

**CREENCIAS IRRACIONALES PRESENTES EN LA CONDUCTA NO ASERTIVA
DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y CUARTO SEMESTRE NOCTURNO
DEL PRIMER PERIODO DEL 2003 DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE
PSICOLOGIA DE LA CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL
DESARROLLO SIMÓN BOLÍVAR EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA**

BENITOREVOLLO AMAYA HAYCHELT MARIA

**CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL DESARROLLO
SIMÓN BOLÍVAR
UNIDAD ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA
X SEMESTRE "A" NOCTURNO
BARRANQUILLA
2003**

UNIVERSIDAD SULLIVAN

B A

B A

No INVENTARIO - 4030920

PRECIO _____

FECHA 01-13-2008

CANJE _____ CON _____

4036920 9



**CREENCIAS IRRACIONALES PRESENTES EN LA CONDUCTA NO ASERTIVA
DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y CUARTO NOCTURNO DEL PRIMER
PERIODO DEL 2003 DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE PSICOLOGIA DE LA
CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL DESARROLLO SIMÓN BOLÍVAR
EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA**

BENITOREVOLLO AMAYA HAYCHELT MARIA

Tutor:

FRANCISCO VÁSQUEZ DE LA HOZ

**CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL DESARROLLO
SIMÓN BOLÍVAR
UNIDAD ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA
X SEMESTRE "A" NOCTURNO
BARRANQUILLA
2003**

**CREENCIAS IRRACIONALES PRESENTES EN LA CONDUCTA NO ASERTIVA
DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y CUARTO SEMESTRE NOCTURNO
DEL PRIMER PERIODO DEL 2003 DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE
PSICOLOGIA DE LA CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL
DESARROLLO SIMÓN BOLÍVAR EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA**

NOTA DE ACEPTACIÓN

NÚMEROS: _____

LETRAS: _____

Presidente Del Jurado

Jurado

Jurado

Barranquilla, Agosto de 2003

DEDICATORIA...

*A Dios por permitirme soñar y cumplir cada uno de
mis sueños, por que siempre abres mis caminos y
camina conmigo.*

*A mis padres, hermanos y mi sobrino por apoyarme
en el logro de mis metas, por su paciencia, consejos
y dedicación.*

*A mi esposo Jorge Mario por brindarme su amor,
apoyo incondicional y confiar plenamente
en mis capacidades y por regalarme la bendición
mas grande de ser mujer, ser madre. Esta es una
dedicación especial para el ser que llevo en mi
vientre Mario Ramiro.*

*A mi amiga Viviana Toro Bedoya y Essy Martínez
quienes iniciaron este proceso de lucha y esfuerzo
conmigo y desde la distancia me brindan su cariño
y mas lindo apoyo
... A todos ellos por permitirme
alcanzar esta meta a los cuales
tengo el orgullo dedicar.*

AGRADECIMIENTOS...

Agradecemos a mis profesores Thalia Vergara, Carmen Caballero por creer en mi, por brindarme su apoyo y colaboración, por estar siempre dispuesto a guiarnos, y por ayudarnos a crecer tanto profesional como personalmente.

A Yomaira Altahona y Francisco Vásquez por brindarme su ayuda y ofrecerme soluciones ante los obstáculos que se me presentaron a lo largo de mi investigación.

A los estudiantes de Primero y cuarto nocturno de psicología en del primer periodo del 2003 por su tiempo y por permitirme realizar mi investigación.

... A todos los que de una u otra forma contribuyeron para que fuera posible la realización de esta investigación.

BENITOREVOLLO AMAYA HAYCHELT MARIA

TABLA DE CONTENIDO

	Pág
INTRODUCCIÓN	11
2. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
3. JUSTIFICACIÓN	22
4. OBJETIVOS	28
4.1 OBJETIVO GENERAL	28
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	28
5. MARCO TEÓRICO	31
5.1 PRINCIPIOS EPISTEMOLÓGICOS Y TÉCNICOS BÁSICOS	31
DELENFOQUE COGNITIVO- CONDUCTUAL	
5.2 FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS	32
5.3 PSICOLOGÍA COGNITIVA	34
5.4 LA TERAPIA EMOCIONAL DE ELLIS	36
5.5 ASPECTOS GENERALES DE LAS RELACIONES SOCIALES	38
Y LAS ESTRUCTURAS COGNOSCITIVAS	
5.6 ORÍGENES DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES	42
5.7 DEFINICIÓN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES	44
5.8 CLASIFICACIÓN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES	45
5.8.1 Necesidad de aprobación	45
5.8.2 Autoexigencia	46
5.8.3 Culpar a otros	47
5.8.4 Reacción a la frustración	49
5.8.5 Irresponsabilidad emocional	50
5.8.6 Ansiedad por preocupación	51
5.8.7 Dependencia	52
5.8.8 Influencia del pasado	53

5.8.9 Perfeccionismo	54
5.9 HABILIDADES SOCIALES	56
5.10 ASERTIVIDAD	57
5.10.1 Componentes de la conducta asertiva	62
5.10.2 Características del individuo que actúa asertivamente	64
5.10.3 Conducta asertiva o socialmente hábil	64
5.10.4 Conducta pasiva	64
5.10.5 Conducta agresiva	65
5.10.6 Conducta afectiva	66
5.10.7 Técnicas para ser asertivos	68
5.11 CONDUCTA NO ASERTIVIDAD	72
5.12 LOS GRUPOS EN RELACIÓN CON EL DESARROLLO ASERTIVO	75
5.13 Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar	81
5.13.1 Misión	81
5.13.2 Visión	82
5.15 Proyecto de Crecimiento Personal	83
6. Definición de Variables	85
6.1 Definición Conceptual de las Variables	85
6.1.1 Creencias Irracionales	85
6.1.2 No Asertividad	86
6.2 Definición Operacional de las Creencias Irracionales	88
6.2.1 Definición operacional de la no asertividad	92
6.3 CONTROL DE VARIABLES	94
6.4 VARIABLES CONTROLADAS EN LOS SUJETOS	94
6.5 VARIABLES CONTROLADAS EN EL AMBIENTE	95
6.6 Variables Controladas en la investigadora	95
7. METODOLOGÍA	96

7.1 PARADIGMA	96
7.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO	97
7.3 DISEÑO METODOLÓGICO	98
7.4 POBLACIÓN	99
7.5 MUESTRA	99
7.5.1 Muestreo	100
7.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	<u>101</u>
7.6.1 Cuestionario de creencias irracionales	101
7.6.1.1 Validez y confiabilidad del IBT	105
7.6.1.2 Aplicación e interpretación del IBT	105
7.6.1.3 Instrucciones y aplicación	105
7.6.1.4 Interpretación del IBT	107
7.6.2 Escala de asertividad de Rathus y cuestionario de expresión de afecto	110
7.7 PROCEDIMIENTO	112
8 RESULTADOS	116
9 CONCLUSIONES	127
10 DISCUSIONES Y RECOMENDACIONES	129
11 BIBLIOGRAFÍA	131
ANEXOS	135

LISTA DE GRAFICAS

GRAFICA 1. Estadísticas y porcentajes de los test

GRAFICA 2. Estadísticas y porcentajes de los test Rathus

GRAFICA 3. Estadísticas y porcentajes de los test IBT creencias irracionales

GRAFICA 4. Autoexigencia

GRAFICA 5. Culpar a otros

GRAFICA 6. Reacción a la frustración

GRAFICA 7. Irresponsabilidad emocional

GRAFICA 8. Ansiedad por preocupación

GRAFICA 9. Dependencia

GRAFICA 10. Influencia del pasado

GRAFICA 11. Perfeccionismo

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación fue dirigido a la descripción de creencias irracionales presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes de la Unidad Académica de Psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla. La investigación realizada tuvo como ideal principal identificar en los estudiantes aquellos pensamientos que ejercen de manera importante una fuerte influencia sobre la expresión y manifestación de afecto, de derechos, sentimientos, opiniones, rechazos, reclamos, entre otros y de esta manera transmitir la experiencia clínica acumulada durante el periodo de observación a la población mencionada anteriormente.

Este trabajo investigativo pretende ser una fuente de referencia y de consulta sobre el efecto que causa la presencia de creencias irracionales sobre la conducta asertiva en las personas en cualquier tipo de población. Ya que pese a ser un tema con gran aceptación y popularidad en diversos medios, solo ha generado publicaciones comerciales y de auto ayuda en idioma español. La población de interés con la que se trabajó la presente investigación fueron 62 estudiantes de la Unidad Académica de Psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de

Crecimiento Personal de Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla. La investigación fue fundamentada teóricamente teniendo en cuenta la perspectiva cognitiva conductual en la que se consultaron fuentes y aportes teóricos de autores como: Albert Ellis el cual enfoca sus estudios cognitivos al análisis de las creencias y pensamientos irracionales de los individuos. Además de ello se han tomado aportes de autores para profundizar en asertividad tales como: Caballo, V. E. (1993) en su libro Manual de evaluación y entrenamientos en habilidades sociales, Walter Riso en su libro Entrenamiento asertivo, aspectos conceptuales y de intervención.

Según el nivel de profundidad el tipo de investigación a emplear para el estudio y análisis del tema es descriptiva ya que la preocupación primordial del trabajo investigativo radica en describir las creencias irracionales presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes de La Unidad Académica de Psicología de los semestres primero a cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla.

Para la descripción de estas variables fue necesaria la aplicación del cuestionario de Creencias Irracionales (IBT) de Jones para evaluar las creencias irracionales presentes en estos estudiantes y de esta manera identificar cuales causan la conducta no asertiva de estos mismos.

Además de ello se les aplicó la Escala de asertividad Rathus Modificado la cual tiene como objetivo evaluar el comportamiento social auto afirmativo de la persona y saber si la persona es capaz de expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de un modo adecuado a cada situación social que se le presente. Este se complementa con el cuestionario de expresión de afecto (CEA) para medir la expresión del afecto, aspecto que hace parte importante de la asertividad. Estos test fueron aplicados a una población total de 62 estudiantes, de los cuales se obtuvo una muestra compuesta por el 55% de la población, la cuál equivale a 34 estudiantes los cuales cumplieron con las características y objetivos de la investigación.

En los resultados obtenidos en la aplicación del Rathus y CEA se determinó que el 54.83% estudiantes presentaron conductas no asertivas y por ende creencias irracionales y sobre ellos se realizó el análisis de los datos. Por lo que se pudo concluir que los estudiantes de psicología nocturna presentan características no asertivas en su comportamiento que dificultan la expresión de sentimientos positivos, dar elogios, recibir elogios, evitar el contacto físico decir no, defender derechos, expresar desacuerdos, hacer críticas, recibir críticas y dificultad en la expresión de sentimientos negativos.

Con respecto a las creencias irracionales presente en los estudiantes se pudo determinar que las más frecuentes en ellos son:

Dependencia emocional con un 72% de la población de ellos se pudo observar que más del 50% de la población mantiene la creencia de necesitar siempre de

alguien para ser feliz, seguidamente una de las ideas irracionales con mayor porcentaje es la creencia que la historia pasada de uno es determinante y decisivo de la conducta actual y que algo que ocurrió alguna vez debe seguir afectándole indefinidamente, sobresale con un porcentaje del 73% correspondiente, además se encontró un porcentaje del 64% que corresponde a la idea del perfeccionismo, esta creencia que junto a la de autoexigencia con el 46% de 28 estudiantes afectan directamente los estándares de asertividad.

Para el estudio y análisis de esta investigación se trabajó con un paradigma Empírico-Analítico y el tipo de investigación cuantitativa con un diseño descriptivo.

2. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Las creencias irracionales, la conducta asertiva y no asertiva, son temas que han provocado diversos cuestionamientos de investigadores y en general de la sociedad. Las creencias irracionales hacen parte de la estructura mental de cada persona, la cual se origina de un aprendizaje anterior y de la relación del individuo con el medio en que se desarrolle, dependiendo de estos estilos de pensamientos se puede determinar cuando una persona mantiene comportamientos adaptativos para la sociedad.

Las habilidades sociales y más concretamente la asertividad son habilidades básicas para nuestro desenvolvimiento en la vida diaria. Las personas tenemos intereses y formas de ver el mundo distintos, por lo cual el conflicto interpersonal está a la orden del día cuando estas habilidades no están lo suficientemente desarrolladas o se emplean de forma equivocada surge la frustración y la insatisfacción.

Ser asertivos con respecto a la salud mental nos ayuda en el tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés provocados por las relaciones interpersonales. Además nos permite respetar a los demás, y por ende a nosotros mismos. Este comportamiento es significativo y de gran importancia para el crecimiento personal de cada individuo que se desenvuelve en un grupo, aunque el mas común sea el no ser asertivo entendiéndose por esto la negación de los derechos propios y la

La expresión de los sentimientos de uno mismo, de ahí que se puedan desarrollar conductas no-assertivas que lleven a las personas a restringirse sus propios límites y a negarse sus derechos propios y como consecuencia puede dificultar la expresión de sus propios sentimientos.¹

Asociado al comportamiento no asertivo encontramos las creencias irracionales, (Ellis, 1980^a) las cuales pueden orientar las metas a fines del comportamiento no asertivos como búsqueda irracional de reforzadores para seguir realizando este comportamiento y afectar de esta manera el sistema de valores, necesidades e intereses del sujeto produciendo distorsiones que afectan a su vez el establecimiento de metas, el sistema perceptivo y el proceso de atención (Risso,1987)².

Esta investigación fue una aproximación a evaluar la presencia de las creencias irracionales en la conducta no asertiva presentes en los estudiantes del Programa de Psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla, teniendo en cuenta que en los resultados de los protocolos grupales hechos en el periodo de prácticas profesionales se observó que los estudiantes mantenían afán de expresar sus sentimientos de forma agresivas las cuales generaron un alto nivel de ansiedad, creando por lo tanto conflictos dentro de los grupo observados .

¹ JEFREY A., Kelly. Entrenamiento en Habilidades Sociales. Guía Practica para Intervenciones.1987

² RISO, Walter. Factores Conceptuales y Explicativos de la Conducta Asertiva. Revista de Análisis del Comportamiento. Colombia, 1987.

Estos aspectos observados y analizados quedaron plasmados en el primer aporte hecho por el presente investigador al Proyecto de Crecimiento Personal y el cual fue denominado "Programa de entrenamiento asertivo orientado a los estudiantes de psicología de primero y cuarto nocturno de la Universidad Simón Bolívar".

Esta temática ha sido abordada en el programa en trabajos de investigación de practicas profesionales dentro del Proyecto de Crecimiento Personal, dirigidos a la conducta asertiva como es el caso de: la Descripción de los indicadores de la asertividad correspondientes al segundo semestre diurno de la Unidad Académica de Psicología en la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar durante el semestre agosto-noviembre del 2002 , cuyo objetivo fue describir los indicadores de asertividad presentes en esa población lo que le permitió al proyecto de crecimiento identificar las formas de conducta de afirmación y expresión de afecto manifestadas por los estudiantes durante los talleres intragrupalles.

Debido a estas investigaciones y observaciones clínicas hechas por la practicante nace el interés de evaluar cuantitativamente las creencias irracionales que están asociadas a comportamiento no asertivo ya que la identificación de estas estructuras les permite a los estudiantes confrontarlas con su realidad y trabajarlas en consejerías y en su proceso terapéutico, de esta manera se les ofrece a esta población la oportunidad de mejorar como grupo y como seres humanos.

Entendiendo que el comportamiento humano se aprende en un contexto social y en su relación con los demás como grupo lo cual facilita o dificulta el fortalecimiento de las relaciones, la aceptación, el dialogo y el respeto mutuo.

La temática de la asertividad ha generado varias investigaciones que han servido de fuente de referencia y de consulta para las personas interesada en esta área, de ahí que se hallan encontrados trabajos de investigación enfocados al estudio de la asertividad. En el ámbito académico se encontró el siguiente trabajo: "Asertividad y Teoría de las Decisiones en el Rol del Orientador Escolar hechas por el Maestro Rodríguez de la Universidad "José Vasconcelos Durango de México en su Postgrado de Desarrollo Educativo en la Universidad Pedagógica de Durango³. Quien plantea en su texto una interrelación entre las teorías efectivistas con las vertientes del humanismo y de la teoría organizacional en su componente de las nuevas relaciones humanas, transfiriendo sus contenidos al ámbito de lo educacional y estableciendo conexiones con una reflexión aproximativa acerca del rol de los orientadores educacionales. Además de ellos hace un análisis de la asertividad y autoestima en la escuela en Chile.

En Colombia específicamente en la ciudad de Medellín se han realizado estudios orientados a la conducta asertiva, por la autoría de la psicóloga Lillyam Restrepo Sánchez de la Universidad Antonio Nariño en la cual plantea la Influencia de la

³H. Alfonso. Profesor Titular del Área de Psicología Clínica. [www. Google.Com/alfonsoh@servidor.unam.mx](http://www.Google.Com/alfonsoh@servidor.unam.mx)

comunicación no Verbal en la Conducta no Asertiva de los alumnos del CLEI 4ºB del Liceo Integrado Para Jóvenes y Adultos " Mesa y Posada" del Municipio de Envigado en la que Describe la influencia que ejerce la comunicación no verbal en la conducta no asertiva de la población con la que trabajo. En la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar, también se han encontrados trabajos de investigación orientados a temas clínicos relacionados con una de las variables de esta investigación en los que se encontraron los siguientes:

- Estudio descriptivo-comparativo entre las características de personalidad y las ideas irracionales que poseen los individuos condenados por el delito de secuestro en la cárcel del distrito judicial de la ciudad de Barranquilla, quienes describieron las características de personalidad y las ideas irracionales de estos individuos. Almanza Verenedce, Mena Yerlisa, Vera Alexandra, año 2000.
- Características de personalidad e ideas irracionales en un paciente de 27 años diagnosticada con anorexia nerviosa que asiste a psicoterapia en la ciudad de Barranquilla, en donde describen las características de personalidad y las ideas irracionales de esta paciente. Liliana Martinez, Zuleima Olivero, año 2001.

- Descripción de las creencias irracionales en adultos de edad temprana (20-40) años con discapacidad sensorial visual que presentan depresión y residen en la ciudad de Barranquilla. Ennys Garcia, Ana Milena Cantillo, Maryuri Cervantes, Yeimy de la Rosa, del año 2002.

Al analizar estas investigaciones se pudo observar que el interés por investigar el comportamiento humano en la Simón Bolívar es amplio y significativo, aunque se debe anotar que el contexto y la población en que se han realizado estas investigaciones han sido fuera de la universidad, además de ellos la variable asertividad no ha sido evaluada e investigada de un manera profunda y objetiva dentro del contexto universitario, es de aquí la importancia de realizar esta investigación pues permite que se siga trabajando sobre esta variable brindándole a la universidad información clínica y datos estadísticos de los estudiantes para que con ello se promuevan e intervengan en los procesos de promoción integral del estudiante bolivariano, especialmente a los estudiantes del Programa de Psicología. Además con ello se permite seguir fomentando programas de evaluación diagnóstica orientación y capacitación a nivel preventivo, formativo y remediar, dirigidos a fortalecer el desarrollo emocional, la salud mental, el autoconocimiento de sí mismo y las competencias académicas, del estudiante Bolivariano. Estos son los aspectos relevantes dentro de esta investigación, por lo tanto, se pretende responder a la siguiente pregunta:

¿Qué creencias irracionales están presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes del programa de psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla?

3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo identificar las creencias irracionales presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes de la Unidad Académica de Psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla.

Concibiendo como creencia irracional cualquier pensamiento e idea que tienen las personas sobre acontecimientos activadores que tienden de manera importante e indirecta a ejercer una fuerte influencia sobre consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales que intervienen en la supervivencia y felicidad de un organismo⁴. Debido a la relación directa que existe entre pensamiento y conducta, las creencias irracionales vendrían hacer parte fundamental el desarrollo de la conducta no asertiva.

Entendiéndose esta como " la dificultad en la expresión socialmente aceptable de derechos y sentimientos personales, la cual incluye rechazos, reclamos, expresiones de afecto y exclamaciones de sentimientos personales tales como satisfacción, disfrute y rabia". El comportamiento no asertivo se describe como la

⁴ ELLIS, Albert Y BERNARD, Michael. Aplicación Clínica de la Terapia Racional Emotiva. México: Desclee de Brower S.A. ,1990.

negación de los derechos propios y la expresión de los sentimientos de uno mismo. El cual se ve representada como la incapacidad de mantener adecuadamente los límites entre los derechos e intereses de una persona y los de otra. Walter Riso (1988).⁵

Debido a la importancia que tiene el individuo en su proceso de formación personal y social en la Corporación Educativa Simón Bolívar se ha centrado en un fin general que es formar los mejores hombres y las mujeres al servicio de los demás. Y para servir a los demás hay que saber conocer y saber relacionarse con los demás, para poder servirlos, esa es una pequeña verdad que robustece a esta investigación pues se realiza dentro del contexto universitario que permite conocer más a los estudiantes en su entorno como grupo.

Debido a ello la corporación educativa presta por medio del proyecto de crecimiento personal servicios educativo y clínicos sin costo alguno orientados a los estudiantes y a sus familiares; Aspecto que fortalecen el proceso de acreditación en el que se encuentra el programa de Psicología y la Corporación educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en general.

La presente investigación surgió como resultado de la observación directa, el interés y el análisis realizado a los estudiantes de primero y cuarto nocturno que

⁵ RISO, Walter. Entrenamiento Asertivo, Aspectos Conceptuales y de Intervención. Medellín, 1987

cursaron la materia de crecimiento personal en la Unidad Académica de Psicología de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar, los cuales presentaron una continuidad e intensidad de comportamientos y pensamientos que mantenían un alto grado de subjetividad e irracionalidad que influían de forma negativa con sus relaciones personales y de grupo, debido a ello surgió la iniciativa de investigar una población mas amplia dentro del contexto universitario e identificar si en la mayoría de los estudiantes se encontraban las creencias irracionales que según Albert Ellis afectan directamente el comportamiento asertivo de las personas en este caso los estudiantes en relación con sus grupos, de esta manera se inicia el proceso de identificación de creencias irracionales asociadas a la conducta no asertiva.

Los planteamientos dirigidos al área de la asertividad han provocado diversos cuestionamientos de investigadores en otras áreas y en general de la sociedad ejemplo de ello encontramos: los estudios en el área organizacional realizados por Roberto Vola Luhrs, Presidente Voyer International Executive Talent Searchers el cual realiza un estudio de la necesidad de personas asertivas en las empresas⁶. En la investigación sobre las variables de estudio encontramos publicaciones personales de psicólogos clínicos que trabajan desde el enfoque cognitivo-conductual y abordan procesos de evaluación, diagnóstico y tratamiento conductuales que detallan en el análisis funcional y su relación con las estrategias

⁶ RISO, Walter. Entrenamiento Asertivo, Aspectos Conceptuales y de Intervención. Medellín, 1987.

de intervención, así como los elementos más relevantes de técnicas, como: asertividad, relajación, reestructuración cognitiva⁷. En un contexto más cercano encontramos investigaciones hechas en la universidad sobre las creencias irracionales de los adolescentes que presentan violencia intrafamiliar y asisten al hogar el Buen Samaritano del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Con este trabajo de investigación se pretendió abordar una temática interesante para la corporación educativa ya que hasta el 2003 solo había sido investigada la variable creencias irracionales por trabajos de investigación realizados por estudiantes de psicología de la institución; la variable asertividad fue analizada por las practicantes de décimo semestre de psicología dentro del Proyecto de Crecimiento Personal, en donde se encontró un trabajo de investigación dirigido a la conducta asertiva titulado: Descripción de los Indicadores de la Asertividad Correspondientes al Segundo Semestre Diurno de la Unidad Académica de Psicología en la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar durante el semestre agosto-noviembre del 2002.

Si bien se han hecho grandes contribuciones relativamente recientes en el campo de la asertividad, estas poco se han centrado a las necesidades propias del medio

⁷ BECK,AT. Wright,F.D. Nuevaman,CF. Y Liese,B.S.. Terapia Cognitiva en las Drogodependencias. Barcelona: Paidós. 1999.

como es el caso de los grupos de estudiantes de psicología de los semestres iniciales especialmente los de la nocturna.

La presente investigación intento identificar los aspectos cognitivos y emocionales que están presentes en la conducta no asertiva de la población universitaria seleccionada con el fin que pueda desde ya ir trabajando sobre estos aspectos clínicos en consejería y procesos terapéuticos que lleven a obtener un crecimiento personal y profesional optimo en habilidades sociales asertivas que permita ir fortaleciendo las debilidades en el área de la asertividad y de esta manera lograr que los estudiantes puedan llegar a tener un equilibrio con lo que somos "Seres Humanos en Crecimiento".

Este interés investigativo aporta beneficios para los estudiantes en general y para el proyecto de crecimiento personal pues permite que este siga ofreciendo caminos flexibles y autorregulados que apoyen, complementen, promuevan y consoliden la manera de ser y estar del egresado bolivariano teniendo en cuenta su salud mental y desarrollo social. Por lo cual se confirma la importancia de poner en marcha esta investigación dentro del proyecto de crecimiento personal como alternativa que promueva y consolide el proceso de formación de los actores educativos y a su vez acompañe a la misión del bienestar universitario.

El aporte que esta investigación pretende puede llegar a trascender hacia los docentes y personal administrativo de la universidad pues la asertividad es de gran importancia para aumentar la autoestima, mejorar las relaciones personales, las relaciones de los docentes con los estudiantes, estudiantes como grupo y como personas.

Esta investigación es de gran importancia para futuras investigaciones y para las líneas de investigación existente es la corporación, pues brinda información clínica y social a los estudiantes de psicología y demás facultades. Ya que se expone la descripción e identificación de conductas no asertivas y creencias irracionales que permiten ampliar su estudio y permite que se planteen diversas soluciones para mejorar este comportamiento de manera grupal e individual, además de lo anterior este estudio brinda la oportunidad a que los empleados, docentes y estudiantes se capaciten en el manejo de técnicas asertivas y puedan ser modelos e instrumentos de aprendizaje para sus estudiantes y logren con ello un entrenamiento asertivo en sus grupos que faciliten y mejoren relaciones personales, sociales y por ende fortalezcan su participación sana en la sociedad y en la universidad .

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Describir las creencias irracionales presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes de la unidad académica de psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor de Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

➤ Identificar la expresión y manifestación de afecto teniendo en cuenta los siguientes sentimientos relacionados con la no asertividad presentes en los estudiantes de la unidad académica de psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla:

1. Expresión de sentimientos positivos
2. Dar elogios
3. Recibir elogios
4. Contacto físico

➤ Identificar las conductas de oposición de los estudiantes de la unidad académica de psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor de Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

1. Decir no
2. Defender derechos
3. Expresar desacuerdos
4. Hacer críticas
5. Recibir críticas
6. Expresión de sentimientos negativos

➤ Describir la presencia de las siguientes creencias irracionales en la conducta no asertiva de los estudiantes de la unidad académica de psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla:

- Necesidad de aprobación
- Autoexigencia
- Culpar a otros
- Reacción a la frustración
- Irresponsabilidad emocional

- Ansiedad por preocupación
- Dependencia
- Influencia del pasado
- Perfeccionismo

5. MARCO TEÓRICO

5.1 PRINCIPIOS EPISTEMOLÓGICOS Y TEÓRICOS BÁSICOS DEL ENFOQUE COGNITIVO – CONDUCTUAL

Debido a la importancia de determinar teóricamente en cada investigación la perspectiva en que se debe trabajar, el presente proyecto presenta una breve reseña del enfoque en que se trabajó y el que se consultó fuentes y aportes teóricos de los autores guías del tema estudiado. Este Paradigma Psicoeducativo fue el hegemónico durante muchos años, llamado también de Análisis Conductual Aplicado a la educación. Las teorías de condicionamiento estímulo respuesta aparecen en desacuerdo con el estructuralismo de Wundt. Antecedentes: Se originó a principios del Siglo XX, su fundador J. B. Watson de la escuela de Chicago, 1913 en su escrito "la psicología desde el punto de vista de un conductista" sus ideas para los años veinte se habían difundido. De formación funcionalista, hizo nuevo planteamiento teórico metodológico. Recibió influencia del Darwinismo, del empirismo inglés, la Filosofía Pragmática y la concepción positivista de la ciencia. Se impulsaba la posición de que para que la psicología alcanzará un estatuto verdaderamente científico no debía inclinarse por los procesos inobservables como la conciencia, sino por procesos observables: la conducta, rechazando métodos subjetivos:

la introspección y tomando métodos objetivos como: la observación y la experimentación usado en las Ciencias Naturales.

Pavlov y Thorndike son la base sólida para su trabajo teórico Metodológico. Surgieron después varias escuelas, creció el movimiento Neoconductista, Conductismo Asociacionista.

(E. GUTHRIE), Conductismo Metodológico (C. L. HULL), Conductismo Internacional (E. L. TOLMAN) y Conductismo Operante (B F SKINNER). La obra de Burrhus F Skinner es uno de los grandes hechos históricos dentro de la Psicología, de los años cuarenta a sesentas se desarrolla esta corriente hegemónica Análisis Experimental de la conducta. “la conducta de los organismos puede ser explicada mediante las contingencias ambientales, sin tomar en cuenta toda posibilidad causal-explicativa a los procesos internos de la naturaleza mental” Skinner. Para los años sesentas ya acumula el Paradigma una serie de anomalías, aun así hay conductistas operantes, aparecen otras variantes híbridas: enfoque Cognitivo Conductual, teoría del Aprendizaje Social, Estudios sobre Cognición animal⁸.

⁸ J. B., Watson. Principios Epistemológicos y Teóricos Básicos del Enfoque Cognitivo – Conductual. Escuela de Chicago, 1913

5.2 FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS

Se inserta en la tradición filosófica del Empirismo, se concibe al conocimiento como una copia de la realidad acumulado por simples mecanismos asociativos, se considera al sujeto cognoscente como un ente pasivo, como un libro en blanco donde se imprimen aportaciones determinísticas del objeto, el origen del conocimiento está en las sensaciones e impresiones las cuales son copias de la realidad. Ha heredado del empirismo el Ambientalismo: el aprendizaje está a expensas de los arreglos ambientales, de las condiciones externas para que el sujeto modifique sus conductas en sentido específico.

EL ASOCIACIONISMO: usan las leyes asociativas (contraste, contigüidad, temporalidad y causalidad). El Anticonstruccionismo: no toma en cuenta cambios internos ni estructuras, tampoco procesos mentales, toma al conocimiento como acumulaciones de relaciones o asociaciones entre Estimulo-Respuesta sin organización estructural solo hay simples modificaciones cuantitativas.

5.3 PSICOLOGÍA COGNITIVA

La psicología cognitiva, contrariamente a lo que comúnmente se suele creer no se originó en la década de los años sesenta, sino mucho antes como disciplina de la psicología experimental y de la psicología evolutiva. En la tradición experimentalista destaca, especialmente, el inglés F.C. Bartlett. En su obra "Recordando" de 1932, desarrolla una explicación constructivista de la memoria, concepción que se anticipó casi cuarenta años a las teorías de los esquemas cognitivos actuales. Las investigaciones de Bartlett le llevaron a que rechazara el concepto de memoria como depósito o "almacén" y subrayara el concepto de memoria como "construcción". La construcción implicaba que la memoria utiliza esquemas para observar y clasificar la información, por lo tanto como un proceso activo de reinterpretación. La sucesiva reorganización de la experiencia en esquemas permite el desarrollo de la memoria y los eventos recordados que son reconstruidos de manera diferente en función de la ampliación de los esquemas. En la tradición de la psicología evolutiva J. Piaget (1896-1980) dedicó prácticamente toda su obra al estudio del desarrollo cognitivo, sobretodo del pensamiento y la inteligencia. Para Piaget el individuo va organizando su experiencia y conocimiento en esquemas cognitivos que a través de dos procesos fundamentales (asimilación y acomodación) se va modificando. El proceso de desarrollo se inicia a partir de esquemas "sensomotrices" donde el conocimiento está ligado a la acción directa, y termina en los esquemas de las "operaciones

formales" donde se han logrado niveles de abstracción más desligados de la experiencia inmediata.

En los años sesenta, gracias al influjo de la teoría de la información, la teoría de la comunicación, la teoría general de sistemas y sobretudo el desarrollo de los ordenadores, la Psicología en general se hace cognitiva (habría que decir con más exactitud "se reconstruye como cognitiva", si tenemos en cuenta los antecedentes anteriormente expuestos). Se concibe al ser humano no como un mero reactor a los estímulos ambientales, sino como un constructor activo de su experiencia, un "procesador activo de la información" (Neisser, 1967).

El nuevo modelo teórico cognitivo resultante es el "Procesamiento de información". Las características generales de este modelo son (Mahoney, 1974).

1- La conducta humana está mediada por el procesamiento de información del sistema cognitivo humano.

2- Se distingue entre procesos (operaciones mentales implicadas en el funcionamiento cognitivo) y estructuras (características permanentes del sistema cognitivo).

3- Se proponen cuatro categorías generales de procesos cognitivos: atención (selectividad asimilativa de los estímulos), codificación (representación simbólica de la información), almacenamiento (retención de la información y recuperación (utilización de la información almacenada).

4- Se destacan tres estructuras cognitivas: Receptor sensorial (recibe la información interna y externa), una memoria a corto plazo (que ofrece una retención a corto plazo de la información seleccionada) y una memoria a largo plazo (que ofrece una retención permanente de la información).

En resumen, la persona no es un reactor al ambiente (conductismo) o a fuerzas orgánicas biológicas (modelo psicodinámico), sino un constructor activo de su experiencia, con carácter intencional o propositivo⁹.

5.4 LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA DE ELLIS

Albert Ellis (1913-) (1913-) recibió su título de graduado de Psicología en 1934 en el City College de Nueva York. Nueve años más tarde, en 1943 obtuvo el título de "Master" y en 1947 el de Doctor, estos dos últimos en la Universidad de Columbia. Ya en 1943 había comenzado su labor clínica en consultas privadas, tratando problemas matrimoniales, familiares y sexuales. Al poco tiempo empezó a

⁹ CABALLO, V.E. Evaluación de las Habilidades Sociales. En G. BUELA-Casal, V. E. Caballo y J.C..Sierra Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de Salud. Madrid: siglo XXI1996.

interesarse por el psicoanálisis, y procuró instruirse en este tipo de psicoterapia, pasando 3 años de análisis personal. En esta época ocupó varios cargos y dedicaciones como psicólogo clínico en un centro de salud mental anejo a un hospital estatal, fue además psicólogo jefe del centro de diagnóstico del departamento de Nueva York de Instituciones y Agencias, también fue profesor de las Universidades de Rutgers y Nueva York, pero podemos decir que la mayor parte de su vida la dedicó a la práctica privada de la psicoterapia. Su práctica privada fue inicialmente psicoanalítica, con énfasis en la teoría de Karen Horney. Revisando los resultados de su trabajo, estimó que el 50% de sus pacientes mejoraban y el 70% de los pacientes neuróticos (cifras similares al resto de los psicoanalistas). Pero Ellis no estaba satisfecho con estas cifras ni con la teoría psicoanalítica que fundamentaba su trabajo. Sus puntos de cuestionamiento a esta teoría se centraban en la excesiva pasividad del terapeuta y del paciente y la lentitud del procedimiento. Para ello acercó más su labor psicoterapéutica a un enfoque "neofreudiano", obteniendo un 63% de mejoría en sus pacientes y un 70% en sus pacientes neuróticos. Todo esto se había conseguido con menos tiempo y menos entrevistas. Pero aún así, observó que sus pacientes se solían estancar en la mera comprensión de su conducta ("Insights") sin que la modificasen necesariamente. En este punto empezó a buscar métodos más activos en la teoría del aprendizaje y las técnicas de condicionamiento. Sus resultados mejoraron aún más. Pero no estaba todavía satisfecho del todo. Fue en 1955 cuando comenzó a desarrollar su enfoque racional-emotivo de la

psicoterapia. En 1958 publicó por primera vez su famoso modelo A- B-C para la terapia, donde exponía que los trastornos emocionales derivaban de un continuo "autodocctrinamiento" en exigencias irracionales. La terapia tenía así como fin, no solo tomar conciencia de este autodocctrinamiento en creencias irracionales, sino también en su sustitución activa por creencias más racionales anti-exigenciales y anti-absolutistas y su puesta en práctica conductual mediante tareas fuera de la consulta. Entre 1950 y 1965 publica una serie de obras centradas preferencialmente en el área sexual (P.E "sexo sin culpa", 1958, "Arte y Técnica del Amor", 1960 y "La enciclopedia de la conducta sexual", 1961), que le hicieron ocupar un lugar relevante en este área. También en 1962 publica su primera obra relevante en el campo de la psicoterapia ("Razón y Emoción en Psicoterapia") donde expone extensamente su modelo de la terapia racional-emotiva. A partir de los sesenta, Ellis se dedicó a profundizar y ampliar las aplicaciones clínicas de su modelo, publicando una gran cantidad de obras, que tenían como eje central convertirse en "métodos de autoayuda".

5.5 ASPECTOS GENERALES DE LAS RELACIONES SOCIALES Y LAS ESTRUCTURAS COGNOSCITIVAS

No es ningún secreto que una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) nuestra búsqueda de la felicidad. Es creencia común

que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que los van modelando hasta hacerlos expertos en estas habilidades.

Raramente en nuestra vidas vamos a poder escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar de trabajo, de estudios, nuestros ratos de ocio o dentro de nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de estos ámbitos nos hace sentirnos felices, desarrollando nuestras tareas con mayor eficacia. De hecho, una baja competencia en las relaciones con los demás puede llevar al fracaso en un trabajo, los estudios o en la familia.

La pregunta que nos hacemos es ¿porqué se dan ese tipo de incompetencias en algunas personas? y ¿qué las sigue reforzando?

Para responder estas dudas se ha revisado muchos estudios de la conducta social y del comportamiento humano, en particular los que hacen referencia a los factores cognitivos en el sistema de procesamiento de la información, entendiéndose esto como las estructuras, procesos y eventos cognoscitivos que hacen parte de cada individuo y que dependen de su formación familiar, personal y social. En esta investigación se fundamentará sobre los eventos cognoscitivos no pulidos y primarios conocidos como creencias irracionales, las cuales se deben diferenciar de los esquemas mentales ya que por ser parte de estructuras

cognoscitivas pueden llegar a relacionarse y confundir los términos, “los esquemas mentales pueden considerarse como estructuras cognoscitivas formadas por experiencias pasadas del sujeto y representadas en la memoria como categoría de objetos, personas o eventos”.(Hansen,1985)¹⁰.

Estas estructuras cognoscitivas interfieren en la gran mayoría de los pasos del sistema de procesamiento de información de cada persona, es de ahí que encontremos personas que manejen en su estructura de pensamientos creencias como la necesidad de aprobación y la necesidad de depender que puedan desarrollar en estas personas pocas habilidades sociales y asertivas. Ya que estas creencias irracionales bloquean el progreso de estas habilidades generando en el sujeto miedos e ideas de rechazo que no se pueden evidenciar y solo están en la mente de cada persona. Varios autores han estudiado y analizado teóricamente los aspectos cognitivos fundamentales de los pensamientos o creencias irracionales en donde encontramos a Safran,J.D. ySegal, Z.v. En su libro *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. En Nueva York , Lazarus,R.S. Con su libro *Estrés y Emoción*, encontramos también aportes importantes hechos por Aron Beck. 1999 En su libro *Terapia Cognitiva en las drogodependencias*¹¹. Con el fin de brindar claridad sobre el tema a tratar en esta investigación, se tendrá en cuenta la conceptualización que diversos autores cognitivos tienen acerca de las

¹⁰ RISO, Walter. Entrenamiento asertivo aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Colombia,1988.

¹¹ BECK, AT, WRIGHT, F.D. Nuevaman, CF. Y LIESE, B.S. *Terapia Cognitiva en las Drogodependencias*. Barcelona: Paidós.1999

creencias irracionales y la asertividad, la presente investigación se ha centrado en los estudios realizados por Albert Ellis y Walter Riso . Este capítulo inicial sobre las creencias irracionales hace una pequeña introducción sobre la Terapia Racional – Emotiva (TRE) ya que esta se basa primordialmente en la premisa estoica que : < la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de esas situaciones> (Epíteto, siglo I d.C.)¹²

Por consiguiente la TRE con su modelo del ABC explica los problemas emocionales y determina la intervención terapéutica que busca ayuda a resolver principalmente la forma de pensar del individuo, la manera como interpreta su ambiente, sus circunstancias y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre su grupo y sobre el mundo en general.

“La Terapia Racional – Emotiva (TRE), es una terapia cognitivo-conductual, que se basa en la idea que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo y de su interpretación de la realidad (Ellis, 1980)¹³. Por esta razón la meta primordial de la TRE es asistir al paciente en la identificación de sus pensamientos <irracionales> o disfuncionales y ayudarle a reemplazar dichos pensamientos por otros mas <racionales> o efectivos, que le permitan lograr con eficacia metas de tipo personal como el ser feliz, establecer relaciones

¹² ELLIS, Albert. La Terapia Racional-Emotiva: una Conversación con Albert Ellis. México. Desclee De Brouwer.1981.

¹³ ELLIS, A. Y Abrahams, E.Terapia Racional Emotiva. Pax- Mexico,1980

con otras personas, etc. (Ellis y Bercker, 1982).” En la sociedad existente, la familia y otras instituciones directas o indirectamente nos adoctrinan de tal forma que llegamos a creer en cantidad de ideas supersticiosas o sin sentido. Este concepto no es original de la TRE ya que los filósofos la han dicho durante siglos y muchos sociólogos y antropólogos lo han documentado (Ellis, 1980). La TRE examina, además de las inferencias sobre uno mismo, sobre los demás y el mundo en general, la filosofía básica del individuo, en la cual se basan estas inferencias. De acuerdo con la TRE, el elemento principal del trastorno psicológico se encuentra en la evaluación irracional, poco funcional que hace el individuo de la realidad, de la situación que le rodea. Dicha evaluación se conceptualiza a través de exigencias absolutistas, de los <debo de> y <tengo que> dogmáticos sobre uno mismo, otros, o la vida en general, en vez de concepciones de tipo probabilistas del pensamiento de un individuo solo sirven para sabotear sus propósitos y objetivos básicos, ya que generan emociones y conductas que bloquean o dificultan la obtención de los mismos. No todas las creencias irracionales incluyen un <debería> o un <tengo que>; algunas de ellas consisten simplemente en afirmaciones no empíricas o irreales. Estas interpretaciones o creencias son ilógicas, poco empíricas y dificultan la obtención de las metas establecidas por las personas y mas si estas se encuentran en relación y convivencia en un grupo, es por ello que reciben el nombre de irracionales; a continuación se ampliara el concepto de creencias y se entrará a profundizar en los orígenes de estas estructuras.

5.6 ORIGEN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES

Las personas a veces aprenden creencias irracionales erróneas de sus padres o educadores tienden a aprender fácilmente estas creencias irracionales y a mantenerlas de una manera rígida, porque probablemente nacen con una fuerte tendencia a pensar irracionalmente de hecho, las personas a menudo aprenden criterios normativos, prácticos y racionales, y lo que hacen es sobregeneralizar, exagerar y acabar convirtiéndolos en creencias irracionales de tipo dogmático. Un aspecto relevante es que las personas cuando están emocionalmente perturbadas, tienden a aferrarse intensa, poderosa y vigorosamente, con profunda convicción a sus principales creencias irracionales y que incluso cuando se tiene insight sobre estas creencias puede seguir creyendo fuertemente en ellas negándose a desecharlas. Aún cuando todos los seres humanos fuesen educados de manera muy racional, Ellis en Terapia Racional Emotiva (TRE) defiende la hipótesis que con frecuencia, tomaría sus criterios aprendiéndolos y transformándolos racionalmente en demandas absolutistas hacia si mismo, hacia otros y hacia el universo que los rodea. La TRE plantea la hipótesis que cuando la C (consecuencia) consistan en una perturbación emocional (por ejemplo profundos sentimientos de ansiedad, depresión, culpabilidad, autodesprecio o auto-compadecimiento). B (creencias), suelen aunque no siempre causar o dar origen de una manera importante a la A (acontecimiento). No obstante las perturbaciones emocionales suelen deberse a AS (acontecimientos y experiencias) poderosas.

En la universidad las creencias persisten, cada estudiante trae consigo su contenido vivencial que refuerza cada vez el pensamiento o idea irracional, muchos de los estudiantes de Psicología que presentan ideas irracionales no conocen la definición y origen de sus pensamientos y mucho menos que estos están reforzando diariamente comportamiento que dificultan sus habilidades personales en grupo y en sociedad. Además de ser reforzadas por sus pensamientos rígidos el grupo también fortalece negativamente para que cada uno de los integrantes que presentan este tipo de pensamientos irracionales los mantenga, los desconozcan y peor aun las oculten, conclusión tomada de las observaciones específicas y protocolos realizados a los grupos primero y cuarto nocturno de psicología.

5.7 DEFINICIÓN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES

Albert Ellis define las creencias irracionales como cualquier pensamiento o idea que tienen las personas sobre acontecimientos activadores que tienden de manera importante y directa a ejercer una fuerte influencia sobre sus consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales y sobre las perturbaciones emocionales. Entendiendo como irracionalidad cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que conduce a consecuencias contraproducentes y auto

destructivas que interfieren de forma importante en la supervivencia y felicidad del organismo.¹⁴

Estas ideas o creencias irracionales pueden ser clasificadas de diferentes formas, por lo que la siguiente lista no significa que sea definitiva ni imparcial, sino que constituye una de las posibles aproximaciones clasificatorias que se puede elegir para las irracionalidades actuales.

5.8 CLASIFICACIONES DE LA CREENCIAS IRRACIONALES

5.8.1 Necesidad de aprobación. "La idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad". A menudo se ha afirmado y puede ser cierto, que los niños necesitan amor y aprobación, aunque es deseable sin duda que los adultos sean amados y aprobados por gran parte de la gente con la que llegan a tener una relación íntima, es cuestionable si para los adultos es absolutamente necesario ser aprobado por cada persona de su comunidad considerada, como significativa para ellos. El creer que uno debe ser aprobado por las personas importantes es irracional por siete razones:

¹⁴ Ellis albert y Grieger Russell. Manual de Terapia Racional – Emotiva. 7 edición. Desclee De Brouwer.1981.

a. El exigir que se deba ser aprobado por todos los que a uno le gusten fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista; porque aún cuando 99 personas le amaran o aceptan, siempre existirá la persona cien o ciento uno, etc., que no lo hará.

b. Aún cuando no se consiga la aprobación de todos los que consideren importantes, si se necesita de forma extrema su aprobación seguirá estando preocupado constantemente por el hecho de cuanto le aceptaran o si todavía le dan el visto bueno. Por consiguiente un grado considerable de ansiedad debe acompañar a la necesidad extrema de ser amado.

c. Es imposible, no importa los esfuerzos que se hagan, que uno sea siempre simpático, es inevitable que no le gustemos a algunas de esas personas cuya aprobación es altamente valorada, por sus propios prejuicios intrínsecos o le seamos indiferentes.

5.8.2. Autoexigencia. La idea que para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles"¹⁵ · Mucha gente o la mayoría de ella en nuestra sociedad, quizá mas que los ciudadanos de cualquier otra sociedad que alguna vez haya existido creen que si no son muy competentes, suficientes y capaces en todos los

¹⁵ ELLIS. Albert. Razón y Emoción en Psicoterapia. Bilbao Declee de Brouwer.1980.Pag 62

aspectos o por lo menos en un aspecto importante son unos inútiles y pueden muy bien acobardarse y morir. Esto es una idea irracional por varias razones:

a. Ningún ser humano puede ser totalmente competente y destacar en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos, la mayoría de la gente no destaca de hecho en ningún aspecto importante intentar tener éxito está bien. Ya que si se triunfa en un trabajo, un juego o un proyecto artístico reporta ventajas reales (tales como una compensación económica o la satisfacción de haber participado) Pero el exigir que se deba tener éxito es hacerse a uno mismo víctima de la ansiedad y de los sentimientos de inutilidad personal.

b. Aunque el tener éxito de forma razonable y el conseguirlo, tiene distintas ventajas (en particular en nuestra sociedad), la energía necesaria para conseguirlo genera tensión excesiva e hipertensión y fuerza a uno mismo más allá de sus propias posibilidades físicas como la aparición consiguiente de distintas variedades de enfermedades psicosomáticas.

c. El individuo que tiene la obligación de obtener un éxito clamoroso no solo está desafiándose a si mismo, para comprobar su propio poder, sino que invariablemente se está comparando con los demás y luchando por ser mejor por lo tanto, está dirigido por otro más que por si mismo y se impone tareas en esencia imposibles (ya que no importa lo que pueda destacar en un campo

concreto, pues lo más probable es que haya otros que sean todavía mejores) No tiene sentido el estar comparándose de forma envidiosa con los logros de los demás, puesto que no se tiene ningún control sobre el comportamiento de ellos sino solo el de uno mismo.

5.8.3. Culpar a Otros. "La idea que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad". Muchos individuos se sienten alterados, enfadados y rencorosos porque creen que algunas personas por lo general se incluyen ellos mismos de forma muy especial. Son gente mala que a causa de su maldad actúan de forma inmoral y que el único medio de impedir que actúen de esa manera es haciéndoles sentir culpables y castigados Estas ideas no son valiosas ni racionales porque:

a. La idea de que algunas personas son malas o infames viene de la antigua doctrina teológica del libre albedrío, la cual presupone que cada persona tiene la libertad de actuar "correcta" o erróneamente", teniendo como referencia la verdad absoluta y la justicia ordenada por "Dios" o por la "ley natural" si alguien hace uso del "libre albedrío" en forma "errónea" es un malvado "pecador" Esta doctrina no tiene una base científica, porque sus términos claves incluidos de "verdad absoluta", "Dios", "libre albedrío" y "ley natural" son solo definiciones y no pueden ser ni probadas, ni refutadas en términos empíricos y científicos.

b. Cuando las personas actúan de forma que ellos mismos u otros consideran "errónea" o "inmoral" parece que lo hacen porque en un análisis lineal, son demasiados simples, ignorantes o perturbados emocionalmente como para evitar el hacerlo. Aunque tales individuos indudablemente causan o son responsables de hacer daño a otros, es ilógico culpabilizarlos. Es decir, denigrarlos como seres humanos. Por su simpleza, ignorancia o perturbación. Es lógico decir han actuado de forma "errónea" y lo mejor que se puede hacer es inducirlo a que no lo vuelva hacer. El decir han actuado de forma errónea. Por lo tanto son seres despreciables que merecen ser castigados seriamente o incluso eliminados, una mala acción no hace una mala persona, lo que existe es una evidencia de una conducta indeseable por parte del individuo que por su bien y por el de los demás será preferible que cambie.

c. Por su carácter biosocial (que incluye su herencia y su aprendizaje) el hombre es un animal falible del que solo se puede esperar errores. No es realista esperar que no sea así y condenarlo por ser como es y por decepcionar las expectativas perfeccionistas de uno.

5.8.4. Reacción a la frustración. La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen". Resulta asombroso ver como millones de personas en la tierra se sienten terriblemente abatidas y tristes cuando las cosas no son de la forma que le

gustaría que fueran, o cuando el mundo es como es. El que se sientan frustrados cuando no estén consiguiendo lo que quieren es por supuesto normal. Pero el que están de forma permanente tan deprimidos o abatidos porque están frustrados es completamente ilógico por varias razones:

a. No hay ninguna razón para creer que las cosas deberían ser de forma diferente a lo que son, al margen de lo injusta o desafortunada que sea la situación actual de cada uno. El que unas determinadas condiciones o una gente repugnante no nos gusten es completamente razonable, pero el llegar a estar seriamente perturbados porque la realidad es realidad es absurdo.

b. El estar completamente abatidos por una serie de situaciones no nos ayuda a mejorarlas.

c. Cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran, cierto que debemos de luchar para cambiarlas, pero cuando esto es imposible la única actitud sana es estar filosóficamente resignados con nuestro destino y aceptar las cosas como son.

5.8.5. Irresponsabilidad emocional. "La idea que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones". La mayoría de la gente en nuestra sociedad cree que lo que les hace desgraciados es el resto de la gente y los

acontecimientos, y que si estas fuerzas externas fueran diferentes ellos no se sintieran tan abatidos. Piensan que no colaboran en su abatimiento cuando se da alguna mala circunstancia, y que no tienen control sobre ellos mismos o sus emociones en estas circunstancias. Esta idea no es válida por vanas razones.

a. La demás gente y los acontecimientos en realidad poco daño pueden hacer excepto el ataque físico, el privar de algunas satisfacciones. En cuanto a las agresiones verbales, no son las palabras o los gestos los que hieren si no las propias actitudes y reacciones ante los símbolos.

b. Siempre que se diga "me duele el que mis amigos no sean amables" lo que en realidad se quiere decir "yo soy el causante de mi perturbación cuando me digo a mi mismo que el que mis amigos no sean amables es algo terrible". El término "me duele" parece que se refiere a un suceso externo que le está afectando de forma incontrolable, pero no es más que un acontecimiento enojoso que llega a ser terrible porque se está haciendo ser así.

No hay nada triste en la vida. Es el pensamiento que hace que sea así.

En lugar de creer erróneamente que las emociones están fuera de control, el individuo inteligente e informado reconocerá que la infelicidad en gran parte viene de adentro y su origen es esa misma persona infeliz.

5.8.6. Ansiedad por preocupación. "La idea de que si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra". La mayoría de la gente en nuestra sociedad se obstina en creer que si están en peligro o si existe alguna posibilidad de que les acontezca algo que temen tienen que permanecer preocupados por ese peligro real o en potencia. Esto es una idea irracional por vanas razones:

- a. Es sabio prever la posibilidad de un peligro pero lo que normalmente se siente como "ansiedad, "preocupación", no es de naturaleza preventiva y a menudo impide seriamente el ser eficaz en prevenir o enfrentarse a un hecho real. Impide ver de forma objetiva si ese riesgo es real o imaginario.
- b. La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, con frecuencia impide afrontarlo con eficacia cuando verdaderamente ocurre.
- c. El preocuparse mucho ante la posibilidad de que algo terrible ocurra, no solo no evita que suceda, sino que a menudo contribuye a su aparición.

5.8.7. Dependencia. "La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar". Aunque en teoría aprobamos la libertad y la independencia en nuestra sociedad muchos de nosotros creen que debemos depender de otros y que necesitamos de alguien más fuerte en quien confiar, siendo esta una idea irracional por varias razones:

a. Aunque es verdad que todos somos algo dependientes de los demás, en esta sociedad tan compleja (ya que con dificultad podríamos comprar alimentos viajar en tren o hacer cosas necesarias sin la colaboradora división del trabajo), sin embargo no hay razón para que esta dependencia se maximice y literalmente se exija que los demás elijan o piensen por nosotros.

b. Cuanto más se confíe en los demás, más seguro es que, en un primero o último análisis, se dejen muchas cosas que se querían en la vida y se elijan cosas, forzados por la necesidad extrema, que los demás quieren que uno haga. La dependencia esta inversamente relacionada con el individualismo y la independencia, y no se puede ser uno mismo y estar dependiente de los demás al mismo tiempo.

c. Cuanto más se confíe en que sean los demás quienes le guíen y le ayuden a hacer las cosas menos tenderá a hacerlas por si mismo y como consecuencia a aprender de ellas.

Esto significa que cuanto más dependiente se sea, se tenderá a hacerlo más La dependencia es un círculo vicioso conduce a disminuir la confianza y a aumentar la ansiedad. El ser dependiente configura una búsqueda del autodesarrollo y la seguridad que nunca termina y nunca se encuentra.

5.8.8. Influencia del pasado. “La idea que la historia pasada de uno es un determinante decisivo que la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y te conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”. Mucha gente hoy en día cree y actúa partiendo de la base que algo que en alguna ocasión afectó su vida de forma significativa o le fue útil en un momento dado de su existencia debe seguir siendo así para siempre. Esto es irracional por vanas razones.

a. Si alguien se permite una influencia excesiva de su historia pasada, esta cayendo en el error lógico de la súper generalización ya que presupone que cuando una cosa es verdad en alguna circunstancia, es verdad en todas las circunstancias y momentos de la vida.

b. Si se está bajo grave influencia de los hechos pasados, normalmente se emplearán para solucionar los problemas, soluciones superficiales o "fáciles" que fueron útiles en alguna ocasión, pero que ahora pueden ser ineficaces. Por lo general existen distintas alternativas para cualquier problema que tienen diferentes grados de perfección y eficacia. Cuando más influenciado se este por las soluciones utilizadas con éxito en el pasado menos probable es que se puedan buscar otras alternativas mejores y posibles para resolver los problemas actuales.

c. Las llamadas influencias del pasado pueden ser utilizadas como una poderosa excusa para evitar un cambio en el presente lo que normalmente conduce al ciclo más viciado de perturbación emocional.

5.8.9. Perfeccionismo. "La idea que invariablemente existe una solución precisa correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe". Millones de hombres y mujeres de hoy día consideran que deben tener soluciones perfectas y seguras a los problemas que les acosan, y que si tiene que vivir en un mundo de imperfeccionismo e inseguridades de seguro que no podrán sobrevivir felizmente. Esta búsqueda de la seguridad, el control absoluto y la verdad perfecta es muy irracional en vanos aspectos:

- a. Por lo que se sabe, no existe ni seguridad, ni perfección, ni verdad absoluta en el mundo. Como Hans Reichenbach (1953) y otros filósofos actuales han demostrado de forma convincente, nos guste o no nos guste vivimos en un mundo de probabilidades y de suerte, y no podemos tener seguridad de nada externo a nosotros. Ya que las cosas son así y que la búsqueda de la seguridad sólo origina expectativas falsas y ansiedad de conexión con estas expectativas.
- b. Los desastres que la gente imagina que sobrevendrán si es que no consiguen una única solución "correcta" a sus problemas, o si no pueden controlar "perfectamente" al mundo exterior, no tienen una existencia objetiva si no que son "desastres" porque ellos piensan que son así. Si esta persona insiste, por su insistencia y como la solución perfecta e inmediata no es posible, le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o de desesperanza).

- c. El perfeccionismo, por lo general, limita las posibles soluciones a los problemas e induce a resolverlas de forma mucho menos "perfecta" que si no fuera perfeccionista.

Esta investigación tiene como propósito determinar la influencia de estas creencias irracionales mencionadas anteriormente sobre la conducta no asertiva de una población representativa de estudiantes de psicología y de esta manera, hallar a los estudiantes que tienden a utilizar estilos irracionales de pensamiento. Investigaciones hechas anteriormente por Alden y Safran (1978)¹⁶ permite establecer una influencia mas directa con los pensamientos o ideas que mantienen los estudiantes de ejecución perfeccionista y exigentes, son menos asertivos que aquellos estudiantes que no registran tales ideas o pensamientos, no se puede apartar la influencias que mantienen los demás pensamientos irracionales sobre las conductas no asertivas de los estudiantes pues estos pensamientos desencadenan un patrón de autocrítica negativa sobre su propia conducta, y detrás de ello se puede llegar observar individuos pobres en baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, sumisión y agresión aspectos que se ampliarán en el siguiente capítulo.

¹⁶ RISO Walter. Entrenamiento asertivo. Aspectos Conceptuales, evaluativos y de intervención. Colombia, 1988

Conocer e identificar el tipo de creencia que mantiene el comportamiento no asertivo y por ende las dificultades para expresar opiniones, afecto en un contexto universitario hacen parte esencial de este material investigativo el cual guarda relación y diferencias con las habilidades sociales en general. Debido a la relación que hay entre habilidad social y asertividad se entrara a diferenciar estos conceptos para centrarnos principalmente en asertividad que es lo que interesa en esta investigación lo cual se expondrá y ampliara a continuación.

5.9 HABILIDADES SOCIALES

Según Caballo (1986)¹⁷: "La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas." Hay quien considera que asertividad y habilidades sociales son términos parecidos. Sin embargo, se considera que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Las habilidades sociales y más concretamente la

¹⁷ CABALLO, V.E. Manual de evaluación y entrenamientos en habilidades sociales, 1993.

asertividad son habilidades básicas para nuestro desenvolvimiento en la vida diaria. Las personas tenemos intereses y formas de ver el mundo distinto, por lo cual el conflicto interpersonal está a la orden del día. Cuando estas habilidades no están lo suficientemente desarrolladas o se emplean de forma equivocada surge la frustración y la insatisfacción.

Habría sin embargo que distinguir entre habilidades sociales y habilidades asertivas, Wolpe las define como " toda expresión socialmente aceptable de derechos y sentimientos personales, la cual incluye rechazos, reclamos, expresiones de premio y afecto y exclamaciones de sentimientos personales tales como satisfacción, disfrute y rabia" (Wolpe, 1982, pág. 133)¹⁸. Según Wolpe, la persona inhibe la ejecución de una conducta "normal" debido a un miedo neurótico. Así, puede ser incapaz de quejarse de un mal servicio, de expresar diferencias de opinión, de levantarse y abandonar una situación social que se ha vuelto aburrida, de exigir el pago de un préstamo o de administrar una reprimenda legítima a un subordinado. Asimismo, no es capaz de expresar afecto ni admiración o alabanza. El interés en el estudio de la asertividad en la actualidad ocupan una función central en la investigación y practica profesional del psicólogo, no solo en el área educativa, sino en diversos campos de aplicación, es por ello que la literatura en el área de la asertividad y el entrenamiento asertivo esta proliferando en un ritmo vertiginoso; por la importancia de tener y desarrollar

¹⁸ Wolpe, J. La Práctica de la terapia de la conducta II. México: Trillas, 1982 p. 133

habilidades asertivas dentro del desarrollo social se ampliara todo lo que hace referencia a esta conducta.

5.10. ASERTIVIDAD

Algunos autores retoman la asertividad como aquella conducta que posibilita la disminución de la ansiedad. En tanto que Fensterheim y Baer (1976): definen al individuo asertivo como: "Aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento".¹⁹ Opinan además estos autores que las características básicas de la persona asertiva son:

- Libertad de expresión.
- Comunicación directa, adecuada, abierta y franca.
- Facilidad de comunicación en toda clase de personas.
- Su comportamiento es respetable y acepta sus limitaciones.

Wolpe (1977), define la conducta asertiva como: "La expresión adecuada dirigida a otras personas, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad."²⁰

Otros autores plantean la asertividad como la defensa de los derechos.

¹⁹ Fensterheim, H. Y Baer, J. No diga sí cuando quiere decir no. Barcelona: Grijalbo, 1976. P. 510-511

²⁰ Wolpe, J. La Práctica de la terapia de la conducta. México: Trillas, 1977 p. 183-184

Alberty y Emmons (1978), la definen como: "La conducta que permite a una persona actuar con base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los derechos de los otros."²¹

Lazarus (1966), define la conducta asertiva como: "El aspecto de la libertad emocional que se relaciona con la capacidad de luchar por los propios derechos."²²

Lange y Jakubowaki (1976), plantean que: "La aserción implica defender los derechos y expresar pensamientos y creencias en forma honesta, directa y apropiada, sin violentar los derechos de los demás. La base de la aserción es la comunicación mutua, dar y recibir respeto".²³ Al respecto la persona no asertiva muestra una falla de respeto por sus propias necesidades, y su meta es aplacar, pacificar y evadir conflictos. Mac Donald (1978), define la asertividad como: "La expresión abierta de las sugerencias (por medio de palabras y acciones) de una manera tal que haga que los otros lo tomen en cuenta." Rimm y Master (1980)

²¹ ALBERTI, R. E. Y Emmons, M. L.. Your perfect right: A guide to assertive behavior. San Luis Obispo, California: Impact, 1978.

²² LAZARUS A., Behavior rehearsal vs. Non-directive therapy vs. Advice in Effecting Behavior Change, Behavior Research and Therapy, 1966. P. 209-212.

²³ LANGE Y JAKUBOWAKI, P.A. Assertive Behavior and clinical Problems of Women. In: R. E. Alberti (ed), Assertiveness: Innovations, Applications, Issues. San Luis Obispo, California: Impact, 1976. P 415-417

definen la conducta asertiva como: "La conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente expresión de sentimientos."²⁴

Libet y Lewishon (1973), definen la asertividad como: "Una capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas."²⁵

Los siguientes autores retoman la asertividad como la habilidad de expresar los sentimientos. Rich y Schroeder (1976), definen la conducta asertiva como: "La habilidad de buscar y mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos. Cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento o incluye al castigo".²⁶

Según Carrobles (1979): La asertividad: "Es la habilidad de exponer en un momento determinado (personal o social), de manera apropiada y directa, creencias y sensaciones tanto positivas como negativas."²⁷

Alberti y otros (1977) definen al asertividad así: " Es el conjunto de conductas emitidas por una persona en un contexto interpersonal, que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de esa persona de un modo

²⁴ RIMN Y MASTERS. Terapia de la conducta. México: Trillas, 1984. P. 506

²⁵ LIBET Y LEWISHON. Entrenamiento Asertivo. Medellín: rayuela, 1988. P.607

²⁶ Rich, A. R. Y Schroeder, H.E. Research issues in assertiveness training. Psychological Bulletin, 1976. P. 1082

²⁷ CARROBLES Costa Del Sur, B.la práctica en la terapia de la conducta: teoría y métodos de aplicación para la práctica clínica Madrid: Pablo del Río, 1979. P. 508.

directo, firme y honesto, respetando al mismo tiempo los sentimientos y actitudes, deseos, opiniones y derechos de otras personas".²⁸ Walter Riso (1988) define la conducta asertiva como: "Aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente (sin medir distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo a sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta."²⁹

Las diferentes definiciones de la conducta asertiva no se ven afectadas directamente por la clase de respuesta. Hay acuerdo en considerar que el concepto de asertividad es multidimensional y puede incluir un rango alto de respuestas. Para el presente estudio se tomará en cuenta la definición anterior, puesto que dicha teoría cobija aspectos importantes del individuo en su interacción con los demás, como son la comunicación no verbal y la conducta no asertiva.

²⁸ CARROBLES Costa Del Sur, B. La práctica en la terapia de la conducta: teoría y métodos de aplicación para la práctica clínica Madrid: Pablo del Río, 1979. P. 508

²⁹ RISO, Walter. Entrenamiento Asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín: rayuela, 1988, p. 45

5.10.1. Componentes de la conducta asertiva. Puede hablarse de un rango amplio que abarca componentes adecuados que al combinarse optimiza la efectividad de la conducta, tales como:

- Contenido verbal: Duración de la conversación, contacto visual, sonrisas, movimientos de brazos y piernas, expresión facial y corporal, gestos, entonación.

Se han realizado algunas investigaciones referentes a la evaluación de habilidades sociales, las cuales muestran que se le da un mayor valor a los aspectos verbales (Roman y Bellack, 1980; Conger y Mc Fall, 1981; Trown, 1980).³⁰ Las respuestas activas a través del sistema motor pueden tener dos manifestaciones básicas; motora verbal y no verbal.

- Conducta motora verbal: La expresión del sujeto puede analizarse en dos subgrupos de componentes:

En primer lugar puede analizarse el contenido en sí, o sea, la que el sujeto dice, piensa y siente (aspectos lingüísticos).

Dicho contenido define el tipo de respuesta expresando oposición, afecto o requerimiento.

En segundo lugar, se puede analizar la entonación y el volumen de voz (componentes paralingüísticos).

³⁰ Bwllack, A.S. y otros. Behavioral assesment of social skills. Research and practice trining. New York: Plenum Press, 1980 p. 407

El sistema de procesamiento cognitivo (imágenes, pensamientos; es el resultado o conclusión de una serie de pasos previos en el procesamiento de la información donde interactúan varios factores) al igual que el sistema de procesamiento autonómico, (tiene como función principal preparar el organismo para una acción eficiente, la cual involucra las respuestas fisiológicas inervadas principalmente al sistema nervioso autónomo que a su vez activan el sistema motor) pueden distorsionar la entonación, disminuir sustancialmente el volumen de voz, incluso inhibir totalmente el contenido.

- Conducta motora no verbal: Sus indicadores son mirar a los ojos, expresión facial y expresión corporal.

Igualmente pueden verse afectados por el sistema autonómico y cognitivo, aunque el autonómico parece inferir de manera más directa y frecuente, bien sea activando el sistema motor esquelético, produciendo la retirada física de la situación o simplemente distorsionando la expresión facial y corporal (temblores, rigidez y movimientos excesivos) y el contacto visual (evitación de miradas, intermitencia o bajas de vista).

5.10.2. Características Del Individuo Que Actúa Asertivamente. El individuo asertivo suele defenderse bien en sus relaciones interpersonales. Está satisfecho de su vida social y tiene confianza en sí mismo para cambiar cuando necesite

hacerlo. El individuo asertivo es expresivo, espontáneo, seguro y capaz de influenciar a los otros. Fundamentalmente ser asertivo, es darse cuenta sobre sí mismo, como al contexto que lo rodea. Al darse cuenta respecto a sí mismo, consiste en mirar dentro para saber lo que quiere antes de mirar alrededor, para ver lo que los demás quieren y esperan de una situación dada.

5.10.3. Conducta Asertiva o Socialmente Hábil. 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. La aserción implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. El individuo tiene que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esa situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos.

5.10.4 Conducta Pasiva. Trasgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan no hacerle caso. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que un individuo puede almacenar dentro de sí mismo. El que recibe la conducta no asertiva puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables. Tener que inferir constantemente lo que está

realmente diciendo la otra persona o tener que leer sus pensamientos es una tarea difícil y abrumadora que puede dar lugar a sentimientos de frustración, molestia o incluso ira hacia la persona que se está comportando de forma no asertiva.

5.10.5 Conducta Agresiva. Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. La agresividad es una fuerza que puede ayudar tanto a construir como a destruir según la dirección y el significado que se le de. La agresividad no es igual a la violencia, pero sí se puede convertir en violencia cuando busca anular o destruir al otro. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos. Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas.

El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás. La conducta agresiva puede traer como resultado a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional insatisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados.

No obstante, pueden surgir sentimientos de culpa, una enérgica contraagresión directa en forma de un ataque verbal o físico por parte de los demás o una contraagresión indirecta bajo la forma de una réplica sarcástica o de una mirada desafiante. Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas.

5.10.6. Conducta Afectiva. En general se suele identificar el afecto con la emoción, pero, en realidad, son fenómenos muy distintos aunque, sin duda, están relacionados entre sí. Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación. El afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos. Las emociones describen y valoran el estado de bienestar (probabilidad de supervivencia en el que se encuentra el individuo). Se suele describir el estado

emocional a través de expresiones como “me siento cansado” o “siento una gran alegría”, mientras que los procesos afectivos se describen como; “me da cariño” o “le doy mucha seguridad”. Una diferencia fundamental entre emoción y afecto es que la emoción es algo que se produce dentro del organismo, mientras que el afecto es algo que puede fluir y trasladarse de una persona a otra. A diferencia de las emociones, el afecto es algo que puede almacenarse (acumularse). Es decir que en determinadas circunstancias, se almacena una mayor capacidad de afecto que se puede dar a los demás. Ahora bien, a pesar de las diferencias, el afecto está íntimamente ligado a las emociones, ya que pueden utilizarse términos semejantes para expresar una emoción o un afecto. Así decimos: “me siento muy seguro” (emoción) o bien “me da mucha seguridad” (afecto). El afecto es la necesidad que tienen todos los organismos sociales de recibir ayuda y colaboración de sus congéneres para poder sobrevivir³¹.

5.10.7. Técnicas para ser asertivos

- Tener claro que la asertividad es una habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás, en la práctica, esto supone el desarrollo de la capacidad para:

³¹ p:// www.Byopsychology.org emociones.com

- Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.

- Discriminar entre la aserción, la agresión y la pasividad

- Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada.

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

Así pues, la aserción no implica ni pasividad, ni agresividad.

La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios:

- Incrementa el autorespeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza seguridad en uno mismo.

- Mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se hace un reconocimiento de la capacidad de uno mismo de afirmar nuestros derechos personales.

Son ejemplos típicos de comportamientos agresivos, la pelea, la acusación y la amenaza y, en general todos aquellos comportamientos que signifiquen o

comporten, la agresión de los demás sin tener en cuenta sus sentimientos. El comportamiento agresivo suele aparecer como consecuencia de la cólera o la ira y de la incapacidad para autocontrolarse. En general, la persona agresiva, o que se comporta agresivamente en un momento concreto, no suele sentirse satisfecha de sí misma, y lo que consigue es que los demás no quieran tenerla cerca, y fácilmente pueden, también, ser agresivos con ella.

Se dice de la persona pasiva que no sabe expresar sus sentimientos y no sabe defender sus derechos como persona. La persona pasiva, por lo general, no se siente satisfecha, ya que no consigue decir lo que piensa o siente y no hace llegar su mensaje a los demás. Suele sentirse insegura, poco aceptada y tenida poco en cuenta por los demás. La ventaja de aprender y practicar comportamientos asertivos es que se hacen llegar a los demás, los propios mensajes expresando opiniones, mostrándose considerado. Se consiguen sentimientos de seguridad y el reconocimiento social. Sin duda, el comportamiento asertivo ayuda a mantener una alta autoestima. En todo caso, para aprender asertividad es completamente imprescindible tener bien claro el hecho que tanto el estilo agresivo, como el pasivo, por lo general, no sirven para conseguir los objetivos deseados³².

Además de ello es importante que las personas conozcan sus derechos ya que es un requisito principal, partir de el cual sabremos si debemos reaccionar

³² Fuente: Ferran Salmurri; 1991.Contacto:esalac@menta.net. Pagina web: Salud

asertivamente o no. Los manuales de asertividad y la experiencia clínica han logrado establecer un grupo de “universales asertivos”, que si bien no agotan el tema sirven de orientación para los que quieran comenzar la practica de ser asertivos. Esta es una síntesis extractada de varias fuentes (riso2002, Pág. 40,41)³³ 1. Esta lista de derechos es móvil y auto correctiva.

1. Derecho a tener y a cambiar de opinión.
2. Derecho a tomar decisiones propias.
3. Derecho a cometer errores, y a ser responsable de ellos.
4. Derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
5. Derecho a decir No y no sentirse culpable por ello.
6. Derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
7. Derecho a tomarse tiempo para tranquilizarse y pensar.
8. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos.
9. Derecho a pedir información.
10. Derecho a sentirse bien consigo mismo.
11. Derecho a poder reclamar los propios derechos.
12. Derecho a ser independiente
13. Derecho a estar contento
14. Derecho a no ser lógico
15. Derecho a hacer cualquier cosas sin violar los derechos de los demás.

³³ Riso, Walter. Cuestión de Dignidad. Editorial Norma. Bogotá . 2002

- 16. Derecho a estar solo
- 17. Derecho a tener éxito y a fracasar
- 18. Derecho a no ser asertivo

Los derechos humanos solo pueden fundarse en el derecho de la naturaleza y en un gran principio universal que rige en nuestro entorno social y de convivencia sana "No hagas a nadie lo que no quieres que te hagan". Son palabras que se encuentran en vocabulario de muchos pero que pocos practican y pocos conocen el trasfondo de estas, pero dentro de su significado exponen los derechos que anteriormente se plantearon y que la mayoría desconocen, pues se enseña desde niños que solo existen derechos y deberes legales pero muy poco se fundamentan en los personales, situación que tiende hacer alarmante como el desconocimiento de la persona, de la asertividad y de la facilidad que se tiene para aprender y poner en practica todo lo planteado en busca de mejorar la salud mental, la autoestima, la comunicación y la vida personal y en grupo.

5.11 CONDUCTA NO ASERTIVIDA

Teniendo claro el concepto de asertividad entendido brevemente como La expresión a través de la cual uno establece los propios derechos e intereses sin violar los derechos e intereses de los demás; que se percibe por estilos de

respuestas. El primer tipo de respuesta que se desea observar es la asertiva que es aquella que reconoce y establece los límites entre los derechos individuales y los de los demás. Opera para mantener estos límites. La segunda alternativa de respuesta, la no asertiva, representa la incapacidad de mantener adecuadamente los límites entre los derechos e intereses de una persona y los de otra. La no-asertividad ocurre cuando uno restringe sus propios límites. El tercer estilo de respuesta, agresiva, ocurre cuando una persona invade los límites de los derechos individuales del otro sin importarle sus intereses. Algunos datos claves que ayudarán a reconocer una respuesta no-asertiva, asertiva y agresiva en cualquier situación son: el tipo de emoción experimentada, la conducta no verbal mostrada y el lenguaje verbal utilizado. Veamos como se manifiesta: La persona que responde no-asertivamente tiende a internalizar los sentimientos y tensiones y a experimentar emociones tales como miedo, ansiedad, culpa, depresión, fatiga o nerviosismo. Externamente los sentimientos no son expresados verbalmente. En la respuesta agresiva, la tensión es externalizada. Aún cuando la persona haya sentido miedo, culpa o se sienta invadida en algún momento durante la conversación, este sentimiento queda enmascarado con una emoción "secundaria" tal como la rabia o bien conteniéndose hasta llegar a un punto de ebullición.

En contraste con estos dos estilos de respuesta, una persona que responde asertivamente se da cuenta y maneja sus propios sentimientos a medida que

éstos aparecen, sin negar su propio derecho a sentir y expresar tal o cual emoción o no expresándolos si esto le niega derechos o va contra los intereses del otro. La tensión se mantiene dentro de un nivel normal y constructivo. Cada estilo de respuesta se caracteriza también por algunas pautas no verbales o de lenguaje corporal. Una respuesta no asertiva implica autoexclusión y dependencia: la persona se "aparta" de la situación. Esta respuesta puede ir acompañada por gestos tales como bajar la mirada, el gesto de "esquivar el bulto", un cuerpo encorvado, transpiración de las manos, o un tono de voz indeciso o plañidero. La respuesta agresiva está representada no verbalmente como un "moverse contra la situación "; es una forma de excluir al otro. Esta respuesta puede estar expresada a través de un índice acusador, o por un tono de voz alto, arrogante y una risita despreciativa. Tanto la no-asertividad como la agresión se parecen mucho entre sí y difieren mucho de la asertividad. La no-asertividad y la agresión son disfuncionales no solamente porque emplean métodos indirectos para expresar necesidades y sentimientos fallando en cuanto al respeto de los derechos o intereses de los demás, sino también porque crean un desequilibrio de poder en donde ambas posiciones pueden intercambiarse. Negándose a sostener sus propios intereses, quien responde no-asertivamente crea un desequilibrio de poder al otorgarle a cualquier otro más derechos que a él mismo, mientras que la persona que actúa agresivamente crea un desequilibrio de poder otorgándose a sí misma más de lo que le corresponde. Este desequilibrio de poder es inestable; el no-asertivo puede acumular culpa, resentimiento, o temor hasta que se convierte

en agresivo en un estallido de rabia, o puede enmascarar con una apariencia no-assertiva una actitud subversiva en un intento de sorprender al otro "por detrás".

El asertivo procura una solución que equilibre el poder y permite que todos los involucrados mantengan sus propios derechos y respete sus intereses. Por lo tanto, un desequilibrio de poder, producido por la falta de respeto a las demás personas y llevada a cabo mediante el uso de métodos indirectos, crea una posición muy vulnerable tanto para el que responde no-assertivamente como para el que lo hace agresivamente, mientras que el que lo hace con asertividad respeta a los demás, utiliza métodos directos y busca un equilibrio de poder; por lo que lo respetarán y probablemente construirá un vínculo positivo. En el presente capítulo se hace una integración de las variables trabajadas en relación al contexto universitario donde se realizó la investigación. De esta forma la Universidad se convierte en la más alta Institución del sistema educativo de la sociedad, y por lo tanto, debe ser quien se preocupe por brindar una educación integral; es decir, desarrollo armónico de las dimensiones del desarrollo humano como son: La inteligencia, la voluntad, la vida espiritual, la sociabilidad, el sentido estético, el vigor físico, el conocimiento personal y brindar herramientas para la salud mental se sus estudiantes. El centro de desarrollo para entender y conocer al ser humano esta ligado a la relación existencial con el entorno y en como construye los medios posibles en esa relación. Es decir, que el desarrollo humano de los

estudiantes gira entorno a la construcción permanente de buscarle sentido a su mundo como individuos y como sociedad.

Es característico de toda universidad que hallan grupos que conformen cada semestre y por ende que estos grupos estén conformados por estudiantes llenos temores, fantasías, ideas irracionales y muchas expectativas que hacen parte de la relación del hombre con los demás debido a ello nacen nuevas relaciones positivas y negativas en esta convivencia que permite enfocar la investigación a la necesidad de los estudiantes de mejorar su forma de expresión y comunicación en busca de que adquieran mejores habilidades personales y sociales. Debido que las relaciones de grupo son reforzadores sociales en el siguiente capítulo se plantearán las características y dificultades de los grupos asertivo y no asertivos según la población de estudiantes nocturnos de psicología de la Simón Bolívar.

5.12. LOS GRUPOS EN RELACIÓN CON EL DESARROLLO ASERTIVO

Según la psicología social un grupo consiste en dos o más personas que comparten metas comunes, tienen una relación estable, son en cierto sentido interdependientes y perciben que en realidad forman parte de un grupo (Paulos, 1989). Las personas se reúnen en grupos sociales por razones distintas, en primer lugar los grupos nos ayudan a satisfacer necesidades psicológicas y sociales,

como dar y recibir atención y afecto o para conseguir una sensación de pertenencia. En segundo lugar los grupos nos ayudan a conseguir metas que no podemos alcanzar individualmente. En tercer la pertenencia a un grupo nos puede proporcionar conocimientos e informaciones que de otro modo no tendríamos disponibles. En cuarto lugar los grupos nos ayudan a encontrar nuestra necesidad de seguridad y por ultimo la pertenencia a un grupo también contribuye a establecer una identidad social positiva que se convierte en parte de nuestro auto concepto. (Paulos, 1989). Estas características son vistas en el contexto universitario básicamente en los grupos que conforman los diferentes semestres nocturnos de psicología pues en ellos esta presente la relación Psicológica de acción reciproca entre los estudiantes que se va convirtiendo en una relación grupal que lleva a la conformación de grupos de diferentes tamaños dependiendo de las necesidades, beneficios de que reciba cada individuo de estos.

Existen diferentes clases de grupos muy diversos pero esta investigación tuvo su interés en los grupos académicos o de aprendizaje del programa de psicología que cursaron primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 dentro del contexto universitario, los que se caracterizan por tener necesidades de aprender de los demás, de compartir ideas, sentimientos, de lograr un mejor entendimiento entre las personas y su alrededor, además de estos nace la necesidad de colaborar con los demás en las decisiones y en la planeación del trabajo que no se puede hacer de manera individual.

El comportamiento social de los grupos académicos tiene su influencia de sus antecedentes familiares, culturales y ambientales aspectos que influyen en la presencia de creencias irracionales y conductas no asertivas en los estudiantes de psicología, es por ello se expondrá a continuación algunos de los patrones de comportamiento que se observan frecuentemente en situaciones sociales académicas con presencia o ausencia de conductas asertivas:³⁴

1. Compensación: los estudiantes que se niegan la satisfacción adecuada de su entorno social – académico manifiestan sentimientos de inferioridad que los llevan a compensar sus deficiencias esforzándose por superarse o brillar en otra área, esto lleva a una sobre compensación que permite que se desarrollen conductas no asertivas en los estudiantes acompañados a una baja autoestima, pues el que llama la atención quiere ser reconocido y hace lo indecible por lograrlo pasando por encima de los demás por sus derechos ya que manejan creencias irracionales que los impulsan hacer el centro de atención.

Otro caso observado en los grupos de estudiantes de psicología es el de aquellos estudiantes que intentan ser los dominante, hace sentir su autoridad o superioridad manejando el grupo o algunos de sus miembros, estos en muchas ocasiones desean imponerse sin medir el grado de expresión con que se acerca a

³⁴ ANDER-EGG, Ezequiel: Introducción a las Técnicas de Investigación Social, Buenos Aires, Editorial Humanistas, 1974

sus compañeros y de hay que se observen conductas de agresión por parte de estos lideres que no conocen de asertividad.

2. Conducta Agresiva: aspecto característico de los comportamientos no asertivos que hacen parte de la formula "frustración – agresión" y esto se ve a menudo cuando los estudiantes no aceptan o están inconformes con las normas e indicaciones expuestas por la universidad, como los diferentes horarios ,el trabajo, la cantidad de materias, las clase de los sábados, insatisfacción por los docentes, las condiciones ambientales en fin. diversos aspectos que se salen de alcance de los estudiantes, estos tiende a esforzarse por cumplir sus objetivos, sus metas pero muchas veces estos esfuerzos se ven frustrados y es cuando se da una reacción natural que es el enojo en sus distintas formas no asertivas como por ejemplo el chismorreo malicioso de algunos estudiantes, la explosión de furia, los comentarios cortantes, el negativismo habitual. Una muestra de ello es cuando se presenta un problema con un profesor y un estudiante responde "¡mire profesor usted no sirve para esto! ¿Quien sabe donde aprendió?. O el caso del dialogo inoficiosos de dos o mas estudiantes: "la profesora es una floja, mírala es una antipática nos trata como si estuviéramos en décimo".

3. Retraimiento: los estudiantes no siempre reaccionan agresivamente hay veces que se apartan, se aíslan y tratan de evitar a las personas y alas situaciones que pudieran ocasionarle una molestia. es de hay que estos estudiantes tengan

características de ser débil o tener una participación nula dentro del grupo además de ello se caracterizan por tener miedos, como a que se burlen, o de ser lastimados, estos estudiantes hacen parte del grupo de personas no asertivas con conducta sumisa un ejemplo de esto es que al presentarse un abuso por parte del docente con el grupo o con este mismo el piense y responda de esta manera : “me da mucha rabia, pero no puedo hacer nada, mejor me quedo callada antes que el profesor me coja rabia” ejemplifica una conducta no asertiva de sumisión en donde hay presencia de idea irracionales.

4. Racionalización: este comportamiento es una clase de adaptación que utilizan con frecuencia los estudiantes de psicología para defenderse, donde dan una explicación socialmente aceptable de su conducta y de su actitud con el fin de impedir el reconocimiento de la verdadera razón, es como un disfraz que utilizan algunos de los estudiantes para esconder sus defectos o para mentirse así mismo sobre la aceptación de estos esto dificulta enormemente que se inicie un proceso de aprendizaje en habilidades sociales como la asertividad pues no reconocen sus problema o dificultad.

Para evitar que siga en aumento la no asertividad y la presencia de creencias irracionales se debe trabajar en la flexibilidad de tal manera que los integrantes de cada grupo empiece a desligarse de creencias irracionales conociendo sobre estas y llevándolas a trabajar en su proceso terapéutico o en consejerías con ello

se busca que los estudiantes tengan una actitud flexible y una mente abierta al cambio y a la cooperación.

Además de ellos debe mejorar las dificultades que experimentan las personas para hacerse entender ya que el lenguaje es nuestro medio de comunicación y expresión de puntos de vistas y sentimientos, aprender como decir las cosas es tarea de la asertividad pero también de quien decide trabajar en esta habilidad teniendo en cuenta a los demás.

Es importante que en el transcurso de los semestres los estudiantes avancen en su pensamiento lógico pues este les permite examinar sus dificultades y situaciones de forma clara y sistemática que los lleven a ser más flexibles con sus relaciones de grupo y con su salud mental.

En el siguiente capítulo se hará mención de la misión, visión y sobre el marco institucional del Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar, ya que la investigación se realizó en el contexto universitario.

5.13 CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL DESARROLLO SIMÓN BOLÍVAR

5.13.1 MISIÓN

La Corporación Educativa Mayor Del Desarrollo Universidad Simón Bolívar centra su Visión y Misión en la profundización del proceso de “formación personal y profesional con una concepción integral que permite el desarrollo de las facultades humanas, orientándolas al servicio de la cultura regional, nacional y latinoamericana y a la producción del conocimiento científico, teniendo como fundamento el ideario bolivariano de un ser autónomo, ético y culto en una sociedad libre, justa y solidaria. La Corporación Educativa Mayor del desarrollo Simón Bolívar, de acuerdo con sus principios y objetivos tiene como propósito el liderar el desarrollo social a través de la ciudad educativa superior.

La corporación es una casa de estudios superiores del pueblo para la investigación científica, la formación técnica y la promoción cultural e ideológica. Sin animo de lucro y no oficial, se dedica al proceso de formación personal y profesional con una concepción que permite el desarrollo de las facultades humanas orientándolas al servicio de la cultura regional, nacional y latinoamericana y la utilización del conocimiento científico, teniendo como

fundamento el ideario bolivariano de búsqueda de una sociedad libre, justa y solidaria.

Para cumplir su función social de docencia, investigación y extensión. La corporación se caracteriza por la actualización y universalización de los saberes y la flexibilidad curricular que tendrá como norte la creación de una teoría social y económica para el desarrollo latinoamericano, en consonancia con el entorno y la gestión oportuna, eficaz y eficiente de los propósitos institucionales de tal manera que la comunidad educativa pueda cumplir su papel de constructora de la sociedad proyecta la en esta misión. La corporación cultiva el ideario de el libertador en lo relacionado con la valoración del ancestro y la cultura propia y la defensa de la unidad regional, nacional y latinoamericana.

5.13.2 VISIÓN

La Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar es una comunidad universitaria científica, que se empeña en crear y difundir el conocimiento a favor de una sociedad autónoma, justa y solidaria. La corporación pretende incorporarse al futuro como una institución que forma líderes y dirigentes con conciencia nacional y latinoamericana, con responsabilidad ética, que se identifiquen con el compromiso histórico del enriquecimiento espiritual e intelectual

de la sociedad y el fortalecimiento de la identidad regional, nacional y latinoamericana en la conquista del sueño bolivariano de una América unida y solidaria.

En tal sentido, la corporación se constituye en factor del desarrollo humano local, regional y nacional que se fundamente en los principios de la pluralidad de las culturas y la participación democrática de sus actores con propósito definidos en la utilización de sus recursos en la formación humanística de sus estudiantes, se esmera en mantener adecuadas bibliotecas, hemerotecas y museos , que sirven de símbolos de su responsabilidad en el fomento de la cultura y la formación de profesionales capaces de responder a las exigencias de desarrollo.

Esto permite que se crean y generen cada vez programas y proyectos que giren entorno al crecimiento y formación de estudiante como es el caso del Proyecto de Crecimiento Personal, el cual ha permitido que los estudiantes de Psicología tengan un espacio para formar y de formación.

Debido que unas de las características de la población que los estudiantes estuviesen cursando y asistiendo al Proyecto de Crecimiento Personal se expondrán a continuación aspectos generales del Proyecto de Crecimiento Personal.

5.14. PROYECTO DE CRECIMIENTO PERSONAL

El Proyecto de Crecimiento Personal busca apoyar, promover e intervenir en los procesos de promoción integral del estudiante bolivariano, especialmente a los estudiantes del Programa de Psicología, con ello permite fomentar programas de evaluación diagnóstica orientación y capacitación a nivel preventivo, formativo y remedial, dirigidos a fortalecer el desarrollo emocional, la salud mental, el autoconocimiento de sí mismo y las competencias académicas, del estudiante Bolivariano. De esta manera, llegar a fomentar las destrezas comunicativas como competencia básica para el desempeño académico y permitir el uso de métodos, hábitos y técnicas de estudio y destrezas comunicativas que fortalezcan eficazmente el nivel académico.

5. DEFINICIÓN DE VARIABLES

6.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

6.1.1 Creencias Irracionales

Según Albert Ellis es cualquier idea y pensamiento que tienen las personas sobre sus acontecimientos activadores y que tienden de manera importante y directa a ejercer una fuerte influencia sobre sus consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales que intervienen en la supervivencia y felicidad de un organismo. También son definidas como las estructuras cognitivas que interfieren en la gran mayoría de los pasos de sistema de procesamiento de la información del sujeto, estas afectan el sistema de valores, necesidades e intereses del sujeto produciendo distorsiones que afectan el establecimiento de metas e indirectamente el sistema perceptivo y los procesos de atención (Ellis, 1980^a)³⁵.

6.1.2 No Asertividad

Walter Riso (1988) define la conducta no asertiva como: "Aquella conducta que no le permite a la persona expresar adecuadamente (sin medir distorsiones cognitivas

³⁵ ELLIS ,Albert, BERNARD, Michael. Aplicación Clínica de la terapia racional emotiva. DBB. México Desclee de Brower S.A. 1990.P.27

o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo a sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta."³⁶

El comportamiento no asertivo o pasivo se describe como la negación de los derechos propios y la expresión de los sentimientos de uno mismo. Usualmente incluye expresiones formuladas de manera indirecta que favorecen las malas interpretaciones.³⁷

La persona que responde no-asertivamente tiende a internalizar los sentimientos y tensiones y a experimentar emociones tales como miedo, ansiedad, culpa, depresión, fatiga o nerviosismo. Externamente los sentimientos no son expresados verbalmente. En la respuesta agresiva, la tensión es externalizada. Aún cuando la persona haya sentido miedo, culpa o se sienta invadida en algún momento durante la conversación, este sentimiento queda enmascarado con una emoción "secundaria" tal como la rabia o bien conteniéndose hasta llegar a un punto de ebullición.

³⁶ RISO, Walter. Entrenamiento Asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín: rayuela, 1988, p. 45

³⁷ KELLY, JEFFREY A. Entrenamiento en habilidades sociales: guía practica para intervenciones. Edición 3.PAG.175

En contraste con estos dos estilos de respuesta, una persona que responde asertivamente se da cuenta y maneja sus propios sentimientos a medida que éstos aparecen, sin negar su propio derecho a sentir y expresar tal o cual emoción o no expresándolos si esto le niega derechos o va contra los intereses del otro. La tensión se mantiene dentro de un nivel normal y constructivo. Cada estilo de respuesta se caracteriza también por algunas pautas no verbales o de lenguaje corporal. Una respuesta no asertiva implica autoexclusión y dependencia: la persona se "aparta" de la situación. Esta respuesta puede ir acompañada por gestos tales como bajar la mirada, el gesto de "esquivar el bulto", un cuerpo encorvado, transpiración de las manos, o un tono de voz indeciso o plañidero. La respuesta agresiva está representada no verbalmente como un "moverse contra la situación"; es una forma de excluir al otro. Esta respuesta puede estar expresada a través de un índice acusador, o por un tono de voz alto, arrogante y una risita despreciativa. Tanto la no-asertividad como la agresión se parecen mucho entre sí y difieren mucho de la asertividad.

6.2 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICES
CREENCIAS IRRACIONALES	1.NECESIDAD DE APROBACIÓN	*Identificación de la idea o creencia sobre la necesidad extrema o no para el estudiante de ser amado y aprobado por sus compañeros de estudio.	Identificación de creencias como: 1.Ser aprobados por otros 2.Ser aprobado por si mismo 3.Ser respetado por los otros 4.Ser respetado por el mismo 5.Agradar a los otros 6.Agradarse así mismo 7.Necesidad de ser aprobado 8.Frecuencia en que es aprobado 9.Ser criticado
	2.AUTOEXIGENCIA	* Identificación de la idea o creencia que para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente consigo mismo y con el grupo.	Identificación de creencias como: 1.ser exigente así mismo 2. demostrar ser competente a los otros 3.demostrar ser competente consigo mismo 4.tener éxito con esfuerzo 5.tener éxito sin esfuerzo 6.molestarse al cometer errores

CREENCIAS IRRACIONALES	3.CULPAR A OTROS	* Identificación de la idea o creencia que cierta clase de compañeros son vil, malvados y que debe ser seriamente culpabilizados y castigados	Identificación de creencias como: 1. muchos compañeros escapan del castigo. 2. los que obran mal deben ser castigados 3. la inmoralidad debe ser castigada 4. culpar a otros por su maldad 5. en esencia la gente es buena merece justicia y oportunidades
	4. REACCIÓN A LA FRUSTRACIÓN	* Identificación de la idea o creencia que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.	Identificación de creencias como: 1. aceptar siempre lo que pasa 2. aceptar las frustraciones 3. sentirse molesto por situaciones que no le agradan 4. ignorar lo que le molesta 5. hacer lo que puede hacer sin preocupación
	5. IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL	* Identificación de la idea o creencia que la desgracia humana se origina por causas externas y que los compañeros tienen poca capacidad o ninguna de controlar sus penas.	Identificación de creencias como: 1. ser feliz bajo cualquier circunstancias 2. crear tu propio estado de ánimo 3. los demás son infelices por que ellos se lo buscaron

CREENCIAS IRRACIONALES	6.ANSIEDAD POR PREOCUPACIÓN	*Identificación de la idea o creencia que las cosas pueden ser peligroso o temible y que se debería sentir terriblemente por ello.	Identificación de creencias como: 1.temor a las cosas que suelen molestar 2.poca ansiedad por cosas que puedan suceder en el futuro 3.mucho ansiedad por cosas que puedan suceder en el futuro 4.pensar siempre en cosas que preocupan 5.no poder liberar temores de la mente
	7.DEPENDENCIA	*Identificación de la idea o creencia que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien mas fuerte en quien confiar	Identificación de creencias como: 1.necesidad de alguien para depender 2.las decisiones que se toman deben ser inicialmente consultadas por alguien con autoridad 3.se necesita siempre de algo externo que de fuerzas 4.ser el único que puede entender y enfrentar mis problemas

CREENCIAS IRRACIONALES	8.INFLUENCIA DEL PASADO	<p>*Identificación de la idea o creencia que la historia pasada de uno es determinante</p> <p>Decisivo de la conducta actual y que algo que ocurrió alguna vez debe seguir afectándole indefinidamente.</p>	<p>Identificación de creencias como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.es imposible superar la influencia del pasado 2.es posible superar la influencia del pasado 3.con otras experiencias seria mejor la vida 4.la gente nunca cambia 5.miro el pasado con remordimiento 6.no miro el pasado con remordimiento
	9.PERFECCIONISMO	<p>*Identificación de la idea o creencia de que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para todos los problemas humanos.</p>	<p>Identificación de creencias como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.siempre hay una forma correcta de hacer bien la cosas 2.no hay solución perfecta para nada 3.no hay camino fáciles en la vida 4.son mejores las soluciones practicas que perfectas 5.no hay nada que se aproxime a lo real

6.2.1 Definición Operacional de la no Asertividad.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICES
<p>NO ASERTIVIDAD</p>	<p>1. DIFICULTAD EN LA EXPRESIÓN Y MANIFESTACIÓN DE AFECTO</p>	<p>1. LA NO EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS</p> <p>2. NO DAR ELOGIOS</p> <p>3. NO RECIBIR ELOGIOS</p> <p>4. EVITAR EL CONTACTO FÍSICO</p>	<p>1. PERCIBIR A LOS OTROS CON MENOS AFECTO.</p> <p>2. DIFICULTAD PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS A LOS DEMÁS</p> <p>3. DIFICULTAD PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS</p> <p>4. DIFICULTAD PARA RECIBIR AFECTO</p>

	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICES
NO ASERTIVIDAD	2.CONDUCTAS DE OPOSICIÓN	1. DECIR A TODO QUE SI 2. NO DEFENDER DERECHOS 3. NO EXPRESAR DESACUERDOS 4. NO HACER CRITICAS 5. NO RECIBIR NI ACEPTAR CRITICAS 6. LA NO EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS NEGATIVOS	1. DIFICULTAD PARA DECIR NO 2.DIFICULTAD PARA DEFENDER DERECHOS 3. DIFICULTAD PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS NEGATIVOS 4. DIFICULTAD PARA RECIBIR Y HACER CRITICAS

6.3 CONTROL DE VARIABLES

6.4 VARIABLES CONTROLADAS EN LOS SUJETOS

¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿POR QUÉ?
NIVEL DE ESCOLARIDAD	Se escogieron estudiantes nocturnos de psicología que estuvieran entre los primeros semestres (I, II, III y IV) y además cursaran la asignatura de Crecimiento Personal	Debido al resultado de observaciones y protocolos realizados a se pudo determinar que esta población de estudiantes de los primeros semestres de psicología desconocen sobre la asertividad y por ende presentan falencias en habilidades sociales.
NIVEL DE ASERTIVIDAD	Se escogieron 62 estudiantes como población de interés, los cuales debían presentar conductas no asertivas por medio de los resultados obtenidos en la aplicación del test Rathus y CEA para así determinar quienes presentan creencias irracionales que refuerzan negativamente esta conducta para ello se aplico el IBT de Jones.	Son estudio de la presente investigación todos aquellos estudiantes que presentan características de no asertividad ya que estos presentaran creencias irracionales que están permitiendo que no se desenvuelva de manera positiva dentro del grupo convirtiéndose esto en problemas personales que pueden mejorar con la ayuda de consejerías y psicoterapias

6.5 VARIABLES CONTROLADAS EN EL AMBIENTE

¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿POR QUÉ?
LUGAR DE APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS	Escogiendo dentro de las instalaciones de la Simón Bolívar los salones que tuvieran mejor luminosidad, ventilación y quedaran en los primeros pisos y no interrumpieran la aplicación de los instrumentos	Las condiciones físicas en que se apliquen los test pueden afectar su validez y confiabilidad, además que de ello también dependerá que los estudiantes se motiven a responder adecuadamente cada test

6.6 VARIABLES CONTROLADAS EN LA INVESTIGADORA

¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿POR QUÉ?
CONOCIMIENTO PREVIO Y EXACTO DE LAS INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS	Leyendo y aprendiendo la temática de la investigación, los pasos e instrucciones para la aplicación de los test	La importancia de aclarar las dudas que se les presenten a los estudiantes ya que una comprensión inadecuada puede afectar la validez y la confiabilidad de la investigación

7. METODOLOGÍA

7.1 PARADIGMA

La presente investigación se centra en un enfoque empírico analítico, por cuanto el interés de medición que guía la investigación hacia un interés descriptivo de lo que se percibe y por consiguiente exige una metodología de orden cuantitativo. Se da una desintegración de elementos que conforman la totalidad de los datos, para clasificar y reclasificar el material recopilado desde diferentes puntos de vista, hasta optar por el más preciso y representativo³⁸.

Además de ello la investigación se orienta a la comprobación, confirmación de los datos obtenidos durante la aplicación de los instrumentos (cuestionario de creencias irracionales de Jones, escala de asertividad Rathus y el CEA) los cuales permitieron buscar los hechos que los causan con el fin de describirlos, explicarlos y predecirlos según la naturaleza del problema teniendo en cuenta la realidad de la población.

³⁸ [www. Google.com](http://www.Google.com) Paradigma Cuantitativo. "Enfoque Empírico Analítico". Víctor L. Axotla Muñoz.

7.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según el nivel de profundidad el tipo de investigación a emplear para el estudio y análisis del tema es descriptiva ya que la preocupación primordial del trabajo investigativo radica en describir las creencias irracionales presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes de La Unidad Académica de Psicología de los semestres primero a cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla. En este trabajo investigativo se ha utilizado criterios sistemáticos como la utilización de instrumentos validados y adecuados para medir las variables de la investigación y de esta manera destacar los elementos esenciales del contexto universitario lugar donde se realizó la investigación.

Además de ello el nivel de profundidad de esta investigación permite al investigador especificar e integrar las mediciones de cada una de las variables trabajadas³⁹ (Creencias Irracionales y Asertividad).

³⁹ HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; FERNÁNDEZ COLLADO, Carlos; Baptista Lucio, Pilar .Metodología de la Investigación (2da edición) México: Mc Graw Hill Interamericana Editores. (1991/1198)

7.3. DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño metodológico es descriptivo ya que pretende detallar ordenadamente el hecho y las características que este presenta en un momento determinado, teniendo en cuenta la relación de sus dos variables (Creencias Irracionales y Asertividad), para ello se requiere considerable conocimiento del área que se investiga y un trabajo sobre la realidad de los hechos⁴⁰.

El propósito de la presente investigación es especificar las propiedades importantes de la población sometidos a análisis, midiendo y evaluando las dimensiones y comportamientos del fenómeno a investigar. Además de ello en la presente investigación los métodos empleados para la recolección de los datos (conductas asertivas, no asertivas y creencias irracionales) fueron de primera mano tomados en forma directa sobre los estudiantes psicología de primero y cuarto nocturno del primer periodos del 2003 que participan en el Proyecto de Crecimiento Personal.

⁴⁰ SABINO, Carlos A., *Cómo Hacer una Tesis*, Guía para Elaborar y Redactar Trabajos Científicos, Ed. Panapo, Caracas, 1987.

7.4 POBLACIÓN

La población de esta investigación son 62 estudiantes de primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003, que presentaron conductas no asertivas de la unidad académica de psicología que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla.⁴¹

7.5 MUESTRA

La muestra está compuesta por el 55% de la población, la cuál equivale a 34 estudiantes de primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 de la unidad académica de psicología que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla, teniendo en cuenta que cuando una población es menor de 200, se considerara que el 55% es una muestra representativa para llevar a cabo una investigación.⁴²

⁴¹ Entrevista con Esperanza Ahumada, Secretaria académica de Psicología de la Corporación Educativa Mayor del desarrollo Simón Bolívar. Barranquilla, 16 de abril del 2003.

⁴² Entrevista con Belkis Villaescusa, docente del programa de Psicología de la Corporación Educativa Mayor del desarrollo Simón Bolívar. Barranquilla, 16 de abril del 2003.

7.5.1 MUESTREO

Para la muestra se hizo participe toda la población de estudiante de psicología de primero y cuarto nocturno que presentaran las siguientes características necesarias para la investigación:

1. Estudiantes de psicología de primero a cuarto nocturno del primer periodo del 2003.
2. Estudiantes de psicología de primero a cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participan en le Proyecto de Crecimiento Personal.
3. Que presente conductas no asertivas las cuales se puedan medir e identificar con los instrumentos de medición.

Para identificar los estudiantes que cumplieran con las características y objetivos de la investigación se hizo necesario la aplicación de los siguientes instrumentos: Cuestionario de Creencias irracionales, IBT de Jones y el Cuestionario de Asertividad Rathus modificado con su complementario el Cuestionario de Expresión de Afecto (CEA).

Los resultados obtenidos de estos test arrojaron 34 estudiantes con conductas no asertivas, lo que nos indica que la muestra final es igual a 34.

7.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La recolección de la información del presente trabajo de investigación se llevó a cabo mediante la aplicación de distintas pruebas, que arrojaron datos sobre las siguientes variables de estudio:

- Creencias irracionales presentes en los estudiantes de primero a cuarto nocturno de Psicología utilizando el Cuestionario de Creencias irracionales, IBT de Jones.

- Asertividad y no asertividad presentes en los estudiantes de primero a cuarto nocturno de psicología utilizando el Cuestionario de Asertividad Rathus modificado con su complementario el Cuestionario de Expresión de Afecto (CEA).

7.6.1 Cuestionario de creencias irracionales.

El cuestionario utilizado es el test de Pensamientos irracionales de Jones, (citado por Stefaneck y Eisler, 1983), conocido como IBT. Este instrumento intenta medir diez pensamientos irracionales propuestos por Albert Ellis (1980^a). Cada uno de los subtest posee 8 items por creencias para un total de 72, los cuales son

organizados por el número correspondiente a la creencia dando la impresión que fueran 79 preguntas. Las respuestas del sujeto se dan sobre la escala de Likert de 1 a 5.

El IBT de Jones es basado en las ideas irracionales expuestas por Albert Ellis, que consiste en cuestionar lo que algunos individuos creen y sienten acerca de varias cosas, este intenta medir una serie de pensamientos que se expondrán mas adelante, además permite determinar como estos pensamientos influyen directamente en los estados emocionales y la interpretación de los hechos; los pensamientos irracionales que evalúan son los siguientes:

El primer subtest, Necesidad de Aprobación se estructura sobre la base del pensamiento N°1 propuesto por Ellis: "La idea que es una necesidad extrema para el ser humano adulto ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad". Esta idea es mediada por las preguntas del 1 al 71 del cuestionario⁴³.

El segundo subtest, Nivel de Autoexigencia, se fundamenta en la idea irracional N°2: "La idea de que para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles". Esta idea es mediada por las preguntas del 2 al 72 del cuestionario.

⁴³ RISO, Walter. Entrenamiento Asertivo Aspectos Conceptuales, Evaluativos y de Intervención. p 64,67

El tercer subtest, Tendencia a Culpar a Otros, se fundamenta en la idea irracional N°3: "La idea que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad". Esta idea es mediada por las preguntas del 3 al 73 del cuestionario.

El cuarto subtest, Reacción a la Frustración, se fundamenta en la idea irracional N° 4: "La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".

Esta idea es mediada por las preguntas del 4 al 74 del cuestionario. El quinto subtest, indaga el nivel de Responsabilidad que el sujeto cree tener sobre sus emociones. Esta escala marcaría la Irresponsabilidad Emocional, corresponde a la idea N° 5: "La idea que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones". Esta idea es mediada por las preguntas del 5 al 75 del cuestionario.

El sexto subtest, Ansiedad por Preocupación, corresponde a la idea irracional N° 6: "La idea de que si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello deberá pensar constantemente en la posibilidad de

que esto ocurra". Esta idea es mediada por las preguntas del 6 al 76 del cuestionario.

El séptimo subtest, Dependencia corresponde a la idea irracional N° 7:

"La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar". Esta idea es mediada por las preguntas del 7 al 77 del cuestionario.

El octavo subtest, Influencia del Pasado, corresponde a la idea N° 8:

"La idea que la historia pasada de uno es un determinante decisivo que la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y te conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente". Esta idea es mediada por las preguntas del 8 al 78 del cuestionario.

El subtest noveno, Perfeccionismo, corresponde a las ideas irracionales N° 9: "La idea que invariablemente existe una solución precisa correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe". Esta idea es mediada por las preguntas del 8 al 78 del cuestionario.

7.6.1.1 Validez y confiabilidad del IBT.

En el IBT fueron eliminados varios de los items y subtest por la baja confiabilidad que estos manejaban, anteriormente el IBT media 10 de los pensamientos irracionales propuestos por Ellis, cada uno de los subtest poseía 10 items para un total de cien.

La confiabilidad de las subescalas posiblemente por el número reducido de items no fue alta en tal sentido fueron necesarias nuevas aplicaciones del test con el fin de cumplir y mejorar la escala; en este se eliminaron las decenas para facilitar las correcciones, de esta manera cada subtest se relaciona con una numeración específica explicada anteriormente.

7.6.1.2 Aplicación e interpretación del IBT

7.6.1.3 Instrucciones y aplicación

-El IBT es un Cuestionario de cómo usted cree y siente acerca de varias cosas, situaciones o personas. Este test consta de 72 items en donde debe responder

eligiendo el número correspondiente a su opinión. Encontrara las siguientes opciones de respuestas:

1= Muy de acuerdo

2= Moderadamente de acuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4= Moderadamente en desacuerdo

5= Muy en desacuerdo

- Para cada pregunta usted debe encerrar en un círculo un número de la columna derecha, el cual exprese mejor su actitud hacia la pregunta.

- Asegúrese demarcar lo que usted actualmente cree o siente y no como cree que debería sentir.

- No es necesario pensar mucho.

-Trate de evitar lo neutro o la respuesta 3 tanto como le sea posible, solo utilice este numero si usted realmente no puede decidir si esta de acuerdo o no.

- Recuerde que NO hay respuestas buenas o malas.

- Cuanto más sinceramente conteste mas útil será el test para usted.
- Conociendo las instrucciones necesarias puede empezar a contestar el cuestionario.

7.6.1.4 Interpretación del IBT

Para la interpretación del test es necesario aclarar los siguientes puntos:

Las preguntas que tengan al finalizar las opciones de respuesta numérica un grado o una bolita se les invertirán el puntaje, por ejemplo:

La pregunta número uno tiene estas características:

Características:

1. Es importante para mí que otros me aprueben. 1 2 3 4 5 °

Aquí la persona eligió la respuesta numero uno esto quiere decir que su puntaje final para interpretación es su opuesto en la fila en este caso el puntaje será 5, si la persona elige 2 su puntaje inverso será 4 y si elige 3 este no tiene inversión, se debe recordar que solo se invierten los puntajes cuando las preguntas tengan el grado⁴⁴.

⁴⁴ Entrevista con Carmen Caballero, Profesora de Psicología Clínica, Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar, Junio 1º. De 2003.

4. Para realizar las sumas de cada creencia se debe tener claro la guía de corrección que corresponde a cada creencia o pensamiento irracional que se encuentra al final de cada escala (Ver Anexos).

Por ejemplo:

CREENCIA	ITEMS	SUMA TOTAL
Necesidad de aprobación Autoexigencia	1,11,21,31,41,51,61,71 2,12,22,32,42,52,62,72	Ejemplo: 14 Ejemplo: 20

3. La sumatoria total sale de las suma de cada items correspondiente a cada creencia como observamos en el cuadro anterior, se debe anotar que en esta suma final ya deben ir inversos los puntajes que tengan el grado.

4. Walter Riso en 1988 estandarizó en Medellín estos puntajes teniendo en cuenta la población "Normal" y los pacientes sobre una escala de Likert en donde presenta la media y la desviación estándar de cada una de las creencias irracionales que hacen parte del IBT (Ver Anexos), por ejemplo encontramos que en la población "normal" la media de necesidad de aprobación es igual a 22.78 y la desviación estándar es de cuatro.

5. Conociendo esta información se entra a interpretar cuantitativamente de la siguiente forma: se suma la media y la desviación estándar de cada creencia, por ejemplo se conoce que la media de necesidad de aprobación corresponde a **22.78** y la desviación estándar es de **4**, estos puntajes se suma dando un valor de **26.78** de la misma manera se resta la media y la desviación estándar dándonos esto un valor de: **18.78**, estos puntaje los ubicamos en una curva de gauss para identificar la normal teniendo en cuenta que la suma de estas dos se ubicara a la derecha de la curva, la resta a la izquierda y la media en la mitad de la curva, los puntajes que se ubiquen dentro de la curva entran en la normal, en este caso dentro de las sombras dándonos como significado que el sujeto no presentan alteraciones representativas para la conducta que se este observando en este caso necesidad de aprobación, si estos puntajes están por debajo o por encima de la normal son se ubican en los extremos y entran hacer el foco de análisis pues representa alteraciones negativas de escasez o excesos representativo para el análisis comportamental.

Ejemplo:

14//////-18.78////////22.78//////////+26.78//////////

En el caso anterior se obtuvo un puntaje de 14(ver cuadro anterior) en la creencia necesidad de aprobación, este puntaje se ubica en el extremo negativo y no entra dentro del sombrado lo que significa que esta creencia es fuerte en X sujeto y por

ende esta creencia irracional esta presente en las conductas no asertivas del sujeto X.

7.6.2 Escala de asertividad de rathus y cuestionario de expresión de afecto (CEA).

Rathus (1973) elaboró un cuestionario de auto informe de 30 elementos que mide la oposición asertiva. Al responder el cuestionario del Rathus, el sujeto ha de indicar en que medida cada enunciado describe su propia conducta; para ello se sirve de un código que oscila entre +3 (muy característico de mi) a -3 (no me caracteriza en absoluto). Algunos de los elementos de la escala son: < he evitado preguntar cosas por miedo a parecer estúpido>; <con frecuencia paso mal rato al decir No>; <si alguien se me cuela en una cola, le llamo abiertamente la atención>. Esta escala tiene una serie de características positivas, tales como el control de la aquiescencia y una fiabilidad aceptable⁴⁵.

Algunos investigadores como Walter Riso han ampliado la utilización de esta escala complementándola con otro cuestionario llamado CEA cuestionario para la evaluación de la expresión de afecto, lo cual hace llegar a todas las dimensiones de la asertividad. Este aporte ha permitido modificar la escala del Rathus, ya que

⁴⁵ KELLY, Jeffrey. Entrenamiento en Habilidades Sociales: Guía practica para intervenciones. p. 191

ha sido estandarizada en Colombia, específicamente en Medellín, de tal forma que se encuentra como Rathus Modificado.

La modificación obedeció a dos criterios⁴⁶: (a) intentar la homogeneidad al contenido, descartando aquellos items que no se referían a conductas de oposición y (b) eliminar aquellos items que no discriminaran para la ciudad de Medellín. De tal manera el cuestionario final se redujo a 18 items. Del cuestionario original Rathus tuvieron que eliminarse por baja confiabilidad los items 5, 7, 8,10,11,15,20,22,26. La confiabilidad total obtenida por el método alfa (α) fue de 0.81 y la validez externa obtenida por diferencial semántica fue de 0.45 para el concepto asertivo y de 0.44 para el adjetivo independiente. Con el fin de evaluar el área del afecto, fue creado el Cuestionario de Expresión de Afecto (CEA). Esta escala consta de 14 items con opciones de repuestas de tipo likert. La confiabilidad total del test por el método alfa (α) fue de 0.80. La validez externa obtenida por correlación con una escala de diferencial semántico fue de 0.51 para el adjetivo afecto, 0.55 para el concepto de asertividad y 0.033 para el adjetivo agresión.

7.7 PROCEDIMIENTO

⁴⁶ RISO, Walter. Entrenamiento Asertivo Aspectos Conceptuales, Evaluativos y de Intervención. p 62,63

Esta investigación nace de observaciones específicas y generales hechas a dos cursos de Psicología nocturna durante el periodo de prácticas profesionales realizadas por la investigadora en el Proyecto de Crecimiento Personal. En estas observaciones y seguimientos hechas a los grupos durante el semestre de febrero a junio del 2003 se pudo determinar falencias en las habilidades sociales, específicamente en la asertividad, se encontró que los estudiantes de primero y cuarto nocturno desconocían el termino y sintieran inquietud por aprenderlo, de ahí que el proyecto final de practicas de la investigadora propusiere el diseño de un programa de entrenamiento asertivo orientado a los estudiantes de psicología de primero y cuarto nocturno de la Universidad Simón Bolívar. Debido a la inquietud de saber si el resto de la población que cursa la materia de Crecimiento Personal presenta creencias irracionales y conductas no asertiva se amplio la población de esta investigación y se realizó una investigación para determinar las creencias irracionales presentes en los comportamientos no asertivo de los estudiantes de primero a cuarto nocturno de psicología, ya que a todos ello se le presta atención psicológica gratuita en lo que se ha denominado en el Proyecto de Crecimiento como consejerías; el proyecto y la unidad académica de psicología con los resultados de esta investigación puede crear programas para la promoción y prevención de la no asertividad y mejorar los talleres que van dirigido a esta variable.

El interés hacia esta investigación aumento al identificar que dentro de la Simón Bolívar no se había hecho un trabajo de investigación con la variable asertividad, pues esta solo ha sido trabajada como proyecto de practicas dentro del Proyecto de Crecimiento, lo cual sirvió de referido para el estado del arte de esta investigación.

Sin embargo con la variable creencias irracionales se encontró una diversidad muy amplia en las revisiones bibliográficas o tesis hechas por los estudiantes de psicología, pero con la característica que ninguna se ha realizado en el contexto universitario, y menos dirigida a los estudiantes nocturnos de la facultad de psicología.

La realización de esta investigación se llevo a cabo en 3 fases:

Observaciones y seguimientos hechas durante el periodo de prácticas profesionales a los grupos primero y cuarto nocturno donde se determino la ausencia y desconocimiento de esta temática.

Debido a la importancia de conocer y ampliar mas sobre el marco referencial de las variables: creencias irracionales presente en la conducta no asertiva de estos estudiantes de psicología se destino esta primera fase a la revisión bibliográfica y enriquecimiento del marco teórico, lo cual se realizo durante todo el proceso

teniendo en cuenta los estudios locales, regionales e internacionales hechos sobre alguna de estas dos variables, para ello se busco orientación con profesionales en esta área clínica y además se consulto distintas fuentes bibliográficas pertinentes a la temática.

La segunda fase estuvo relacionada con las correcciones metodológicas del proyecto, hechas por el comité de investigación de la universidad y la presentación de los siguientes instrumentos: Cuestionario de Creencias Irracionales (IBT), Rathus Modificado y CEA, para aprobación y aplicación de los mismos , además de esto se trabajo en la delimitación de la población la cual se determino estadísticamente teniendo en cuenta el total de estudiantes de psicología de primero a cuarto nocturnos que cursan la materia de Crecimiento Personal.

En esta tercera etapa se llevo a cabo la aplicación de los siguientes instrumentos: Cuestionario de Creencias Irracionales (IBT), Rathus Modificado y CEA en los estudiantes de la población de interés. Para la aplicación fue necesario dedicar el mayor tiempo en la ubicación de los estudiantes pues estos se encontraban en vacaciones académicas, debido a ello la investigadora se ubico en los puntos clave para el ingreso del persona a la universidad como son: Secretaria Académica, Matricula, Crédito y Cafetería de psicología, de esta manera se pudo reunir poco a poco el total de la muestra para que fuera representativa. Para la aplicación se tuvo en cuenta que los estudiantes se sintieran motivados a

colaborar y que el ambiente estuviese adecuado, algunos tests fueron aplicados en salones de clases, otros en las cafeterías de la universidad en las dos sedes. Posteriormente se obtuvieron los resultados y se realizó la recolección y análisis de los datos, los cuales nos indicaron que de los 62 estudiantes 34 presentaron conductas no asertivas y por ende creencias irracionales asociadas a este comportamiento.

8. RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos luego de haber realizado el debido proceso estadístico en la tabulación de los puntajes obtenidos en los cuestionarios de Rathus Modificado y el IBT. Para dicha tabulación y para efectos de la interpretación, se presentan tablas, fórmulas y gráficos que ilustran claramente los puntajes promedios y porcentajes de respuestas acertadas, los cuales indican que el 54% de los estudiantes que hicieron parte de la investigación presentaron conductas no asertivas y presencia de creencias irracionales.

En primera instancia se describirá la variable asertividad teniendo en cuenta los aspectos que llevaron a determinar cuantos de los estudiantes de la muestra presentaron conductas no asertivas.

Para medir la asertividad se aplicó el test Rathus Modificado el cual se complementa con el test CEA.

Con relación a la aplicación del Test **CEA** encontramos los siguientes resultados: el **32%** de los estudiantes de la muestra obtuvieron puntajes con tendencia hacia el lado mayor positivo indicándonos esto que las características generales de esta población tienden a tener una facilidad para la expresión de afectiva y emocional pero una forma no adecuada ya que estos estudiantes que obtuvieron esta

puntuación mantienen conductas agresivas como defensa de sus derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos.

El **23%** de la población mostró una tendencia a sobrepasar la desviación estándar negativa indicándonos estos puntajes que la mayoría de los estudiantes presentan dificultad para la expresión de afecto característica de una conducta sumisa o pasiva entendiéndose por esta como una trasgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera auto derrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan no hacerle caso. El **45%** restante de la población de estudiantes se ubican según sus puntajes dentro de la media indicándonos esto que esta población tiene facilidad y potencial para expresar sus sentimientos de una forma adecuada que les permite tener habilidades asertivas concibiéndose esta como la 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. La asertividad implica respeto hacia unos

mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas.

Con respecto a la aplicación del test **Rathus**, encontramos que el **45%** de los estudiantes se encuentran dentro de la media, indicándonos esto que esta población esta expresando y manifestando de manera adecuada sus conductas de oposición y establecimientos de limites es decir, conductas de firmeza y seguridad a la hora de exponer y expresar puntos de vistas convergentes y divergentes. El **29%** de la población tiende a sobrepasar la media positiva indicándonos esto tendencias fuertes y firmes para expresar sus opiniones y desacuerdos que llegan al plano de la agresividad para fijar su posición. El **26%** de la población restante se ubica en la media negativa, esto quiere decir que infieren en conductas pasivas ante lo que desea expresar o desaprobar. Y por lo tanto mantienen conductas sumisas frente a la oposición y establecimiento de límites.

Sobre las estadísticas obtenidas a través del **IBT** se encontraron los siguientes porcentajes:

1.Necesidad de aprobación: esta creencia estuvo presente en la población con un **21%** de lado positivo, indicándonos esto que los estudiantes mantienen la idea de que es una necesidad extrema del ser humano adulto el ser amado y aprobado

por prácticamente cada persona significativa de su comunidad. El **32%** restante obtuvieron puntajes que se mantuvieron dentro de la media lo que indica que están haciendo un manejo adecuado de esta creencia. El **29%** obtuvieron puntajes por debajo de la media lo cual nos indican que mantienen la idea que no necesitan de la aprobación de ningún ser humano para sentirse bien, esto influye en las conductas no asertivas directamente con el comportamiento agresivo que presenta la población en el grupo de clases.

2. Autoexigencia: el **54%** de la población obtuvo puntajes dentro de la media con respecto a esta creencia lo que indica que los estudiantes manejan adecuadamente el sentirse valiosos y competentes. El **23%** de los estudiantes obtuvieron puntajes altos fuera de la media frente a esta creencia, lo que significa que están manejando un alto grado de exigencia y que causa ansiedad, estrés y preocupación extrema.

El **23%** restante de la población no está haciendo un uso adecuado de su auto exigencias pues sus puntajes se ubica por debajo de la media indicándonos que su grado de responsabilidad y autoexigencia frente a las situaciones de la vida no es el más adecuado.

3. Culpar a otros: el **53%** de la población se encuentran dentro de la media y no mantiene la idea permanente de que cierta gente es vil, malvada e infame y que por ello deben ser castigados.

A los demás de sus propios errores. El **47%** obtuvo puntajes por debajo de la media lo que significa que esta población no mantienen la idea que los otros tengan la culpa de lo que pase y por ello se le deba castigar pero pueden mantener esta idea y juicios en contra de ellos mismos y auto culparse por todo lo que le pase de una manera exagerada.

En este punto se puede observar que tiende a responsabilizarse por los problemas y responsabilidades de los demás idea que se debe trabajar.

4. Reacción a la frustración: el **15%** están por encima del puntaje mayor de la normal, lo que nos indica que la población maneja una baja tolerancia a la frustración y mantienen la idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen. El **53%** se encuentran ubicados en la media lo que significa que reaccionan de manera adecuada a las situaciones frustrantes, el **32%** restante se ubica por debajo de la media lo que significa que no le dan importancia a las reacciones frustrantes de manera exagerada, idea que deben revisar y trabajar en consejerías o psicoterapias.

5. Irresponsabilidad emocional: el **24%** de la población se ubica por debajo de la media indicándonos que esta población no mantiene la idea que la desgracia

humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.

El **55%** se ubica dentro de la media lo que significa que tienen la idea que de ellos depende sus estados emocionales y se hacen responsables de esta situación. El **21%** se ubico por encima de la media positiva lo que nos indica que mantienen un alto grado responsabilidad emocional.

6. Ansiedad por preocupación: el **31%** obtuvieron puntajes dentro de la media lo que nos indica que manejan un grado adecuado de ansiedad por preocupación y por lo tanto no piensan constantemente en la posibilidad que algo puede ser peligroso. El **48%** de la población maneja un alto grado de ansiedad por preocupación, sus puntajes salen de la media positiva indicando la presencia permanente de esta idea.

El **21%** de la población no mantiene la idea fija de la ansiedad por preocupación lo que significa no se mantienen terriblemente inquietos ni perturbados por un miedo o preocupación especifica de manera extrema lo que puede llevar a ser personas totalmente despreocupadas y tranquilas con respecto a sus labores u obligaciones.

7. Dependencia: el **29%** de la población obtuvo puntajes por encima de la media positiva lo que significa que mantienen la idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien mas fuerte en quien confiar y por ende pueden ser personas muy sumisas con un alto grado de agresividad reprimida. El **36%** se encuentra en la media normal, lo cual indica que trabajan de manera adecuada esta idea en su vidas y convivencia grupal, el **35%** restante se ubica por debajo de la media negativa lo que nos indica que no manejan un grado de dependencia adecuado para mantener relaciones sanas o estables y que su grado de independencia es alto por lo que se debe trabajar en psicoterapias ya que estas características tiende a individualizar el trabajo en grupo.

8. Influencia del pasado: el **27%** de la población se ubica en la media, indicándonos esto que la mayoría de los estudiantes manejan la influencia del pasado de un manera normal y no mantiene la idea de que la historia pasada de cada uno es determinante y decisivo de la conducta actual. Lo contrario del **73%** de la población que se ubico por encima de la media positiva lo que significa que mantienen la idea de que la historia pasada de cada uno es determinante y decisivo de la conducta actual, creencia que influye de manera negativa sobre la conducta no asertiva de los estudiantes, pues guardan agresividad y resentimiento sobre las personas que se equivoquen con ellos.

9. Perfeccionismo: el **41%** de la población se ubica en un porcentaje por encima de la media positiva indicándonos esto que mantienen la idea de existen soluciones precisas, correctas y perfectas para los problemas humanos. El **32%** de los estudiantes se ubican en la media normal indicándonos esto que maneja adecuadamente la idea sobre sus estilos de vida con respecto a la perfección. El **27%** restante se encuentra por debajo de la media negativa lo que significa que no manejan ideas fijas de perfección sobre la solución de sus problemas o circunstancias de la vida.

Una de las ideas irracionales con mayor porcentaje y que hace parte de este estudio es la creencia que la historia pasada de uno es determinante y decisivo de la conducta actual y que algo que ocurrió alguna vez debe seguir afectándole indefinidamente, esta idea es muy frecuente en los estudiante, los cuales guardan mucho rencor por las situaciones vividas en el pasado y con relación en sus grupos, por lo observado en los protocolos grupales hechos por la investigadora durante su periodo de prácticas, es por ello que sobresale con un porcentaje del 73% correspondiente a 45 estudiantes de los cuales 34 mantienen conductas no asertivas y presencia de creencias irracionales de este tipo. Seguidamente se encontró con un porcentaje del 64% que corresponde a la suma de los porcentajes extremos positivos y negativos que salen de la normal de la idea del perfeccionismo de 42 estudiantes de Psicología, esta creencia que junto a la de

autoexigencia con el 46% de 28 estudiantes afectan directamente la conducta asertiva ya que estas permiten que el individuo tenga un nivel estricto de funcionamiento que no le permita ser flexible al cambio y que desarrollan en muchos estudiante como en esta investigación un porcentaje alto de ansiedad por preocupación que en este caso sobresale con un porcentaje del 69% correspondiente a 43 estudiantes de los cuales 9 presentaron características asertivas pero pueden desarrollar otro tipo de comportamientos no adecuados para su desarrollo sano, como son todo el tipo de ansiedades y fobias. Con relación a la no asertividad la presencia de estas creencias influyen de manera negativa sobre la conducta no asertiva y en esta investigación queda demostrado. Entre los últimos porcentajes mas representativos de la investigación encontramos la necesidad de aprobación con un 53% y reacción a la frustración con un 47%, las cuales orientan las metas afines no asertivas como búsqueda irracional de reforzadores o la aceptación de otras personas por miedo al rechazo, temor a la evaluación negativa, a la burla y baja tolerancia a la frustración. Entre los mas bajos pero que están presentes en las conductas no asertivas encontramos culpar a otros con un 47% e irresponsabilidad emocional con un 45% de la población encuestada.

Por lo tanto, la investigación da respuesta a la pregunta problema planteada al iniciar la investigación y responde recíprocamente a los objetivos específicos

propuestos, pues logró identificar las creencias irracionales presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes.

Estos resultados permiten concluir que la presencia de creencias irracionales relacionadas con las conductas no asertivas generan resistencia al mejoramiento de este comportamiento, el cual puede desencadenar o predisponer a los estudiantes a otro tipo de cuadros clínicos psicológico los cuales puedan generar sintomatología clínica representativa para cualquier trastorno de personalidad, baja tolerancia a la frustración, episodios de agresividad dentro del salón de clases y deserción. Toda esta información da inicio a crear un perfil de los estudiantes de primero a cuarto nocturno de psicología de la Simón Bolívar, los cuales según los resultados obtenidos son personas que presentan un nivel alto de creencias irracionales con poco conocimiento de los trastornos de la conducta mas comunes, además de ello mantienen conductas no asertivas influyentes en su desarrollo personal y social dentro del grupo.

Dentro de las posibles causas que originan esta conducta dentro del contexto universitario se pueden mencionar las siguientes:

-Desconocimiento e inconciencia de la existencia de la presencia de creencias irracionales.

-Desconocimiento de que es el concepto de asertividad y no asertividad

-Traen patrones de pensamientos rígidos e inflexibles que son reforzados en las aulas de clase, pues terminan siendo como escudos de protección contra los de más compañeros.

-Desconocimiento de los profesores sobre asertividad, esto refuerza de forma negativa la presencia y el desarrollo de conductas no asertivas relacionadas con la conducta agresiva.

Esta investigación permitió reafirmar lo planteado por Albert Ellis y Walter Riso y otros autores, que la mayoría de los sujetos mantienen creencias irracionales sobre sus estilos de vida y que en esta población sobresalen las características para determinar cuando se es o no asertivo en el ámbito universitario y debido a ello se puede prevenir y trabajar dentro de la universidad prestando la ayuda necesaria para mejorar la calidad de vida psíquica del estudiante bolivariano y por ende su desarrollo académico y profesional.

9. CONCLUSIONES

En esta investigación se describen las creencias irracionales presentes en la conducta no asertiva de los estudiantes de la unidad académica de psicología de los semestres primero y cuarto nocturno del primer periodo del 2003 que participaron en el Proyecto de Crecimiento Personal de la Corporación Educativa Mayor de Desarrollo Simón Bolívar en la ciudad de Barranquilla.

En el análisis de los resultado se pudo concluir que los estudiantes de psicología nocturna presentan características no asertivas en su comportamiento que dificultan la expresión de sentimientos positivos, dar elogios, recibir elogios, evitar el contacto físico decir no, defender derechos, expresar desacuerdos, hacer críticas, recibir críticas y dificultad en la expresión de sentimientos negativos en un 78%, mientras que el 22% de los estudiantes se encuentran dentro de la media, indicándonos esto que esta población esta expresando y manifestando de manera adecuada sus conductas de oposición y establecimientos de limites.

Con respecto a las creencias irracionales presente en los estudiantes se pudo determinar que las mas frecuentes en ellos son: Dependencia emocional con un 72% de la población de estudiantes encuestados, de ellos se pudo observar que mas del 50% de la población mantiene la creencia de necesitar siempre de alguien para ser feliz, con respecto a la investigación esta creencia se mantuvo en los 34

estudiantes que presentaron características no asertivas lo que nos hace deducir que la presencia de esta idea permite que los individuos creen conductas agresivas – pasivas, o sumisas frente a los compañeros del grupo y en su vida personal.

Esta investigación se logro luego de haber llevado a cabo un proceso organizado el la aplicación e interpretación de los instrumentos, por lo tanto cabe resaltar que se lograron los objetivos propuestos.

10. DISCUSIONES Y RECOMENDACIONES

Debido a los resultados obtenidos y conclusiones que se llegaron durante la investigación se plantea que se siga trabajando sobre el bienestar de los estudiantes de la universidad Simón Bolívar especialmente sobre el de la jornada nocturna, el cual se le debería abrir más espacio y oportunidades para mejorar sus estilos de vida que influyen de manera directa sobre su vivencia en grupo y más si este se encuentra en los primeros semestres de la carrera que son los periodos en que más hay deserción.

Es por ello que esta investigación invita a la promoción y prevención de comportamientos que no sean sanos para la salud mental de los estudiantes y más si estos son estudiantes de psicología que se preparan para ayudar a otros, los cuales deben inicialmente ayudarse a sí mismo con ayuda de la universidad, de esta manera no esperarían estar en quinto semestre para iniciar un proceso terapéutico.

Esta investigación también es un llamado para los docentes y personal administrativo de la universidad que desconocen sobre los beneficios que tiene conocer y practicar la asertividad. Este trabajo investigativo puede ser el inicio de una cultura asertiva en la universidad que lleve a la creación de programas que

promuevan controlan y prevengan el desarrollo de conductas no asertivas o inhabilidades sociales que lleven al trastorno y a la ansiedad de estudiantes que participan como grupo dentro de un contexto universitario. Debido a ello esta investigación puede despertar el entusiasmo y el interés por trabajar con la población bolivariana que presentan diversidad de problemas de todo índole clínico, familiar y social que pueden ser solucionados por los mismos profesionales de psicología en formación que se interesan por la salud mental de los individuos en grupo y en crecimiento. Se espera que con futuras investigaciones se pueda evaluar e identificar el grado de asertividad de toda la facultad de psicología, para que con ello se puedan hacer los correctivos necesarios y mejorar la calidad del profesional que sale egresado de esta facultad y de esta universidad.

11. BIBLIOGRAFÍA

- ANDER-EGG, Ezequiel: Introducción a las Técnicas de Investigación Social, Buenos Aires, Editorial Humanistas, 1974
- BECK, AT. WRIGHT, F.D. Terapia Cognitiva en las drogodependencias. Barcelona: Paidós Nueva Man, CF. Y Liese, B.S. 1999.
- BULLOCK, Behavioral assessment of social skills. Research and Practice Training, A.S. y otros New York: Plenum Press, 1980
- CABALLO V.E. Manual de Evaluación y Entrenamientos en Habilidades Sociales, 1993.
- CABALLO V.E. Evaluación de las habilidades sociales. En G. BUELA-Casal, V. E. Caballo y J.C. Sierra Manual de evaluación en psicología clínica y de salud. Madrid: siglo XXI. 1996
- DEL RÍO, Pablo. La práctica en la terapia de la conducta: Teoría y Métodos de Aplicación para la Práctica Clínica. Carroles costa del sur, B.Madrid. 1979.

- ELLIS Albert y BERNARD Michael. Aplicación Clínica de la Terapia Racional Emotiva. DBB. México Desclee de Brower S.A. 1990.
- ELLIS, Albert y ABRAHAMS, E. Terapia Racional Emotiva. Pax - Mexico. Grieger Russell. Desclee De Brouwer.1981.pag 26,27 y 28.
- ELLIS, Albert y ABRAHAMS, E. Razón y Emoción en Psicoterapia. Bilbao Declee de Brouwer.1980. Pag 62.
- Entrevista con Belkis Villaescusa, Docente del Programa de Psicología de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar. Barranquilla. 16 de abril del 2003.
- Entrevista con Esperanza Ahumada, Secretaria académica de Psicología de la Corporación Educativa Mayor del desarrollo Simón Bolívar. Barranquilla, 16 de abril del 2003.
- Entrevista con Carmen Caballero, Profesora de Psicología Clínica, Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar, Junio 1º. De 2003.

- FERNSTERHEIN.H y BAER, J. No diga sí cuando quiere decir no. Grijalbo, 1976.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. Metodología de la investigación (*2da edición*) México: Mc Graw Hill Interamericana. Editores.1991
- JEFREY A. Kelly. Entrenamiento en Habilidades Sociales. Guía practica para intervenciones. Edición 3ª. 1987
- LAZARUS, A. Behavior rehearsal vs. Non-directive therapy vs. Advice in effecting behavior change, Behavior Research and Therapy, 1966.
- LIBET Y LEWISHON Entrenamiento Asertivo. Medellín: Rayuela, 1988.
- RISO, Walter. Entrenamiento asertivo, aspectos conceptuales y de intervención. 1987.
- RISO, Walter. Cuestión de Dignidad. Grupo Editorial Norma, Bogotá, 2002
- RISO, Walter. Factores conceptuales y explicativos de la conducta asertiva. Revista de análisis del comportamiento. 1987

- RIMN Y MASTERS. Terapia de la conducta. México: Trillas, 1984.
- SABINO, Carlos A., Cómo Hacer una Tesis, Guía para Elaborar y Redactar Trabajos Científicos, Ed. Panapo, Caracas, 1987
- WOLPE, J. The practice of behavior therapy. Oxford: Pergmon. 1978.
- WOLPE, J. La práctica de la terapia de la conducta II. México: Trillas, 1982 p. 133.
- www.Byopsychology.org emociones.com.2003
- [www.contacto:esalac@menta.net](mailto:esalac@menta.net). Pagina web: Salud. Fuente: Ferran Salmurri; 1991.
- [www. Google. Com](http://www.Google.Com). Paradigma Cuantitativo. "Enfoque Empírico Analítico". Víctor L. Axotla Muñoz. 2003
- [www. Google. Com](http://www.Google.Com). Profesor Titular del Área de Psicología Clínica.
- ♦ alfonsoh@servidor.unam.mx.2003

ANEXOS

ESTADÍSTICAS Y PORCENTAJES DE LOS TEST

CEA

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
20	Tendencia positiva	32%
28	Media	45%
14	Tendencia negativa	23%
Total 62		100%

ESTADÍSTICAS Y PORCENTAJES DE LOS TEST

RATHUS

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
18	Tendencia positiva	29%
28	Media	45%
16	Tendencia negativa	26%
62		100%

ESTADÍSTICAS Y PORCENTAJES DE LOS TEST

IBT

CREENCIAS IRRACIONALES

1.Necesidad de aprobación

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
13	Tendencia positiva	21%
29	Media	47%
20	Tendencia negativa	32%
62		100%

2.Autoexigencia

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
14	Tendencia positiva	23%
34	Media	54%
14	Tendencia negativa	23%
62		100%

3.Culpar a otros

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
33	Media	53%
29	Tendencia negativa	47%
62		100%

4.Reacción a la frustración

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
9	Tendencia positiva	15%
33	Media	53%
20	Tendencia negativa	32%
62		100%

5. Irresponsabilidad emocional

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
13	Tendencia positiva	21%
34	Media	55%
15	Tendencia negativa	24%
62		100%

6. Ansiedad por preocupación

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
30	Tendencia positiva	48%
19	Media	31%
13	Tendencia negativa	21%
62		100%

7. Dependencia

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
18	Tendencia positiva	29%
22	Media	36%
22	Tendencia negativa	35%
62		100%

8. Influencia del pasado

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
45	Tendencia positiva	73%
17	Media	27%
62		100%

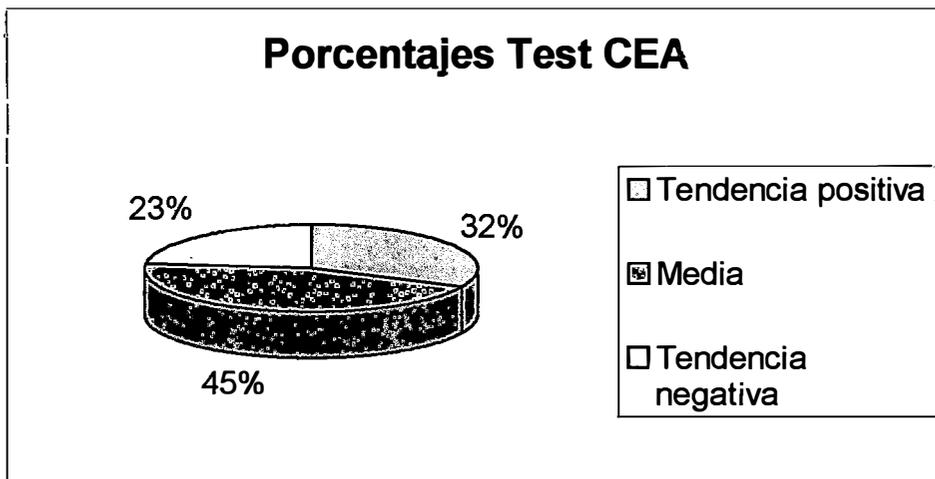
9. Perfeccionismo

Nº de Estudiantes	Características de evaluación	Porcentajes
25	Tendencia positiva	41%
20	Media	32%
17	Tendencia negativa	27%
62		100%

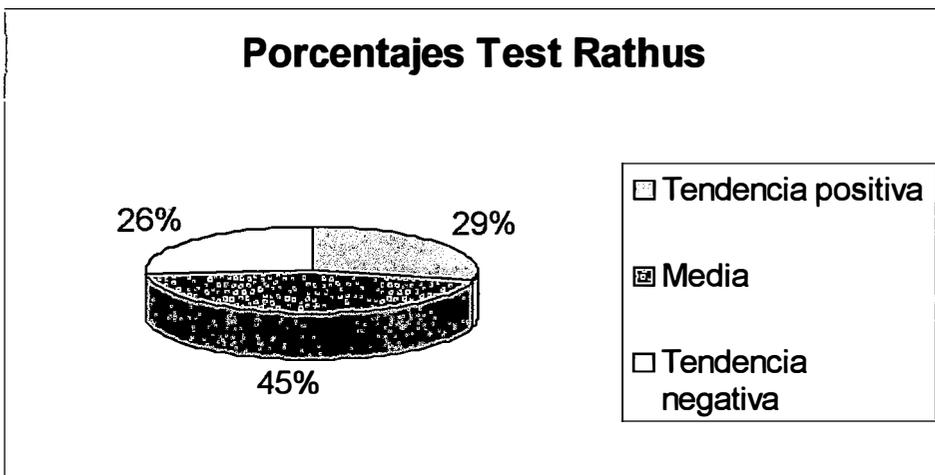
GRAFICAS

GRAFICAS DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST CEA Y RATHUS

Grafica 1



Grafica 2

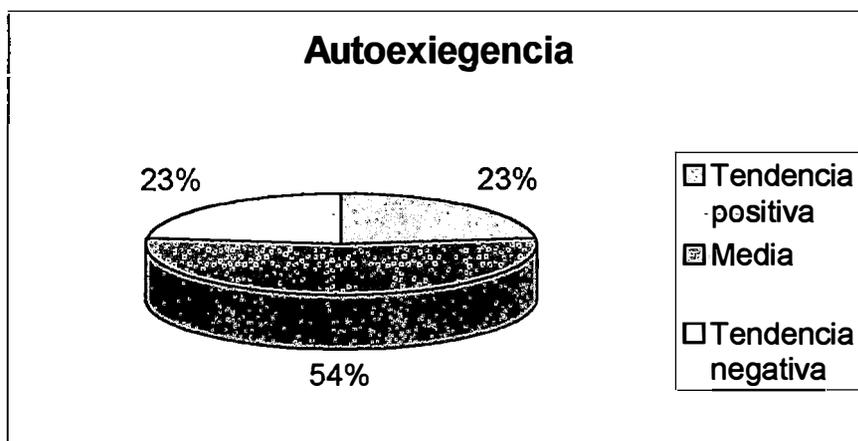


GRAFICAS DE LOS RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES IBT

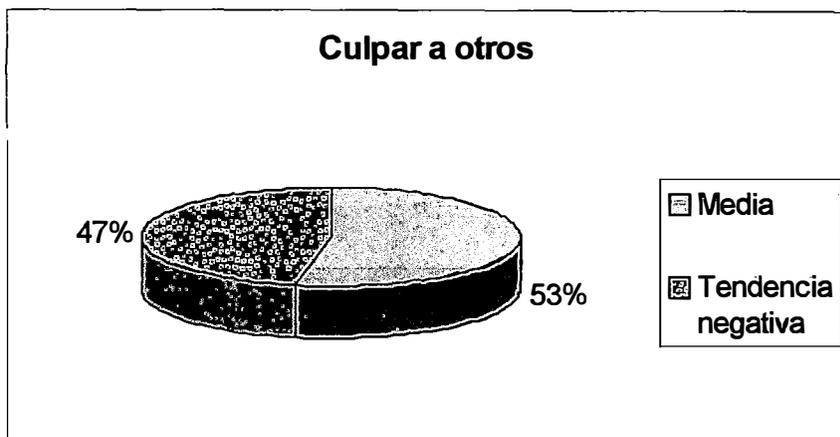
Grafica 3



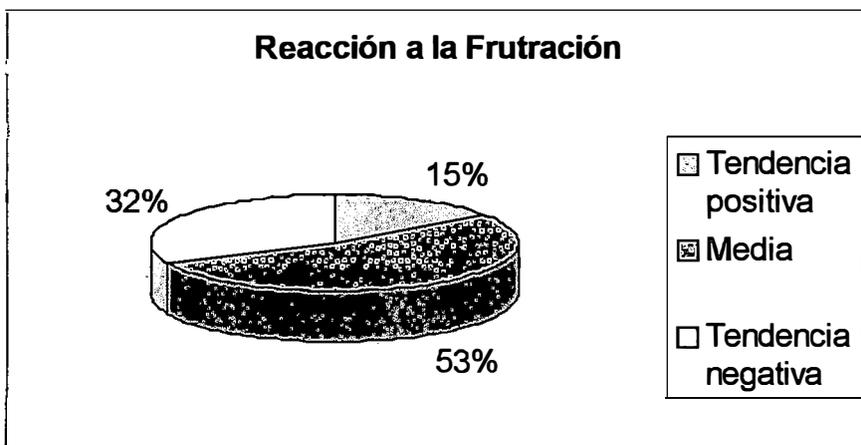
Grafica 4



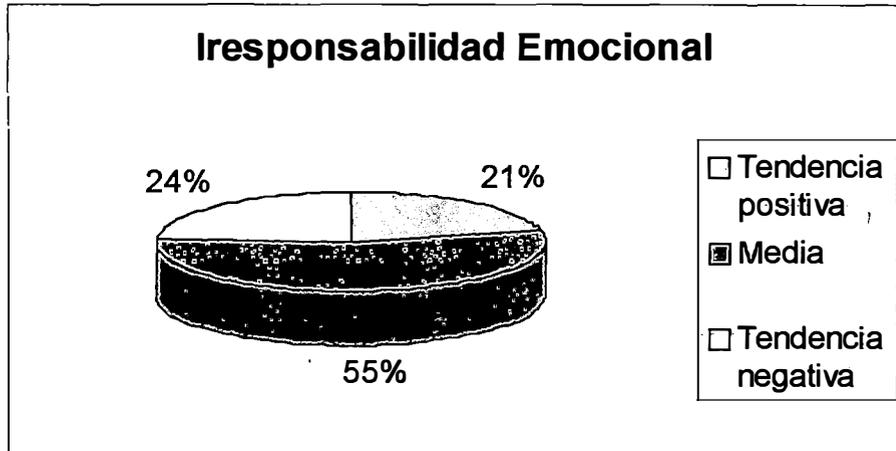
Grafica 5



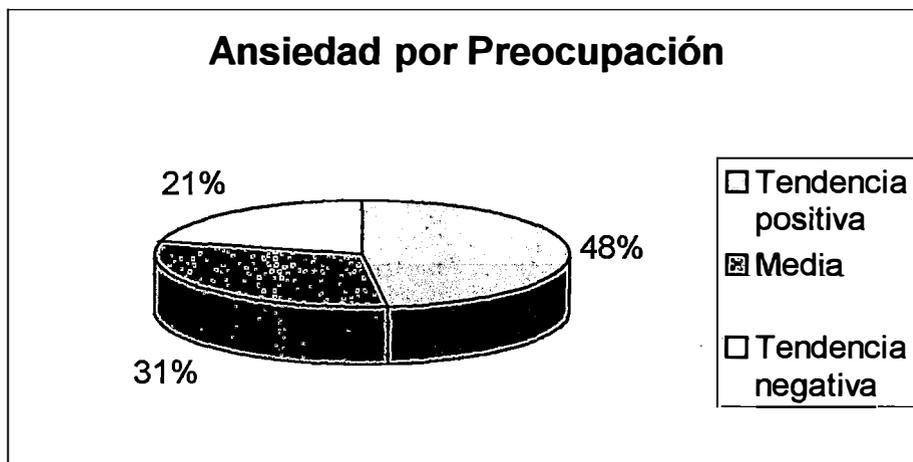
Grafica 6



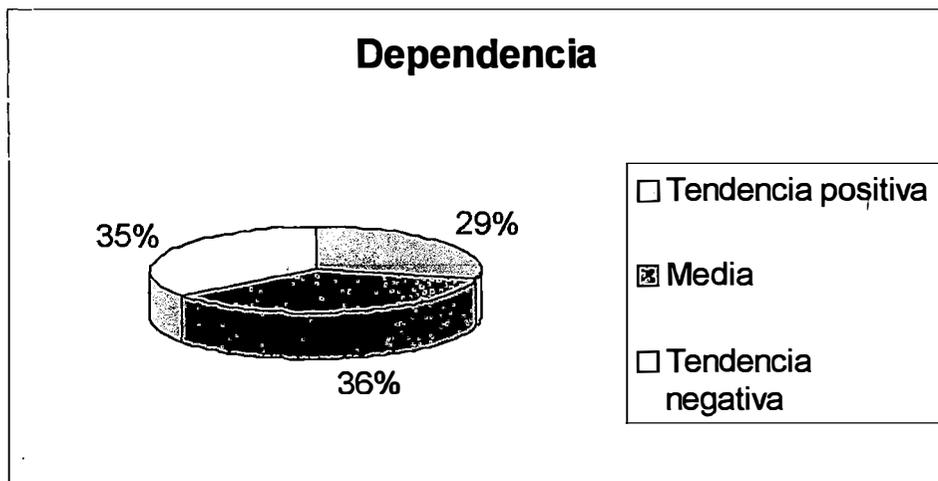
Grafica 7



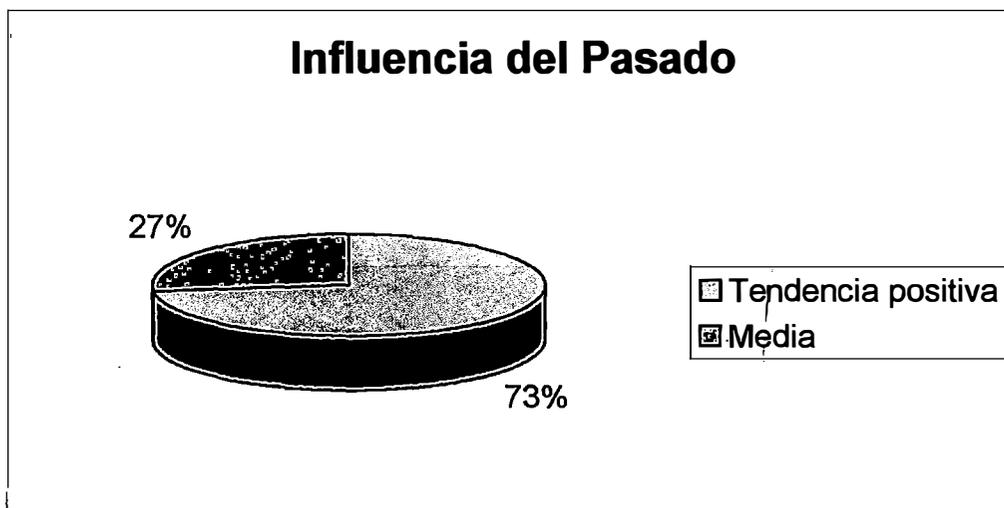
Grafica 8



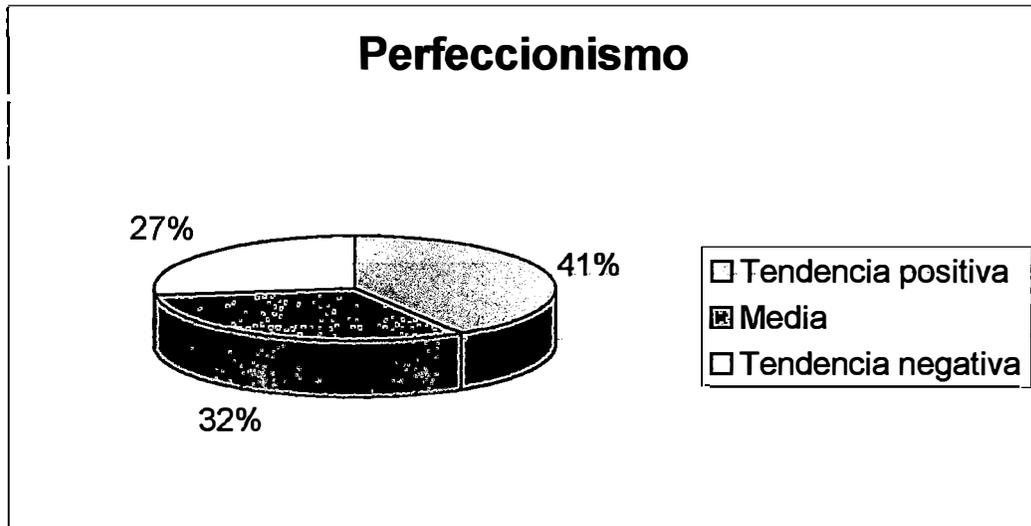
Grafica 9



Grafica 10



Grafica 11



- 1- NO ASERTIVIDAD (PSICOLOGIA)
- 2- RELACIONES HUMANAS
- 3- MODIFICACION DE LA CONDUCTA
- 4- CARACTER
- 5- JUVENTUD
- 6- TERAPIA RACIONAL EMOTIVA
- 7- ENTRENAMIENTO EN RELACIONES DE GRUPO
- 8- PSICOLOGIA -TESIS Y DISERTACIONES ACADEMICAS