

I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2009.

## **Conducta asertiva en jóvenes: una estrategia en promoción de la salud.**

Cardozo, Griselda, Dubini, Patricia Mónica, Fantino, Ivana Elizabeth y Ardiles, Romina Anabela.

Cita:

Cardozo, Griselda, Dubini, Patricia Mónica, Fantino, Ivana Elizabeth y Ardiles, Romina Anabela (2009). *Conducta asertiva en jóvenes: una estrategia en promoción de la salud. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/216>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/RWM>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# CONDUCTA ASERTIVA EN JÓVENES: UNA ESTRATEGIA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Cardozo, Griselda; Dubini, Patricia Mónica; Fantino, Ivana Elizabeth; Ardiles, Romina Anabela  
Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba.  
Argentina

---

## RESUMEN

Presentamos una propuesta de promoción de la asertividad en adolescentes, desde el enfoque de Habilidades para la Vida, en el ámbito escolar. Se realizó una intervención educativa a través de 10 talleres con una frecuencia semanal de 80 minutos de duración. Se trabajó con 65 alumnos de ambos sexos que cursan el tercer año de una escuela pública de la localidad de Saldán (Córdoba). Nuestros objetivos: Promover en los alumnos la identificación de los estilos de comunicación Pasivo, Agresivo y Asertivo en la mayoría de las situaciones de interacción, tanto verbal como no verbal, en las que participen y en las que participen terceros. Fortalecer en los alumnos habilidades para negarse asertivamente a pedidos de otros, en la mayoría de las oportunidades donde se les hagan propuestas con las que no están de acuerdo. Los resultados evidencian que los adolescentes se encuentran involucrados en situaciones de presión y en contextos interactivos frecuentemente caracterizados por una modalidad agresiva de comunicación, a veces en forma naturalizada. La promoción de la asertividad parece constituir una estrategia valiosa para que los adolescentes desarrollen competencias que les permitan afrontar situaciones cotidianas y problemáticas a las que se enfrentan.

## Palabras clave

Habilidades (HpV) Asertividad Adolescencia

## ABSTRACT

### ASSERTIVE BEHAVIOUR IN YOUNG PEOPLE: A STRATEGY IN HEALTH PROMOTION

This work is to present an adolescent assertiveness promotion proposal from the point of view of Life Skills at High School being research goals first, to promote students identification with passive, aggressive, and assertive communication styles at a verbal and non verbal interactive level, where they themselves and others participate and second, to strengthen students' skills to assertively refuse others' requests, specially when they do not agree with them. In order to start the project, an 80 minutes school workshop intervention was made throughout 10 weeks time. 65 male and female adolescents attending 3rd year at a Public school in Saldán- a location in Córdoba- were involved. Results show adolescents are subject to oppresive enviroments at interactive levels often characterized by an aggressive communicative style which sometimes becomes spontaneous.

## Key words

Life Skills Assertiveness Adolescence

---

## INTRODUCCIÓN

Los resultados de investigaciones realizadas en nuestro medio con adolescentes (Cardozo, 2005; Barrón 2007) sobre el consumo de sustancias, la conducta violenta y el inicio temprano de la sexualidad, reflejan que la presión del grupo de pares se constituye en una de las principales variables que promueve estas conductas de riesgo en los jóvenes. El poder resistir la presión del grupo y decir "NO", o por lo menos "alejarse" de las fuentes de riesgo, se convierte en una de las habilidades que más aseguran protección según la percepción de los adolescentes. Por otro lado numerosos programas de prevención incluyen entre sus compo-

nentes el entrenamiento en asertividad y otras habilidades sociales ya que se ha argumentado que estas habilidades pueden contribuir a mejorar la resistencia de los adolescentes a la presión del grupo de iguales (Botvin, 2000).

Teniendo en cuenta esta realidad nos propusimos realizar una intervención a fin de abordar *los estilos de comunicación: agresivo, pasivo, asertivo* con alumnos que cursan el 3er año en una escuela pública de Saldán (Córdoba). Para ello nos basamos en el programa *TÍPICA* de Flores Alarcón (2005) en el cual se propone desarrollar un modelo de formación en competencias sociales aplicado a adolescentes. La denominación (“TÍPICA”) proviene de la sigla integrada por las letras iniciales de seis factores psicosociales que se consideran fundamentales para la generación de competencia social y de habilidades para la vida: **T** de tolerancia a la frustración, **I** de información, **P** capacidad de manejo de presión de grupo, **I** de integración a la escuela, **C** de comunicación asertiva, y, **A** de autoestima. Cabe aclarar que en la experiencia llevada a cabo por el equipo de investigación sólo se abordó la comunicación asertiva.

La evidencia empírica, tal como lo hemos remarcado anteriormente, ha puesto de manifiesto que la conducta asertiva es una de las Habilidades para la Vida que guarda relación directa con la capacidad de expresarse, tanto verbal como preverbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones que debe enfrentar una persona. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos personales de forma socialmente aceptable (Mantilla Castellano, 2001); implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violentar los derechos de esas personas (Caballo, 2005). Por otro lado Lazarus (en Caballo, 2005) discrimina cuatro dimensiones fundamentales que abarca la aserción: capacidad de decir “no” - capacidad de pedir favores y hacer peticiones - capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos - capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones. De este modo la conducta asertiva se constituye en un factor protector en tanto proporciona a los sujetos habilidades para afrontar la presión de grupos, para exigir y defender sus derechos, para reafirmar sus decisiones (Flores Alarcón, 2005).

## OBJETIVOS

- Promover en los alumnos la identificación de los estilos de comunicación Pasivo, Agresivo y Asertivo en la mayoría de las situaciones de interacción, tanto verbal como no verbal, en las que él participe y en las que participen terceros.
- Fortalecer en los alumnos habilidades para negarse asertivamente a pedidos de otros, en la mayoría de las oportunidades donde se les hagan propuestas con las que no están de acuerdo.

## MÉTODO

### Participantes

Se trabajó con 65 alumnos de ambos sexos que asisten al 3º año del Ciclo Básico Unificado de una escuela pública de la localidad de Saldán (Córdoba).

### Diseño y procedimiento

El estudio se realizó con una metodología de corte cualitativo. Se llevó a cabo una intervención educativa a través de 10 talleres con una frecuencia semanal de 80 minutos de duración. Se conformaron dos grupos de trabajo (un docente y cuatro alumnos de la carrera de Psicología) los cuales estuvieron a cargo de la ejecución de los talleres, registro de las producciones y evaluación de las acciones.

### La intervención

La intervención tuvo una duración de 8 semanas. Las sesiones se llevaron a cabo en la institución escolar, cuidando que sólo los participantes estuvieran presentes en la misma. Durante la primera sesión se realizó la presentación del equipo de trabajo y se explicó los objetivos de la propuesta. En las sesiones posteriores se trabajaron los siguientes temas: 1) Conocimiento e identificación de estilos de comunicación. 2) Opiniones de los demás sobre los estilos de comunicación. 3) Conocimiento de negación a pedidos. 4) Beneficios de negarse asertivamente a algunos pedidos. 5) Confianza en la propia capacidad de negarse asertivamente a algunos pedidos. 6) Opiniones de los demás sobre negarse aserti-

vamente a algunos pedidos. 7) Decido negarme asertivamente a algunos pedidos. 8) Digo que no asertivamente a algunos pedidos. 9) Cierre y evaluación.

Durante las sesiones se aplicaron estrategias que favorecieron el desarrollo de los encuentros de una manera dinámica, motivacional, e interactiva, contribuyendo a la desinhibición grupal. Al finalizar la intervención se realizó una evaluación de tipo cualitativa a fin de evaluar el impacto de las actividades en los alumnos.

## RESULTADOS

### “Me puedo dar cuenta”

A lo largo de los talleres se pudo apreciar que los adolescentes lograron reconocer y diferenciar, tanto en ellos mismos como en otros, los estilos de comunicación. En distintas dramatizaciones llevadas a cabo lo pusieron de manifiesto, como también en ejemplos de vida referidos por ellos. Al analizar y comentar una representación caracterizan la comunicación agresiva (“*la golpeó*”, “*la agredió*”, “*¡la increpó!*”, “*¡la bardió!*”, “*ella le quiso pegar*”), pasiva (“*¡Se le heló el pecho!*”, “*Ella le echó la culpa*”, “*Aflojó un poco*”, “*Hubo menos discusión*”, “*Tuvo miedo cuando la otra se le paró*”) y asertiva (“*hay una comunicación mas tranquila*”, “*se enamoraron (risas)*”, “*hay más comunicación*”).

### “Pero... la comunicación es agresiva”

Cuando espontáneamente relatan experiencias personales, generalmente aluden a interacciones agresivas. Una alumna cuenta: “*Ella vive en la esquina de mi casa, ella y yo nos teníamos bronca antes de empezar las clases, estaba barriendo la vereda de mi casa, y pasó... y agarré yo le dije qué decís, qué decís y le tiré todo lo que tenía en la mano*” coordinadora: “*¿se empezaron a pelear, se agarraron a las piñas?*” alumna: “*nos agarramos con las piedras.*”

Tanto en su entorno inmediato (familia, grupo de pares, escuela) como en los medios de comunicación, advierten diferentes pautas de interacción y mensajes, destacando especialmente la comunicación agresiva y la violencia: “*entre los padres hay relaciones que no son muy tranquilas, hay insultos, hay familias que sí son tranquilas, que se tratan bien, que charlan*”; entre los compañeros “*hay insultos, hay comunicación agresiva*”; “*algunas comunicaciones son buenas y otras malas*”; “*Hay algunos con los que puedes hablar y otros no, yo tengo amigos que se alteran mucho*”; en la escuela “*En el cole uno quiso cortar a otro con una cuchillita y también con los otros cursos*”; “*y...siempre pasa que la directora nos arremete...y nosotros a ella... es agresiva, ella mas que nosotros*”; “*La profe de historia, es agresiva cuando habla...*”. En cuanto a los medios, refieren que “*en el noticiero cuando pasan malas noticias...en Policías en Acción cuando se hacen c.....y corre mucha sangre...se agarran a piñas*” “*hay juegos que son violentos... hay demasiados conflictos en la tele y la tele está muy violenta*”; “*Hay música que es agresiva*”.

Se observa que los alumnos reconocen en ellos mismos modalidades agresivas de interacción. La coordinadora les pregunta: “*¿con qué estilo de comunicación se identifican más?*” alumnos: “*Con el agresivo*”; en otra oportunidad un coordinador les plantea: “*un grupo de amigos te invita a pelear cuando vos no querés... cómo podrías decir que no de un modo asertivo?*” alumno: “*¡Yo voy!*”. Asimismo, recurrentemente a lo largo de los talleres, se observó en la comunicación intragrupal un estilo agresivo: piden silencio gritando; una alumna se enoja y le pega a un compañero; se tiran cosas; se pelean, discuten acaloradamente; existen agresiones verbales entre ellos, se acusan de gay, de tonto; se alteran fácilmente.

### “Y a veces se justifica...”

Se detectaron creencias en los adolescentes que justifican el recurso a una pauta agresiva de comunicación, que sustentan su naturalización: “*Por ahí es bueno que la gente se pelee... porque cuando peleas te sacas la bronca*”; “*...le decíamos a ella que pelee y ella dijo que no y le dijimos ¡ahhh cagona!*”. Cuando se encontraron este tipo de respuestas el equipo realizó intervenciones apuntando a su cuestionamiento y desnaturalización.

### “Cuando estamos presionados...” “Podemos decir NO, pero...”

Los adolescentes pudieron reflexionar sobre lo que significa negarse a pedidos de los otros a los que no quieren acceder, identificando situaciones concretas de su experiencia cotidiana: “*A mi hermana le gusta mucho ir a los bailes y...como a mi no me gusta*

salir, porque tengo miedo de ir a los bailes, miedo que me pase algo, mi hermana me lleva a las amigas para que me digan que vamos al baile. Yo digo que no, a mí no me da vergüenza decir que no porque si a mí me da miedo ir a un lado yo no voy a ir, yo digo que no". En otro caso: "Por ejemplo a mí me ofrecieron un porro y les dije que no... que se confundían conmigo... va contra mis principios" coordinadora: "¿y que te dijeron?" Alumna: "y... me empezaron a insultar, no fue lindo."

Otros adolescentes analizan situaciones en las cuales no pudieron negarse por la presión ejercida y sus consecuencias. Advierten que las situaciones de presión son difíciles de manejar y en ocasiones condicionan su conducta, exponiéndolos a riesgos: "Yo empecé a fumar porque me insistían, y bueno fume, después no podía dejarlo, ahora fumo a veces, pero no tendría que haber fumado"; "yo no quería hacerme la chupina y me llevaron obligadamente!"; "Yo cuando salí a bailar una vez, estaban los chicos tomando un trago y me dijeron probá, probá, yo les decía no. Pero probá, probá, bueno dale, después me hizo mal"; "Se re-bosteó, arrugó, vio que el otro era muy mandón; tenía miedo de quedar mal, pero como veía que los otros lo hacían, le daba cosa decir que no".

#### **¡Vale la pena decir NO!**

Se mostraron capaces de reconocer algunos beneficios de la habilidad de negarse a pedidos de los otros: "Cuidarse uno mismo y quererse a uno mismo". "Evitarse problemas". "Respetar su propia decisión y la del otro". "Cuando te invita a pelear un chabón, decís que no porque puedes salir moreteado." "Nos invitan a pelear y ligamos por no decir que no". "En el ejemplo del porro digo que no porque si no me van a agarrar como una drogadicta". "Si uno no se anima a negarse puede traernos malas consecuencias. Yo sabía que si decía que sí (ante la invitación de fumar un porro) perdía la confianza de mis viejos, de mi familia." "Por ejemplo cuando a una persona le hacen probar el cigarrillo, al principio no quiere y después dice que sí para no quedar como..., después te agarrás un vicio, gastás mucha plata."

#### **¡Soy capaz de decir NO!**

El reconocimiento explícito de dificultades para decir NO permitió que se pudieran identificar y trabajar con los adolescentes factores tales como: inseguridad personal, baja autoestima, temor a perder el afecto de los demás, miedo al conflicto, promoviendo un fortalecimiento de sus recursos personales: "Hoy todos se drogan no se si podría decir que no". "Yo no puedo decir que no", "yo tampoco". "La cosa era con mi primo, me obligaba, pero no quiero contar". "Al ser mis amigos a veces me siento presionado a decir que sí." "Muchas veces no nos animamos a decir que NO por vergüenza". "Por no pelear" - "Por ser tímido." Entre dos compañeras se produce el siguiente diálogo: "A mí me pasa que yo me junto con mis amigos que fuman y a mí no me ofrecen, porque saben que yo les voy a decir que no". Otra chica la interrumpe y dice: "Sí, pero si te invitan es difícil decir que no".

De este modo, se apuntó a aumentar la confianza en la propia capacidad de negarse a pedidos de los otros con los que no están de acuerdo, de manera asertiva, apreciándose en los adolescentes indicadores de un progresivo fortalecimiento: "Decir que NO puede ser una buena opción." "Tengo amigos que se drogan, pero yo digo que no y ellos me respetan"; "Si me invitaran a tener sexo yo diría que NO"; "Está mal que se enoje porque le digan que NO... por mí que se enoje no más". Los alumnos ensayan distintas respuestas ante situaciones presentadas: Ante una propuesta de "hacerse la chupina": "No, disculpen pero no quiero ir porque si se enteran mis viejos me matan, además, tengo muchas faltas y puedo quedar libre"; ante un pedido de relaciones sexuales: "No porque no, porque no estoy lista, porque soy muy chica"; ante un ofrecimiento de un porro: "Bueno, no quiero, me hace mal a la salud".

#### **Aprendo a comunicarme...**

A lo largo de los talleres se desarrollaron habilidades para actuar de modo asertivo con otros en situaciones de interacción, desarrollando modos alternativos de comunicación: "Ponele si te invitan a un lado y le decís que no, despacio sin gritar... no gritando. Hablando despacio, no tratando mal al otro, tratándose bien!"; "Hablamos, hablar del tema... preguntar por qué la quería pelear... que le den explicaciones"; "Yo le digo que no estoy preparada (para tener relaciones sexuales)... o por ejemplo decirle,

explicarle que no se conocen".

#### **Al final del camino**

Al evaluar el impacto que las actividades tuvieron en los alumnos, manifestaron que el espacio de los talleres se constituyó en un ámbito valioso de escucha, expresión y reconocimiento, experiencia necesaria para el desarrollo de la capacidad de comunicación: "Sentí que me podían entender y podía contar todo lo que me pasaba sin criticarme y ayudándome a hacer lo que pudiera ser mejor..."; "Me sentí bien porque todos o casi todos pudieron expresar lo que sentían..."; "Me sentí muy escuchado y comprendido tanto por mis compañeros como por ustedes... como si yo hubiera podido desahogarme, expresarme y opinar delante de mis compañeros y de ustedes..."; "...aquel que no se animaba a hablar el primer encuentro y ahora lo puede hacer...".

Expresan que su participación en las actividades les permitió reflexionar y desarrollar nuevos modos de comunicación: "A mí me ayudó la comunicación asertiva porque yo antes me quedaba callada y no opinaba cuando tenía un problema, ahora explico cuando estoy en algún problema o algo..."; "Ahora puedo explicar por qué hago las cosas, antes me quedaba callada..."; "Reconozco que tengo que cambiar mi lado agresivo porque el asertivo es mejor para expresarme..."; "Me permitió reconocer que por lo general hacía lo que los otros querían, y cuando decía que no, lo decía de manera mal y grosera y ahora les puedo decir a algunas personas lo que pienso"; "No se puede agredir a una persona y hay que dialogar..."; "Se puede hablar bien sin andar insultando o de mala manera!"; "Hemos cambiado mucho desde que empezamos esto... me sirvió de mucho y que puedo aplicar mucho de lo que hablamos..."; "Aprendí a hablar bien sin estar discutiendo y cómo decir No cuando quiero decir algo..."; "Me ayudó a tratar mejor con la gente."; "...fueron como ensayos para algo que ocurrirá...".

#### **CONCLUSIONES**

Los resultados ponen de manifiesto que los adolescentes se encuentran involucrados en situaciones de presión y en contextos interactivos frecuentemente caracterizados por una modalidad agresiva de comunicación, a veces en forma naturalizada. La promoción de la asertividad, integrada a otras Habilidades para la Vida, parece constituir una estrategia valiosa para que los adolescentes desarrollen competencias que les permitan afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana y problemáticas a las que se enfrentan, contribuyendo a prevenir conductas de riesgo y promover condiciones de vida más saludables. Consideramos que a través de acciones de promoción de la salud se puede propiciar que los adolescentes tomen conciencia de sí mismos, de las situaciones que los rodean y de las que participan, a fin de que puedan lograr la autonomía necesaria para poder decidir y actuar.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BARRÓN, M. (2007) Adolescentes incluidos, adolescentes excluidos. Serie Adolescencia Educación y Salud 3. Editorial Brujas. Córdoba.
- BOTVIN, G.J. (2000) Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors, *Addictive Behaviors* 25 (6), pp.887-97.
- CARDOZO, G. (2005) Adolescencia Promoción de salud y resiliencia. Editorial Brujas, Córdoba
- CABALLO, V. (2005) Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales, Siglo XXI de España Editores, Madrid.
- FLORES ALARCÓN, L. y SARMIENTO D. (2005) Programa TIPICA: un enfoque motivacional para la promoción de la salud escolar, Universidad Nacional de Colombia, [www.tipica.org](http://www.tipica.org)
- GARAIGORDOBIL LANDAZABAL M. (2001) Intervenciones con adolescentes: impacto de un programa en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales, en *Psicología Conductual*, vol 9, n° 2, pp. 221-246.
- IPPOLITO-SHEPHERD, J. y MANTILLA CASTELLANOS, L. (2003) Escuelas promotoras de salud. Fortalecimiento de la iniciativa regional. Estrategias y líneas de acción 2003-2012; OPS, serie Promoción de la Salud n°4, Washington.
- MANTILLA CASTELLANOS, L. (2001) Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y prevención de problemas psicosociales, publicación de la fundación "Fe y Alegría" y Ministerio de Salud de Colombia, Santa Fe de Bogotá.