en nosotros mismos.

Se debe inculcar gradual y sistemáticamente la confianza, la autoestima y la conducta asertiva en cada aspecto, no pasar nunca sobre nadie ni dejar que pasen sobre uno, decir si o no cuando se desee sin ser afectado por los demás, pensar claro y con fe en nuestro propio ser, respetando las ideas de los otros, pero siempre anteponiendo la convicción que de la mejor solución basada en el mutuo respeto de las partes.

2.2. AUTOESTIMA

“Es el amor, la valoración que una persona tiene por sí misma e indica el grado de aceptación o rechazo que siente frente a su propia persona y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo de nuestras vidas”.⁴

⁴ MANRIQUE Fernández, Luis Silverio. *Desafíos de la Nueva Educación*. Pág. 161

2.2.1. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

“La autoestima es condición para el desarrollo de cada persona, porque solamente partiendo de la propia dignidad puede impulsar su vida”.⁵

La autoestima es fundamental para la salud física y mental de las personas. La salud física, es decir, el estado en que se encuentra nuestro cuerpo, está muy influido por nuestro estado de ánimo.

Lo psicológico influye en lo orgánico. En ocasiones tenemos dolor de cabeza por que tenemos problemas personales, nuestra mente está ocupada de manera obsesiva en ellos y es capaz de producirnos ese malestar. En otras ocasiones cuando estamos muy nerviosos, con mucha ansiedad, tenemos palpitaciones o nos cuesta respirar. Y así podríamos citar numerosos síntomas que se denominan psicósomáticos. Por el contrario, cuando nuestro estado de ánimo es optimista, nos encontramos felices, nuestro cuerpo lo experimenta agradablemente, nuestro estado es más saludable y nos sentimos eficazmente bien.

⁵ CANO y Guillen, Juan Raúl. *Psicología*, s/f. Pág. 145

2.2.2. INDICADORES DE LA AUTOESTIMA

➤ Área Sí Mismo

Los niveles altos indican valoración de sí mismo y mayores aspiraciones, estabilidad, confianza, poseen consideraciones de sí mismo en comparación con los demás y deseos de mejorar.

Tienen habilidad para construir defensas hacia la crítica y designación de hechos, opiniones, valores y orientaciones favorables respecto de sí mismo. Mientras que los niveles bajos reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, no se sienten importantes, son inestables, contradictorios, tienen una actitud negativa hacia sí mismo.

Un nivel medio revela la posibilidad de mantener una autoevaluación de sí alta pero que en situaciones de crisis puede ser muy baja.

➤ Área Social

Cuanto mayor es el nivel el sujeto tiene mayores habilidades para relacionarse con los amigos, con los extraños en diferentes contextos sociales. Se perciben a sí mismos como más populares, tienen mayor seguridad en las relaciones personales.

Los que se encuentran en el nivel medio tienen buena probabilidad de lograr una adaptación social normal.

➤ **Área hogar**

Los de nivel alto indican unas buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, se sienten considerados y respetados, poseen mayor independencia, comparten ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones con la familia, poseen concepciones propias acerca de lo que está bien o mal dentro del marco de la vida familiar.

➤ **Área Escuela**

Los que obtienen un nivel alto afrontan adecuadamente las principales tareas en la escuela, poseen buena capacidad para aprender, en las áreas de conocimiento especial y formación particular. Trabajan más a gusto tanto en forma individual como grupal, alcanzan rendimientos escolares mayores que lo esperado, son más realistas en la evaluación de sus propios resultados y no se dan por vencidos fácilmente si algo sale mal, son competitivos.

Los de niveles bajos tienen falta de interés hacia las tareas escolares, no trabajan a gusto tanto en forma individual como grupal, no obedecen a ciertas reglas tan

escrupulosamente como los de nivel alto. Alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperado, se dan por vencidos fácilmente cuando algo les sale mal y no son competitivos.

Los de nivel medio tienen características de los de nivel alto como del nivel bajo.

2.2.3. LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

La vida del adolescente transcurre en diferentes lugares como en la casa, en la calle, en el colegio, en los lugares de óseo y diversión, en lugares públicos, etc., con diferentes personas como los padres, los hermanos, los familiares, los amigos, los vecinos, los profesores, etc., diferentes asuntos, temas o actividades como jugar, comer, divertirse, estudiar y aprender, las relaciones con los amigos, etc. La autoestima de los adolescentes refleja guardar relación con esas facetas tan diferentes de su vida pero a su vez interrelacionadas. Difícilmente un adolescente puede tenerse como habilidoso en todos ellos y probablemente se siente mas seguro en algunos de ellas y un poco menos en los demás.

Por lo tanto, su autoestima puede ser diferente con respecto al asunto de que se trate. Un adolescente puede verse así mismo como un buen de sus amigos, simpático, líder y valorar eso como positivo. Sin embargo, puede percibirse (el auto concepto) como

menos hábil en el deporte o en los estudios y tiene sentimientos negativos con respecto a ello. De ahí que se que se hable de diferentes clases de auto concepto: el auto concepto escolar, el auto concepto familiar, el auto concepto relacional, etc. De todos modos, una buena autoestima o valoración adecuada de uno mismo sería la aceptación de las buenas capacidades y cohabilidades que se poseen para una faceta de la vida y la aceptación, también, de la carencia de dichas habilidades para las demás situaciones, con el deseo de mejorarlas poco a poco.

La autoestima es cambiante, no siempre tiene el mismo nivel de autoestima, del mismo que no siempre estamos contentos, ni siempre estamos tristes, la autoestima o valía personal puede verse afectada por los acontecimientos que rodean al adolescente o, al menos, por como los persigue el. Si durante una determinada temporada existen problemas familiares (económicos, efectivos o de otros tipos) ello influirá negativamente en la autoestima, se vera debilitada, si el joven no posee los recursos emocionales o mecanismos Psicológicos suficientes para entender que los problemas son habituales, pero que hay que afrontarlo adecuadamente para resolverlos.

Del mismo modo, la autoestima puede verse debilitada por experiencias negativas en el colegio o en la calle, en las relaciones del joven con sus compañeros o sus amigos, especialmente

cuando prolongadamente puede ser objeto de burlas, de acoso, de violencia o de ignorarle y no tenerle en cuenta. Estas relaciones son insatisfactorias y afectan negativamente a los sentimientos de valía personal que el adolescente tenía anteriormente.

Por el contrario la autoestima puede verse aumentada todas estas relaciones con los amigos y compañeros que se dan tanto en la calle como en el colegio, sean altamente satisfactorias.

Es pues, labor de los padres cuando el hijo se encuentra a gusto o a disgusto con los demás, cuando las “cosas” funcionan bien o funciona mal. Con ello, se podrá “vigilar” como se desarrolla la autoestima del hijo.

Solo en la adolescencia, a partir de los 11 años aproximadamente, con la instauración del pensamiento formal, el joven podrá conceptualizar su sensación de placer o displacer, adoptando una actitud de distancia respecto de lo que experimenta.

Una buena autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Si el adolescente termina esta etapa de su vida con una

autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Un adolescente-con autoestima:

- Actuará independientemente
- Asumirá sus responsabilidades
- Afrontará nuevos retos con entusiasmo
- Estará orgulloso de sus logros
- Demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- Tolerará bien la frustración
- Se sentirá capaz de influir en otros

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse de una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una etapa en la que se interrogan cuestiones básicas; la vocación, el futuro, los principios básicos de la existencia, la independencia de la familia y la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la

niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también.

En la "crisis de identidad" de la adolescencia, el joven se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado. Puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haga más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo, siendo para él difícil controlar sus impulsos.

Sea cual fuere su aproximación a su nueva identidad, el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

La autoestima influye sobre el adolescente en:

- Como se siente
- Como piensa, aprende y crea
- Como se valora
- Como se relaciona con los demás
- Como se comporta

Siendo la identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responderse en forma consciente a

preguntas sobre su futuro y su lugar en el mundo. La crisis emergente tendrá un efecto devastador si el joven ha llegado hasta aquí con una deficiente o baja valoración personal. La obtención de una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma automática e inconsciente, permite en el niño un desarrollo psicológico sano, en armonía con su medio circundante y, en especial, en su relación con los demás. En la situación contraria, el adolescente no hallará un terreno propicio para aprender, enriquecer sus relaciones y asumir mayores responsabilidades (Corbella, 1994).

3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Habiendo revisado los archivos de tesis se ha encontrado la investigación realizada por:

Título: “La asertividad en el trabajo”.

Autor: José Alberto Cardona

Conclusiones:

La falta de asertividad crea fobia social la cual le da a otros una autoridad desmesurada y es excesivamente autoexigente.

- La práctica correcta de habilidades asertivas puede devolverle el sentimiento de auto eficacia y la integración social

- La falta de confianza y autoestima es un freno para el desarrollo de la asertividad, las personas que presenta estas dificultades suelen cometer errores de interpretación de la realidad social y / o mantener actitudes excesivamente exigentes consigo mismo y con los demás.
- Aún en el caso de no obtener la respuesta deseada por parte del interlocutor, una respuesta asertiva siempre producirá los efectos de un trabajo personal bien hecho, entre ellos, el respeto por uno mismo.
- Todo ser humano tiene derecho a ser quien es y a expresar lo que piensa y siente. Cuando esto se hace de forma asertiva se asegura el máximo respeto por los demás y por uno mismo.
- Un estilo asertivo de conducta permite comunicar tranquila y eficazmente cuál es nuestra propia postura y ofrece información sobre cómo nos gustaría que los demás actuaran en un futuro.
- La persona que practica una conducta asertiva se percibe como auto eficaz al sentirse capaz de hacer aquello que cree y desea hacer. Por todo ello, un estilo asertivo permite conservar una relación de confianza con los otros, y de otro lado, la autoestima.
- Quitar el miedo al fracaso en nuestra mente es un paso importante para realizar nuestras labores sin freno ni temor, centrándonos enfáticamente en los objetivos y metas propuestos, esto es tener conducta asertiva

- En situaciones en que se pone de manifiesto un conflicto de intereses, ocasionar las mínimas consecuencias negativas para uno mismo, para el otro, y para la relación, es muestra de que se esta dominando la asertividad.

Antecedente Local

En la Universidad Católica de Santa María se ha encontrado la investigación:

Título: “Niveles de autoestima en los alumnos de 3ro. y 4to. grados de educación secundaria de la IE Callalli, Caylloma, Arequipa 2006”.

Autora: Vianny Arapa Mamani

Conclusiones:

1. Se ha encontrado que en el área de sí mismo, la mayoría de los alumnos encuestados opinan a veces en un 63%.
2. De acuerdo a la investigación realizada se ha encontrado el Área Social de autoestima el 72% de los alumnos encuestados opinan a veces.
3. Respecto al Área Hogar de la autoestima se ha encontrado que la mayoría de los alumnos encuestados opinaron en un 44% a veces.
4. En el Área Escuela sobre la autoestima la mayoría de los alumnos respondieron a veces en un 61%.

5. Los estudiantes presentan niveles de autoestima regular, ya que en los diferentes cuadros estadísticos se observan que los alumnos presenta cierta inseguridad en sus respuestas, realmente no saben lo que quieren.

Título: “Análisis comparativo de los niveles de asertividad de los alumnos de 5to. año de secundaria de los colegios publicos y privados de los Centros de Internado de la Escuela de Psicología de la universidad César Vallejo – Trujillo”.

Autoras: Jessica Larrea Alvarez; Marlene Sánchez García,

Conclusión:

Se buscó determinar si existe diferencias significativas entre los niveles de asertividad de los alumnos de 5to.años de Secundaria de los colegios públicos y privados de los Centros de Internado de la Escuela de Psicología de la universidad César Vallejo. Se encontró que existe valores de asertividad a favor de los alumnos de los centros educativos públicos y los privados según el sexo. La diferencia solo se presenta cuando estos niveles son comparados con las mujeres más no con los varones. No existe diferencia estadística significativa de los niveles de asertividad de los alumnos de los colegios públicos y privados según los grupos de edades evaluados. Al evaluar los niveles de asertividad en función al número de hermanos solo se encontró diferencias estadísticas significativas

cuando fue clasificado como número de hermanos mayor o igual a 3. El lugar que ocupan solo fue estadísticamente diferente en los niveles de asertividad por colegio cuando el hijo está clasificado como el 3ro, 4to ó 5to lugar de orden entre los hermanos.

Las investigaciones son importantes porque tratan sobre las variables en estudio: autoestima y asertividad, las cuales servirán de base y consulta para el desarrollo del marco teórico y operativo de la investigación.

4. OBJETIVOS

- a) Identificar el grado de asertividad de los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008.
- b) Precisar el nivel de autoestima que presentan los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008.
- c) Determinar la influencia de la asertividad en la autoestima de adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008.

5. HIPÓTESIS

Dado que la asertividad se basa en la libertad para expresarnos respetando a los demás y asumiendo la responsabilidad de nuestros actos.

Es probable que la asertividad influya positivamente en la autoestima de los adolescentes de 12 a 15 años atendidos en el Policlínico Metropolitano Essalud, Arequipa 2008.



III. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE VERIFICACION

1.1. Técnica

Para la variable autoestima se utilizará el Test de Autoestima de Rosenberg, cuyo instrumento es la cédula preguntas.

Para la variable asertividad se utilizará el Inventario de Asertividad de Rathus, cuyo instrumento es la cédula preguntas.

El diseño a utilizar es el transversal porque evaluará en un determinado momento los instrumentos elaborados.

Primero se evaluará sobre la asertividad de los adolescentes. Luego se procederá a aplicar el Instrumentos sobre la autoestima a los adolescentes.

A cada adolescente se le dará a conocer los objetivos de la investigación, a fin de recabar respuestas veraces.

Estructuración del instrumento:

VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTO	ITEMES
Asertividad	- Datos sociodemográficos	Inventario de autoestima	Test de autoestima	1,2,3,4
	-Hábito			5,6,7,8,9,10
Autoestima	-Área sí mismo -Área social -Área Escuela -Área hogar	Inventario de asertividad	Test de asertividad	1,2,3 4,5,6, 7,8,9, 10,11,12 13,14,15,16 17,18,19,20 21,22,23,24 25,26,27 28,29,30

2. Campo de verificación

2.1. Ubicación espacial

Este trabajo se desarrollará en la ciudad de Arequipa en el interior del Policlínico Metropolitano ESSALUD, que se encuentra ubicado entre la esquina de Peral y Ayacucho s/n, Arequipa.

2.2. Ubicación temporal

Es coyuntural por que corresponde al presente año, 2008.

2.3. Unidades de estudio

La población está constituida por los adolescentes de 12 a 15 años de edad que asisten al Policlínico Metropolitano ESSALUD, los cuales son un total de 100.

La muestra es probabilística al azar, el tamaño de la muestra también está conformado por 100 adolescentes.

3. Estrategias de recolección de datos

- a) Se tramitará la autorización ante el director del Policlínico Metropolitano ESSALUD, en donde se le solicitará el permiso necesario para realizar la investigación y aplicar los instrumentos elaborados.
- b) Una vez elaborados los instrumentos se procederá a validarlos, los cuales serán aplicados a un grupo de 5 adolescentes que asisten al Policlínico.
- c) Después de la validación del instrumento y su corrección se procederá a recolectar los datos.
- d) Seguidamente se ordenará y tabulará los resultados a través del Programa SPSS versión 13, siendo codificadas con la sigla CAASAYA (Cuestionario aplicado a los adolescentes sobre asertividad y autoestima).
- e) Luego se sistematizará y representará los datos en cuadros con frecuencias y porcentajes, debidamente interpretados de acuerdo al marco teórico.

IV. CRONOGRAMA DE TRABAJO

ACTIVIDADES	Meses					
	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Ejecución del proyecto.	X					
Aprobación del proyecto.		X				
Elaboración del marco teórico.		X	X			
Recolección de datos.			X	X		
Tabulación de datos.				X	X	
Sistematización de resultados.					X	
Elaboración del informe.					X	
Presentación final del informe.						X



TEST DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 4 puntos |
| B. De acuerdo | _____ | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 1 punto |

2. Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 4 puntos |
| B. De acuerdo | _____ | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 1 punto |

3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 4 puntos |
| B. De acuerdo | _____ | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 1 punto |

4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 4 puntos |
| B. De acuerdo | _____ | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 1 punto |

5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 4 puntos |
| B. De acuerdo | _____ | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 1 punto |

6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 1 punto |
| B. De acuerdo | _____ | 2 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 3 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 4 puntos |

7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 1 punto |
| B. De acuerdo | _____ | 2 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 3 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 4 puntos |

8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 1 punto |
| B. De acuerdo | _____ | 2 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 3 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 4 puntos |

9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 1 punto |
| B. De acuerdo | _____ | 2 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 3 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 4 puntos |

10. A menudo creo que no soy una buena persona.

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| A. Muy de acuerdo | _____ | 1 punto |
| B. De acuerdo | _____ | 2 puntos |
| C. En desacuerdo | _____ | 3 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | _____ | 4 puntos |

VALORACIÓN DEL TEST

Puntuación entre 0 y 25: autoestima baja.

Puntuación entre 26 y 29: autoestima normal.

Puntuación entre 30 y 40: autoestima buena, incluso excesiva.

INVENTARIO DE ASERTIVIDAD DE RATHUS

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

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

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

- 1) Mucha gente parece ser más agresiva que yo. _____
- 2) He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez. _____
- 3) Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero/a. _____
- 4) Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado. _____
- 5) Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no". _____
- 6) Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué. _____
- 7) Hay veces en que provooco abiertamente una discusión. _____
- 8) Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición. _____
- 9) En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí. _____
- 10) Disfruto entablando conversación con conocidos y extraños. _____
- 11) Con frecuencia no se que decir a personas atractivas del otro sexo. _____
- 12) Rehuyo telefonar a instituciones y empresas. _____
- 13) En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales. _____
- 14) Me resulta embarazoso devolver un artículo _____

- comprado.
- 15) Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto. _____
- 16) He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a. _____
- 17) Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar. _____
- 18) Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista. _____
- 19) Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores. _____
- 20) Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello. _____
- 21) Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos. _____
- 22) Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, ¡jolla busco cuanto antes para dejar las cosas claras. _____
- 23) Con frecuencia paso un mal rato al decir "no". _____
- 24) Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena. _____
- 25) En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio. _____
- 26) Cuando me alaban con frecuencia, no se que responder. _____
- 27) Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte. _____
- 28) Si alguien se me cuela en una fila, le llamo abiertamente la atención. _____
- 29) Expreso mis opiniones con facilidad. _____
- 30) Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada. _____

Valoración: se debe cambiar el signo en las respuestas a las preguntas del test de asertividad:

1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 y 30

La valoración se hace sumando los puntajes, y ubicando la autoestima en el rango:

-90

+90

Mínima asertividad Máxima asertividad