

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA EN ATLETAS**

**(Estudio realizado con atletas del grupo Legión**

**Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango)."**

TESIS DE GRADO

**MARIO AUGUSTO CRUZ DELGADO**

CARNET 16742-11

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2016  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA EN ATLETAS  
(Estudio realizado con atletas del grupo Legión  
Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango)."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**MARIO AUGUSTO CRUZ DELGADO**

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2016  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS  
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY  
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. HUGO LEONEL PEREIRA GÁMEZ

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN  
UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN  
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 7 de noviembre de 2014

Ingeniero Jorge Derik Lima Par  
Coordinador Académico  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango

Estimado Ingeniero, por este medio me permito informarle que he seguido el desarrollo de la tesis titulada: "Asertividad y resiliencia en atletas" (estudio realizado con atletas del grupo Legión Gatorade, de la cabecera departamental de Quetzaltenango), realizada por el estudiante **Mario Augusto Cruz Delgado**, quien se identifica con el carné número **1674211**, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica, de la Facultad de Humanidades, la cual a mi criterio llena todos los requisitos de un trabajo científico-académico. Por lo que atentamente le pido se nombre el revisor de fondo correspondiente.

Atentamente,



Mgtr. Lesvia Maritza Rodríguez Paniagua  
Asesora de Tesis



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 051257-2016

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante MARIO AUGUSTO CRUZ DELGADO, Carnet 16742-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05662-2016 de fecha 19 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA EN ATLETAS  
(Estudio realizado con atletas del grupo Legión  
Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango)."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO CLÍNICO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 21 días del mes de enero del año 2016.



*Irene Ruiz Godoy*  
\_\_\_\_\_  
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## **Agradecimientos**

**A Dios:** Poder superior y luz que guía mi vida, quien ha derramado bendiciones en todas las etapas de mi existencia.

**A mis Padres:** Augusto y Alva quienes me han amado y apoyado incondicionalmente; a ellos les debo lo que soy y donde estoy, gracias por guiarme hacia el mejor camino.

**A mis Hermanos:** Elvis y Adriana por su apoyo incondicional y quienes han sido ejemplo para mí; gracias por animarme, es una gran bendición tenerlos como hermanos.

**A mis Cuñados:** Mary y Mario Alberto por el apoyo brindado en esta etapa de mi vida, los estimo y respeto.

**A mis Amigos:** Yovani, Hugo y Mario Francisco, gracias por creer en mí y su apoyo en el proceso de crecimiento, responsabilidad y madurez, los aprecio.

**A Universidad**

**Rafael Landívar:** Por permitirme ser parte de tan prestigioso centro educativo y haberme formado en lo académico y experiencias gratas.

## **Dedicatoria**

**A Dios:** Por ser el poder superior que da la vida y la inteligencia, a él toda la gloria.

**A Deportistas:** En especial a ellos, que encuentran en la práctica del deporte un medio para fortalecer su vida física y emocional.

**A Universidad**

**Rafael Landívar:** Como fundamento teórico que ofrezca la oportunidad de ampliar conocimientos a la comunidad educativa.

**A los Lectores:** Como herramienta preventiva y terapéutica para desarrollar bienestar psicológico en base a la asertividad y resiliencia.



## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Asertividad.....	7
1.1.1. Definición.....	7
1.1.2. Fundamentos teóricos psicológicos de la asertividad.....	7
1.1.3. Comunicación asertiva.....	8
1.1.4. Características de la persona asertiva.....	9
1.1.5. Habilidades de la persona asertiva.....	10
1.1.6. Estilos de conducta interpersonal en relación a la asertividad.....	11
1.1.7. Autoestima y su relación con la asertividad.....	14
1.2. Resiliencia.....	14
1.2.1. Definición.....	14
1.2.2. Características de la personalidad resiliente.....	15
1.2.3. Fundamentos teóricos psicológicos de la resiliencia.....	16
1.2.4. Pilares de la resiliencia.....	17
1.2.5. Factores de soporte de la resiliencia.....	20
1.2.6. Factores protectores de la resiliencia.....	21
1.2.7. El deporte y la resiliencia.....	22
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>25</b>
2.1. Objetivos.....	26
2.1.1. Objetivo general.....	26
2.1.2. Objetivos específicos.....	26
2.2. Variables o elementos de estudio.....	26
2.3. Definición de variables.....	26
2.3.1. Definición conceptual de variables.....	26
2.3.2. Definición operacional de variables.....	27
2.4. Alcances y límites.....	27
2.5. Aporte.....	27

<b>III.</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>29</b>
3.1.	Sujetos.....	29
3.2.	Instrumento.....	29
3.3.	Procedimiento.....	30
3.4.	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	31
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>34</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>37</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>41</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>42</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>43</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>47</b>

## **Resumen**

La asertividad puede definirse como la habilidad para establecer relaciones sociales satisfactorias y la resiliencia es aquella característica que permite a las personas sobrellevar situaciones adversas, ambas son el principal objetivo de la presente investigación, para describir como estas se manifiestan en personas que practican atletismo, se buscó analizar, identificar y determinar aspectos de las dos variables en los sujetos de estudio. Estudiar la asertividad y la resiliencia es importante porque se les considera dos herramientas o habilidades de uso cotidiano que contribuyen al equilibrio psicológico o salud mental.

El diseño utilizado en el estudio es de corte descriptivo mediante el uso de metodología de tipo cuantitativa, se trabajó con un total de 57 sujetos que forman parte del grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango, para medir las variables de estudio se aplicaron dos instrumentos; para la asertividad se utilizó el test INAS- 87 y en la segunda variable la Escala de Resiliencia adaptada por el Licenciado Francisco Reyes de la Facultad de Teología del Campus de Quetzaltenango y fundamentada en Grotberg, (2006).

Se buscó describir cómo se manifiesta la asertividad y la resiliencia en personas que practican atletismo y de acuerdo a los resultados obtenidos del trabajo de campo, se pudo concluir que ambas se manifiestan en un rango alto.

Palabras clave: Asertividad, resiliencia, atletas.

## I. INTRODUCCIÓN

La historia de la humanidad a lo largo del tiempo se ha visto amenazada en su subsistencia por situaciones adversas que los diversos grupos humanos desde los primitivos hasta los actuales han debido superar desde las dimensiones física y psicológica, por ello la psicología moderna estudia dos aspectos en la personalidad de suma importancia para este fin.

En primer lugar la asertividad, definida como la característica y capacidad de la persona para comunicar sus intereses y hacer valer sus derechos sin transgredir la dignidad de los demás y la propia, por otro lado, la resiliencia es aquella característica en la persona que le permite resistir y crecer ante los embates de la vida, ya que en el transcurso de la misma se experimentan situaciones adversas que irrumpen el equilibrio o armonía psicológica, esta característica de resistencia ha permitido a los más fuertes en términos de recursos emocionales, sobrevivir y crecer durante y después de la adversidad o ante cambios drásticos en la vida.

En el territorio guatemalteco cualquier región geográfica vive con el riesgo y probabilidad de que sus habitantes enfrenten situaciones adversas de diferente índole, como las pérdidas materiales, emocionales, laborales y otros eventos o fenómenos latentes de la naturaleza, la subsistencia requiere de exigencia física y mental, las adversidades y amenazas que afectan el equilibrio de vida en las personas deben sobreponerse con los recursos psicológicos y físicos personales y colectivos.

Es por esto que se considera de vital importancia estudiar los dos aspectos o características en cuestión, como recursos en la vida de las personas; en primer lugar, el establecimiento de relaciones sanas que fortalecen las redes de apoyo y estas a la vez llenen el espacio que caracteriza al género humano como seres eminentemente sociales; en segundo lugar, para servir y recibir apoyo de los demás ante situaciones que signifiquen alegrías o tristezas; aunado a ello la capacidad individual propia o aprendida para saber utilizar los recursos personales y los que las demás personas dentro de su contexto le proporcionan, para enfrentar la o las adversidades.

La investigación se enmarca en el objetivo de estudiar a profundidad cómo se manifiesta la asertividad y la resiliencia en las personas que realizan o practican deporte como medio de recreación o hábito para fortalecer su bienestar físico y psicológico al formar parte de grupos afines, y también analizar otros aspectos y factores que se encuadran en cada variable de estudio.

En relación a lo anterior y por la importancia de contextualizar la investigación se toma como foco de estudio la cabecera departamental de Quetzaltenango, lugar donde las personas practican el atletismo, lo que permite realizar el proceso y generar teoría que pueda ser útil para el campo de la psicología clínica desde el punto de vista preventivo o en estudios posteriores que busquen experimentar la práctica del deporte como medida de tratamiento en psicoterapia en el área de la psicología clínica propiamente.

A continuación se establecen algunos criterios de diversos autores guatemaltecos y de otros países, en relación a la temática a tratar.

Nápoles (2008) en el artículo titulado Asertividad, personalidad y deporte, publicado en la revista digital Efdeportes.com, Buenos Aires Argentina, año 13, No. 123, del mes de agosto, comenta que la asertividad es un estilo de actuación en situación comunicativa de la personalidad, para exponer la misma en defensa de los derechos propios, sin violentar los ajenos o para hacer sentir valor a los demás. Al mismo tiempo, es un punto de equilibrio entre los derechos, sentimientos y necesidades propias y las de los demás, esto se sujeta a tres pilares o columnas que son la autoestima, el autoconocimiento y la autoconfianza, influenciados por la trilogía familia, escuela y comunidad. Nápoles cita que el deporte puede ser un medio para el logro del control en el temperamento agresivo desequilibrante debido que este regula la movilidad del sistema nervioso simpático asociado a la psicopercepción emocional.

Vargas (2010) en su tesis titulada Diferencia entre las escalas de asertividad por género, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra determinar la asertividad en hombres y mujeres para comparar los resultados de la escala por género. Se contó con una muestra de 26 sujetos trece hombres y trece mujeres comprendidas entre los 15 y 65 años, de la rectoría San José las Rosas, zona 6 de Mixco, municipio del departamento de Guatemala. Se

utilizó la prueba psicométrica escala multidimensional de asertividad EMA de Mirta M. Flores/R. Díaz Loving, estudio de tipo descriptivo. La conclusión a la que se llegó es que ambos géneros presentan asertividad, por lo tanto no existen diferencias entre géneros. Se recomienda implementar programas en habilidades sociales, para que las personas sean más exitosas en sus relaciones interpersonales cotidianas.

Morales (2012) en su tesis titulada Estilos de crianza que promueven la asertividad en adolescentes de 14 a 18 años, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra conocer el estilo de crianza utilizado por los padres de un grupo de adolescentes de 14 a 18 años identificados como asertivos. Se contó con una muestra de nivel socioeconómico medio que viven con ambos padres. Se utilizó el instrumento escala de asertividad de Rathus y la escala de socialización parental en adolescencia, ESPA29, de G. Musitu y F. García, y la investigación fue de tipo cualitativa con diseño descriptivo. La conclusión a la que se llegó es que el estilo de crianza más común utilizado por los padres de los adolescentes identificados como asertivos, es de tipo indulgente, un modelo alto en implicación y bajo en supervisión, los padres son no directivos, no establecen normas ni límites, los hijos son quienes autorregulan sus comportamientos. Las recomendaciones van dirigidas a estudiantes y profesionales de la psicología así como a los padres de familia para beneficiarse de la investigación y considerar el modelo de crianza en pro de la asertividad de los adolescentes.

Municipalidad de Guatemala (2012) en el artículo Ejercicio y salud mental, que aparece en la sección estilos de vida saludables, de la revista digital E-Munisalud, edición agosto, explica que el funcionamiento mental tiene un sustrato fisiológico y no es posible desconectarlo del funcionamiento físico, por lo tanto, toda actividad física que la persona realiza incidirá positivamente en su salud mental, el ejercicio físico otorga una sensación de control sobre sí mismo y en las funciones del cuerpo. El artículo presenta los beneficios psicológicos de la asertividad para establecer relaciones sociales productivas, resultado del ejercicio físico como medio liberador de endorfinas que eleva la sensación de bienestar, ligado íntimamente a la salud física, psicológica y social.

García, Gutiérrez, Gonzales y Valero (2012) en la investigación titulada Cambios en la empatía, la asertividad y las relaciones sociales, evaluada mediante la aplicación del modelo de instrucción en educación deportiva, que aparece en la revista de Psicología del deporte volumen 21, No. 2, del mes de diciembre, Barcelona, analizan en qué medida un modelo de instrucción en educación deportiva, puede mejorar la capacidad asertiva y empática en los sujetos de estudio, con el objetivo general de favorecer su competencia social y ciudadana. Se contó con una muestra de veintiún sujetos, diez hombres y once mujeres, cursantes de sexto primaria con edad media de 10.7 años, de un estatus socioeconómico medio. El estudio se validó mediante criterios observacionales, que consisten en la filmación de videos para aportar un análisis sistemático de la aplicación adecuada del modelo y evaluar el comportamiento del profesor encargado de aplicarlo y al mismo tiempo permite evaluar el comportamiento de los alumnos. En relación a las conductas pasivas y agresivas referentes a la asertividad el estudio concluye que se lograron mejorías en la conducta pasiva reduciéndolas significativamente, referente a la conducta agresiva se encontraron diferencias significativas acorde al rol desempeñado por los sujetos, en los que desempeñaron roles de entrenador y director la agresividad aumentó y en quienes asumieron roles de preparador físico, árbitros y miembros del comité de disciplina disminuyó. Por ello aplicar educación deportiva puede tener gran potencial en la educación integral.

Dávila (2013) en el artículo ¿Qué es asertividad? de la sección de psicología que aparece en la revista Elheraldo.com, edición electrónica, del martes 23 de abril, Barranquilla, Colombia, explica que la asertividad es la capacidad que el ser humano tiene de poder expresar sus emociones y defender sus derechos, en un marco de respeto a los demás; por tanto estas conductas mantienen una línea de comunicación abierta con otra u otras personas a pesar de que la percepción de los propios mundos difiera. La asertividad permite tener control de impulsos emocionales, pensamientos y de los actos ante la opinión y el comportamiento de otras personas; entonces al hablar de ello entra en juego el sistema propio de valores y creencias que provienen de sí mismo y la percepción del propio mundo.

Colop (2011) en su tesis titulada Relación entre inteligencia emocional y resiliencia, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra establecer la relación que existe entre inteligencia emocional para lograr la resiliencia, se contó con una muestra de 110 estudiantes de

ambos sexos del nivel básico y diversificado por madurez de la etnia maya K'iche del municipio de Cantel, Quetzaltenango. Se utilizó la herramienta test de inteligencia emocional T.I.E. Guatemala y el test psicométrico denominado resiliencia y el diseño descriptivo que busca relacionar ambas variables. La conclusión a la que se llegó es que existe relación entre inteligencia emocional y resiliencia porque el ser humano para enfrentar situaciones adversas recurre a sus emociones. Se recomienda permitir a los jóvenes obtener la información de distintos tipos de emociones para reaccionar de manera sana ante una adversidad de la vida.

Morales (2011) en el artículo Resiliencia y desarrollo humano, disponible en el programa informes nacionales del desarrollo humano y objetivos de desarrollo del milenio PNUD, publicado el 21 de octubre en Guatemala, enfoca la resiliencia desde dos ámbitos, el económico y el de desarrollo humano. Las pérdidas o ganancias económicas y los avances en el desarrollo humano, impactan directamente sobre el nivel y calidad de vida, de tal manera, puede entenderse la resiliencia económica como la fortaleza de un país o región, de recuperarse ante efectos de perturbaciones como crisis financieras, aumento en precio de insumos, desastres ante eventos naturales y de adaptarse a los efectos de los mismos, además de adquirir capacidades para no ser afectados fuertemente ante fenómenos similares futuros.

Santos (2012) en el artículo Resiliencia uno de los grandes valores del deporte, que aparece en la sección cosas que marcan del Diario Marca.com, publicado el domingo 22 de abril, en Madrid, España, comenta que la Real Academia Española aceptó el término resiliencia en su diccionario y que esta es, la principal virtud de un jugador para superar de forma inmediata el dolor de la derrota o cualquier dolor que produzca el juego. Cita también que los deseos de salir campeón, ganar una copa o una medalla, supone andar un camino lleno de dificultades, donde no basta poseer cualidades físicas, técnicas y tácticas, además de lo anterior se requiere de una recia personalidad capaz de resistir el estrés que resulta de la percepción de la amenaza de no alcanzar lo deseado, del conflicto y el fracaso que tienen lugar en las condiciones de competencia, por eso el primer aspecto que el deporte enseña es el de levantarse cada vez que se cae, sea física o psicológicamente, aprender de los desaciertos y las derrotas, recuperarse de las lesiones y así reforzarse a nivel mental y emocional para estar en un continuo y permanente acto de resiliencia.



Rosal (2013) en el artículo titulado Comunidades resilientes, publicado en la sección opinión, Prensa libre digital, julio 04, Guatemala, argumenta que son muchos los espacios donde se escucha la preocupación por el estado de aparente calma que priva la actualidad, con ello los guatemaltecos de forma creciente experimentan y potencian la resiliencia, entendida como la capacidad de adaptación ante las adversidades, cuestionamientos o amenazas, esto puede significar intentar tener salud a pesar del entorno negativo. Ante la ausencia de Estado como promotor de estrategias de resiliencia, son las propias comunidades las que maquinan formas propias para caminar senderos difíciles, fortalecer los vínculos sociales en la comunidad, las acciones positivas, incluso en ausencia de la reducción de la violencia son factores que fortalecen la predisposición a la resiliencia en las comunidades.

Secades, Molinero, Ruíz, Salguero, de la Vega y Márquez (2014) en su investigación La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de literatura, que aparece en la revista Cuadernos de psicología del deporte, volumen 14, No. 3 del mes de octubre, de la universidad de Murcia España, explican que la vida de los deportistas está llena de fluctuaciones, victorias y derrotas que pueden influir negativamente en su funcionamiento psicológico y ante tales situaciones, la resiliencia juega un papel como habilidad para mantener relativamente estables los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica. Dentro de los fundamentos teóricos cita el modelo de Fletcher y Sarkar basado en la evaluación positiva y metacognición hacia los estresores, donde los atletas ven situaciones estresantes como oportunidad de crecimiento, desarrollo y dominio, para motivarse y no sentirse amenazados. Otro modelo que cita es el de Gally y Vealey, donde el proceso de resiliencia para los atletas es percibir que han conseguido resultados positivos consecuencia de haber hecho frente a la adversidad.

Maldonado (2014) en el artículo Resiste y reponte de lo adverso, que aparece en la sección emprendedor del diario el Eluniversal.com.mx, publicado el martes 9 de diciembre, menciona que hay personas con tendencia a anclarse en el pasado y quedar lastimadas; pero hay sociedades e individuos que tienden a sacar más fortaleza de las situaciones difíciles. El pueblo alemán y el japonés después de la segunda guerra mundial; son ejemplos de que las personas resilientes son más creativas, poseen la capacidad de tolerar dosis más altas de sufrimiento emocional, tienen

locus de control interno al percibir la causa de los problemas, son soñadores y transforman este aspecto en planes, su sentido del humor es útil como mecanismo para afrontar y sintetizar las cosas difíciles con creatividad. Los emprendedores aprenden de sus errores, son tolerantes a la frustración, flexibles y ven el fracaso como una oportunidad al enfrentarlo con optimismo.

## **1.1. Asertividad**

### **1.1.1. Definición**

Güel (2006) define asertividad como la aptitud o talento de una persona para expresar diversas facetas del yo soy, yo pienso, yo creo y opino, paralelo a los sentimientos, emociones y derechos al interactuar y comunicarse con otras personas en un marco de respeto para no transgredir la dignidad propia y la de los demás, esta característica como conducta permite mantener relaciones sociales satisfactorias y equilibradas.

Para Castanyer (2009) asertividad se define como la capacidad de la persona de conocerse a sí misma, valorarse y quererse para ser competente al momento de interactuar y hacer valer sus sentimientos, pensamientos, opiniones, ideas y preferencias acorde a sus derechos inherentes como ser humano, de tal forma que estos no manipulen los propios o los ajenos para establecer interacciones sociales positivas.

### **1.1.2. Fundamentos teóricos psicológicos de la asertividad**

Güel (2006) fundamenta la base teórica de la asertividad dentro los cánones de la psicología cognitivo conductual, Wolpe (como se citó en Güel 2006) definió y encajo por primera vez la asertividad en el mundo teórico de las habilidades sociales que aborda la psicología clínica.

La corriente cognitivo conductual en psicología se basa en aprendizaje mediante el modelado, la conducta asertiva es algo que se puede aprender y potenciar, las personas de forma individual difieren en el grado en que la manejan, algunos son bastante asertivos otros lo son poco o nada, en tanto el entrenamiento en el aspecto en cuestión, su base teórica radica en modificar la conducta a través del modelado y práctica de conductas alternativas.

El entrenamiento asertivo basado en la teoría de la corriente cognitivo conductual y el inconsciente psicoanalítico se da en tres fases, las cuales son:

- ✓ La persona debe aprender a distinguir y hacer diferencias entre conductas asertivas y no asertivas.
- ✓ Se deben conocer las fortalezas y falencias en habilidades sociales y que la asertividad como conducta es la idónea para tener relaciones interpersonales satisfactorias.
- ✓ Desde el aspecto conductual propiamente, debe poner en práctica las conductas asertivas.

Aunado a lo anterior la familia, principal medio modelador y de interacción en los primeros años de vida, al propiciar vínculos afectivos, fijar límites y seguridad entre sus miembros, contribuye a la formación de una personalidad segura y con alta estima, esto se traduce a la alta probabilidad de éxito en relaciones académicas, laborales y sociales.

### **1.1.3. Comunicación asertiva**

Van-der Hofstadt (2005) explica que la persona que hace uso del estilo de comunicación asertiva, es porque la conoce o la realiza de forma empírica, adaptándose al entorno donde se enmarca la comunicación, por tanto, tiene la capacidad de expresar sus pensamientos, emociones e ideas de tal forma que defiende sus derechos con respeto y esto favorece a que los demás se expresen de forma libre. Comunicar asertivamente contribuye a la resolución de situaciones cotidianas, de lo contrario, pudiesen convertirse en problemas al no contar con esta aptitud o habilidad social.

La comunicación asertiva hace uso del lenguaje verbal y no verbal mediante dos tipos de expresión que son:

- ✓ Expresión verbal

Es asertiva en esencia si se utiliza con volumen de voz moderado, sin caer en gritos ni susurros, la expresión verbal en todo momento va acorde al contexto espacial y temático, el uso del humor, hacer preguntas y responder las mismas requiere tacto y conocimiento sobre el tema o situación abordada. El volumen debe estar en sintonía con lo que se busca transmitir, la tonalidad de la voz para ser asertiva debe ser modulada, respalda la seguridad y no intimidación, el habla debe ser fluida, de lo contrario si se perturba o repite puede comunicar inseguridad, la persona asertiva se

comunica de forma clara y con una velocidad fluida, no rápida ni lenta para no caer en distorsión asertiva.

✓ Expresión no verbal

La expresión no verbal en la persona asertiva en el aspecto facial es amigable, receptiva, el contacto visual es cálido e intermitente, permite descansar la mirada ante el interlocutor, la postura corporal no es tensa pero si erguida, por momentos con cierto grado de inclinación frontal como muestra de interés, los brazos y piernas se mantienen levemente abiertos, no cruzados y acompaña la gesticulación el discurso con congruencia. El individuo levanta y sostiene la vista mientras habla como indicativo de seguridad personal, en cambio, no sostener la mirada transmite nerviosismo o sumisión.

La postura corporal en comunicación asertiva, en primer lugar, al ser de cercanía no invasiva es indicativo de atención y simpatía; en segundo lugar la postura erecta, comunica seguridad y firmeza sin ser invasivos de lo contrario se puede caer en expresión de dominio o prepotencia. Las manos transmiten un alto porcentaje en la comunicación, afirman o refuerzan lo que se dice, pueden ser indicativo de ansiedad y nerviosismo; la cabeza al inclinarla levemente transmite interés, aceptación y confianza, asentir con la cabeza en el momento justo significa aprobación, contrariamente moverla de un lado a otro indica no aprobación, los pies firmes con leves y espontáneos movimientos comunican seguridad, estos aspectos utilizados con moderación amplifican la comunicación para que esta sea asertiva.

#### **1.1.4. Características de la persona asertiva**

Ramírez (2008) señala que dentro de las características de la persona asertiva resalta la confianza, seguridad y el bienestar personal, estas se transmiten al interactuar y se diferencia por poseer autoestima sana, se siente libre de manifestar su yo siento y yo pienso, goza de aptitud para comunicarse de modo franco, adecuado y directo en los diversos círculos sociales, familia, escuela, iglesias, amigos incluso desconocidos, tiene establecido de forma clara sus objetivos, lucha por lo que quiere enmarcado en el respeto y acepta o rechaza emociones externas con firmeza y cordialidad.

En relación a lo descrito se hace mención de tres características de la persona asertiva, las cuales son:

✓ Comportamiento externo

Tiene la particularidad de no bloquearse al hablar, la fluidez hace que manifieste los aspectos negativos y positivos de su sentir con veracidad y respeto, por otro lado hace valer los derechos propios y ajenos, acepta sus errores, es seguro, flexible, prudente y racional al actuar.

✓ Patrones de pensamiento

Giran en torno a ganancia interrelacional, lo que la persona piensa es tan importante como lo que otros piensan, aun si se discrepa en pensamientos, ve en las diferencias oportunidad de aprendizaje.

✓ Sentimientos y emociones

Existe homeostasis entre estos dos aspectos, la persona asertiva no es egocéntrica, no padece de complejos de superioridad o inferioridad y el control emocional es una de sus características principales, le da competencia en habilidades sociales.

### **1.1.5. Habilidades de la persona asertiva**

Van-der Hofstadt y Gómez (2013) explican que la persona asertiva sabe evaluar de forma correcta las circunstancias para poner de manifiesto sus derechos, en forma responsable de modo que no lacere los derechos y dignidad de quienes interactúan con él.

La asertividad dentro de varias habilidades comprende la capacidad de poder defender críticas emitidas o recibidas, aceptar con madurez elogios y poder manifestar halagos si otra persona los merece, saber decir no, emitir opiniones acordes o desacordes sin hacer sentir mal a la persona. El objetivo de las habilidades asertivas es que la persona sea ella misma en cualquier circunstancia para fortalecer su valía personal y establecer relaciones sociales de beneficio.

Las habilidades asertivas, se orientan rumbo a la comunicación e intercambio de opiniones, sentimientos y conductas que satisfaga las partes que interactúan en un contexto situacional determinado, en esencia son: demandar o pedir lo que se quiere o desea, rechazar y aceptar peticiones o demandas de los demás y saber aceptar y dar elogios y se encuentran enmarcadas en tres dominios de la asertividad, las cuales son:

- ✓ La autoafirmación, se apoya en la defensa de los derechos propios, hacer pedidos o saber demandar y expresar opiniones.
- ✓ La expresión de sentimientos positivos, el cual se fundamenta en saber recibir y dar elogios, expresado en el marco de agrado y el afecto
- ✓ La expresión de sentimientos negativos, se basa en la justificación adecuada al manifestar la inconformidad y el desagrado ante situaciones no acordes a la persona.

#### **1.1.6. Estilos de conducta interpersonal en relación a la asertividad**

Las personas son seres sociales por naturaleza, por lo tanto establecen en cualquier ámbito cotidiano relaciones con sus semejantes, es por eso que Puchul (2010) menciona tres estilos de conducta interpersonal en la temática de la asertividad, estas son:

##### ✓ Estilo asertivo

Donde la persona se expresa de forma libre en sentimientos y opiniones, defiende sus intereses y derechos de modo tal que no permita ser manipulado, sabe pedir favores, reconoce en otros los aciertos y los resalta, es una persona que goza de autoaceptación, goza de un alto autoconocimiento personal, por ello sabe distinguir con inteligencia sus emociones y tiene autocontrol sobre las mismas al interactuar con otros.

##### ✓ Estilo pasivo

Basado en el respeto a los deseos e intereses de las demás personas, sin tomar en cuenta los propios, las necesidades ajenas se priorizan y se piensa que estas tienen más que aportar a la persona que está a sí misma. Las personas no asertivas piensan que al actuar pasivamente no ofenden y tampoco incomodan a los demás. La expresión verbal y no verbal, se caracterizan respectivamente por volumen y tono bajo de la voz, lenguaje poco fluido al hablar, uso de muletillas y algunas veces incluso tartamudeo; la expresión no verbal involucra gesticulaciones y posiciones corporales que se hacen típicas de la persona no asertiva, como evitar el contacto visual, rigidez en el rostro, movimiento y frote de manos, cruzar los brazos y posturas rígidas.

Los patrones de pensamiento se incluyen en el comportamiento no asertivo, propios de la persona sacrificada, con el cometido de no ofender y no molestar a los demás, de esta manera pasan de ser incomprendidos a ser comprendidos y creen o piensan constantemente que son manipulados para así ser tomados en cuenta.

El fin último de la conducta no asertiva pasiva, es agradar a los demás y evadir de esta forma posibles conflictos.

✓ Estilo agresivo

Implica la imposición de las propias ideas, defender los derechos e intereses propios, sin el respeto y a costa de los derechos de los demás, la conducta verbal de las personas no asertivas agresivas se caracteriza por el volumen elevado de la voz, no saber escuchar, la comunicación en este sentido es directa y lacerante, la gesticulación se marca por el contacto visual de dominio y reto, el ceño fruncido, manos empuñadas y una postura corporal tensa. Las personas no asertivas son bastante reprimidas, poseen mucha energía mental que les es difícil externar, al no hacerlo se frustran y se polarizan sus emociones y sentimientos, pueden ser personas agresivas y hostiles consecuencia del cúmulo de tensiones y de la poca habilidad social que poseen.

Por su parte, Ramírez (2008) explica tres aspectos dimensionales que intervienen en la conducta asertiva, estas son:

✓ Pensamientos asertivos y no asertivos

Los automensajes son pensamientos asertivos que se manifiestan como: Tener derecho a no estar de acuerdo y hacerlo ver, no estar de acuerdo aunque los demás piensen distinto, reconocer el derecho a queja y validarlo. Por el contrario, los pensamientos son no asertivos si se convierten en automensajes negativos como: Qué pensarán, prever posible rechazo al plantear tal situación, pensar en quedar mal al mostrarse tal y como se es.

✓ Sentimientos asertivos y no asertivos

Los sentimientos asertivos van de la mano con la autoestima alta y reflejan seguridad, congruencia y paz interior, en cambio los sentimientos no asertivos se atienen al juicio ajeno, sinónimo de inseguridad, miedo, desesperación y vulnerabilidad.

✓ Conductas asertivas y no asertivas

Son asertivas al encuadrarse en el respeto a sí mismo y a los demás, saber decir no sin agredir, discrepar sin lidiar, las conductas no asertivas se polarizan, por un lado la sumisión que se condiciona en los otros, al callar, hacer lo que otros hacen, permitir la manipulación y en el otro extremo la agresividad resumida en el irrespeto, imposición y abuso.

La siguiente tabla muestra distintos aspectos de forma resumida en relación a las diferencias entre los estilos de conducta interpersonal:

Tabla No. 1

Principales diferencias de los tres estilos de conducta interpersonal.

<b>Estilo pasivo</b>	<b>Estilo asertivo</b>	<b>Estilo agresivo</b>
La conducta da mucho o poco.	La conducta da lo suficiente en el momento correcto.	Es impulsivo y su conducta da demasiado pronto y tarde.
<p><b>Conducta no verbal</b></p> <p>Mirar hacia abajo, voz tenue, falsas risas, movimiento de manos, postura de defensa, gesticulaciones desviadas.</p>	<p><b>Conducta no verbal</b></p> <p>Contacto ocular directo, voz audible y habla fluida, postura erecta, cabeza con leves inclinaciones, habla en primera persona, manos sueltas gestos firmes, responde directamente a la situación de forma veraz.</p>	<p><b>Conducta no verbal</b></p> <p>Mirada fija desafiante, el tono de voz es elevado, habla rápido, la gesticulación se muestra desafiante, es deshonesto y sus mensajes son sarcásticos e insultantes.</p>
<p><b>Conducta verbal</b></p> <p>Dubitativo y busca aprobación ¿quizás? “mmm, eh” ¿te importaría si?</p>	<p><b>Conducta verbal</b></p> <p>Muestra seguridad y expone el yo pienso, yo siento y yo quiero.</p>	<p><b>Conducta verbal</b></p> <p>Es imperante por ejemplo “debes hacer”, “si no lo haces”, “harías mejor si”</p>
<p><b>Efectos</b></p> <p>Conflictos interpersonales, desamparo, tendencia depresiva, autoimagen deficiente, tensión, no autocontrol, no gusta de sí.</p>	<p><b>Efectos</b></p> <p>Resuelve problemas, confortable con los demás, satisfacción, relajado, buen autocontrol, gusta de si, crea oportunidades, buena autoestima.</p>	<p><b>Efectos</b></p> <p>Conflictos interpersonales, culpa, frustración, lacerante en su trato, tenso, pérdida de oportunidades, no autocontrol, enfado, soledad.</p>

Fuente: Caballo (como se citó en Peñafiel y Serrano, 2010) *Habilidades sociales*. p. 18.



### **1.1.7. Autoestima y su relación con la asertividad**

Castanyer (2009) expone que el concepto que más se relaciona con la asertividad es el de la autoestima, la cual la define como la base de crecimiento personal para poder desarrollarse en la toma de decisiones y relacionarse de forma adecuada, en ambas entran en juego los sentimientos, pensamientos y conductas que hacen a la persona digna de sí, con autovaloración y amor propio, lo que permite no subordinarse al cariño, aprobación y valoración de otros.

De la autoestima como concepto principal en relación a la asertividad, se listan otros conceptos relacionados, entre los cuales se mencionan:

- ✓ El amor propio incondicional, antepone el yo, se siente querido y se quiere, aun por encima de cualquier problema o situación. No se puede dar lo que no se tiene, de lo contrario se cae a incongruencia y no asertividad.
- ✓ Seguridad personal, ante la toma de decisiones, al actuar, el emitir opiniones, gustos e intereses.
- ✓ Sensación de valía, valor inherente por ser persona y saber que se es bueno para algo, como el trabajo, los estudios, la música, el deporte, arte, literatura y ciencia.
- ✓ Autoconcepto, referente a la definición o concepto propio o de sí por lo que la persona conoce sus fortalezas y debilidades respecto a los demás.

Entre asertividad y autoestima hay una correlación directa, por regla general la persona asertiva goza de autoestima elevada, y la persona no asertiva se ve con una autoestima deformada.

## **1.2. Resiliencia**

### **1.2.1. Definición**

Siebert (2007) define la resiliencia en términos de flexibilidad y adaptabilidad; el termino tiene sus orígenes en la metalurgia respecto a la resistencia y flexibilidad de los metales para resistir los golpes, el calor, la corrosión ante cambios extremos; de la misma forma las personas

resilientes resisten y se adaptan a los reveses o impactos fuertes de la vida, estos aspectos son también cualidades de las personas que se enfrentan a la angustia, se ajustan y orientan ante la nueva realidad, con capacidad de respuesta mental y no solo de reacción, lo que les permite crecer en confianza y fortaleza emocional, incluso más que antes de la adversidad.

Por otro lado, Turienzo y Sala (2011) definen resiliencia como la aptitud y actitud positiva necesaria para resistir, superar la presión, recuperar o mantener el estado emocional inicial, previo a un evento adverso y crecer a pesar de cómo se presente la situación, con el talento de reparar y convertir los daños en obras de arte para vivir. Los procesos mentales basados en la inteligencia, memoria, el pensamiento, análisis y el juicio crítico capacitan a la persona para ser resiliente.

### **1.2.2. Características de la personalidad resiliente**

Rubio (2005) expone que la persona resiliente tiene como principal característica reponerse a uno o varios eventos adversos, con la capacidad de respuesta, recuperación y adaptación al nuevo entorno resultado de la adversidad, dichas habilidades que caracterizan a la persona resiliente son innatas o aprendidas, en primer lugar en la familia y las diversas redes de interacción social como la escuela, las iglesias, centros laborales y amigos, así también, de experiencia durante o después de infortunios.

Las características de las personas resilientes van conjunto a la capacidad de raciocinio para comprender las situaciones adversas como reales y no como resultado de la casualidad, de infortunios u obras de alguna fuerza sobrenatural que la persigue, la característica de despersonalizarse de la desgracia para asimilar que los eventos adversos forman parte de la vida, aminoran la ansiedad y potencian la capacidad de respuesta.

La resiliencia se entiende también como la capacidad de resistencia de la persona que la coloca en un alto nivel de positivismo, optimismo y motivación para aceptar y responder ante los problemas o golpes de la vida, de tal forma, solucionar y crecer en la adversidad.

Santos (2013) explica que la adición del temperamento y carácter dan como resultado la personalidad. El primer aspecto, está relacionado directamente con el sistema hormonal porque influye en la capacidad de reacción de la persona al actuar directamente sobre los músculos, la sangre y el corazón, tal característica es innata y no posible de modificar pero si de controlar, en tanto, el carácter se desarrolla en el transcurso de la vida resultado de adaptación del temperamento en su entorno; este segundo aspecto en cuestión repercute en la resiliencia, debido a que se manifiesta como característica de las personas que transforman la adversidad en crecimiento por el buen manejo de sus emociones, de esta forma el carácter controla el temperamento y evita la impulsividad para actuar con asertividad.

La personalidad resiliente también tiene como característica la proactividad, el deseo de sobreponerse a lo adverso aunado a la motivación que lleva a la voluntad racionalizada, por ello la persona resiliente no reacciona instintivamente, lo hace medio de proceso de pensamiento y control emocional para actuar cualquier situación.

### **1.2.3. Fundamentos teóricos psicológicos de la resiliencia**

Forés y Grané (2008) argumentan que la resiliencia como concepto es relativamente reciente y se fundamenta bajo los conceptos teóricos de la psicología positiva, se centran en la adaptación de los seres humanos a nuevas experiencias en búsqueda de crecimiento y desarrollo, entran en juego las aptitudes de las personas y se alejan de los conceptos tradicionales de la psicología enfocada en aspectos negativos, como pérdidas y traumas, esto no quiere decir que pase por alto aspectos vitales del desarrollo en las primeras etapas de la vida; el afecto, el tipo de apego y en general los vínculos formados en la familia y en los distintos medios de interacción social.

La resiliencia fundada en el positivismo, se enfoca en aquellos pilares y factores de la persona que permiten se acople al contexto, en la situación que se presente, especialmente las adversas ya que son las que exigen la proacción de las competencias para el progreso sano de la persona en sí y de la comunidad.

Por su parte, Luthar (2006) refiere que la resiliencia es una adaptación positiva dentro de un entorno adverso, en tanto enfoca cuatro teorías psicológicas al respecto, las cuales son:

✓ Teoría de psicopatología del desarrollo

Rutter (como se citó en Luthar, 2006) refiere que esta teoría se basa en la identificación de síntomas negativos que irrumpen la psicología en forma paradójica, de tal modo que, la persona revierte esos efectos negativos en positivos, aunado a los diversos aspectos en el contexto que influyen a favor de la persona.

✓ Teoría de competencias

Masten (como se citó en Luthar, 2006) expone que esta teoría se enfoca en los aspectos positivos de la persona y cómo estos le propician la aptitud o competencia para fortalecerse en cualquier situación aún en las adversas.

✓ Teoría psicoanalítica

Block y Block (como se citó en Luthar, 2006) argumentan e introducen el concepto de la resiliencia del Yo como distintivo del autocontrol, característica de la persona según sea el caso y dirección apoyada de causas internas, los mecanismos de defensa resultado de procesos mentales que promueven que los traumas se superen y la persona crezca de la propia experiencia.

✓ Teoría ecosistémica

Luthar (2006) explica como la relación dinámica y evolutiva entre el contexto de la persona individual o colectiva sea esta la familia, escuela, iglesia y comunidad enmarcados en la sociedad se adaptan a perturbaciones de significancia para mantener o reestablecer la homeostasis, toma en cuenta la calidad de los recursos de la persona como del entorno que los rodea en pro de superar y acoplarse sobre las adversidades.

La resiliencia es un término o concepto relativamente reciente que tiene dentro de sus bases teóricas, conceptos del psicoanálisis y de la psicología positiva como corriente moderna que ve el concepto como un aspecto positivo que beneficia las relaciones interpersonales.

#### **1.2.4. Pilares de la resiliencia**

Puig y Rubio (2013) citan ocho pilares de la personalidad resiliente, estos son:

✓ Espiritualidad

Este pilar se refiere a la capacidad de la persona para darle sentido a su vida, donde encuentra razones para trascender, esta cualidad se fomenta durante la niñez y encuentra sentido en la adolescencia y adultez.

✓ Humor

El cual permite que la persona pueda alejarse de sí para ver con alegría y gracia lo que otros podrían considerar desgracia, en este aspecto se enmarca el reconocimiento y aceptación de las propias limitaciones físicas, cognitivas y emocionales. En el niño se muestra mediante el juego, en el adolescente y el adulto en la capacidad de divertirse.

✓ Autonomía e independencia

Capacidad de la persona para valerse de forma independiente y autónoma sin estar aislada, con el propósito de perseguir y lograr sus metas en base a principios reales y objetivos, lo que le permite mantener distancia física y emocional ante los problemas, incluye este aspecto la autoconfianza y automotivación como parte de un alto nivel de autoestima. En los niños se hace evidente al alejarse de peleas y problemas, en el adolescente mediante la toma de decisiones sobre sus preferencias que no perjudiquen su integridad y en el adulto en la aptitud de mantener su propia vida.

✓ Insight o introspección

Pilar que resalta la característica de la persona de poder ver dentro de sí, con ello buscar preguntas y encontrar respuestas respecto a lo que pasa en su medio. En los niños se manifiesta en la capacidad de darse cuenta de los conflictos o problemas del hogar, en adolescentes al comprender lo que pasa a su alrededor y adaptarse a ello y en el adulto en la aceptación sin culpa de sí y de los demás.

✓ Relación e interacción

Es la habilidad de cimentar vínculos productivos, asertivos y afectivos con otras personas para equilibrar el requerimiento de afecto y simpatía con la competencia de convivir para brindarse a otros. Los niños reflejan esta característica con la habilidad de ser queridos y mostrar afecto, los

adolescentes al establecer pares y grupos de apoyo, en el caso de los adultos, en la suficiencia para valorar las relaciones interpersonales al momento de intimar.

✓ **Iniciativa**

Es la capacidad de ponerse en marcha con exigencia ante retos o problemas cotidianos, la inquietud por lograr cosas nuevas se pone en marcha con los impulsos regulados y responsables, se canaliza en logros y nuevas experiencias. Los niños proyectan esta característica en la curiosidad para conocer el o los porqués de su mundo, en el adolescente se marca al inclinarse por la práctica de un deporte, formar un grupo con el fin de brindar apoyo o ayuda voluntaria, optar por una carrera académica o al tomar la iniciativa de estudiar sin que se le exija, en el adulto se hace evidente al participar en proyectos, enfrentar y liderar desafíos en su comunidad o grupo social.

✓ **Creatividad**

Es la habilidad mental que posee la persona para transformar su propio mundo y de quienes lo rodean a partir de los recursos objetivos y subjetivos en su entorno, el fin es satisfacer y reconfortar sus necesidades. Los niños hacen valer la creatividad en el juego para superar obstáculos y aprender, el adolescente evidencia esta característica en el gusto por hacer música, poemas, en la danza o el arte y en adultos se refleja en la capacidad de llevar una vida integral y no monótona.

✓ **Moral**

Este aspecto como pilar en la resiliencia abarca dos dimensiones en relación dual, en primer lugar el bienestar que se desea para sí, al mismo tiempo desear ese bienestar para los demás, esto es posible si la persona posee capacidad de discernimiento o la conciencia moral de saber que es bueno y que es malo. En los niños, adolescentes y adultos se manifiesta con la capacidad de poder distinguir entre lo que es bueno y lo que es malo para ellos y sus semejantes, en adultos y adolescentes esta característica como pilar se hace notoria al desarrollar sentido de lealtad y compasión conjugado al servicio hacia los demás como principal valor.

### **1.2.5. Factores de soporte de la resiliencia**

Grotberg (2006) establece que la resiliencia funciona dentro de una dimensión micro y macro sistemática social, factores que fungen como redes de apoyo y promoción para la resiliencia en relación con la persona, dentro de estos se citan los siguientes:

#### ✓ La familia resiliente

Se caracteriza por los fuertes vínculos afectivos, la cohesión en todas sus líneas, la conyugal, parental y filial, promueven el apoyo y el crecimiento en momentos difíciles de forma individual y colectiva mediante la comunicación clara, del mismo modo fija y hace cumplir límites y reglas. La familia resiliente es unida, activa, cuenta con estrategias de afrontamiento, hace valer los roles dentro del sistema y satisface la necesidades de educación, recreación, amistades y grupos de ayuda.

#### ✓ La escuela resiliente

Es la que aparte de la formación académica también promueve el sentido de pertenencia para enfrentar, superar y adaptarse a la adversidad. El personal docente se muestra como modelo práctico potenciador de las capacidades, habilidades académicas, físicas y sociales en los estudiantes mediante la fijación, cumplimiento y establecimiento de vínculos afectivos y de límites. Es considerada como el segundo medio de interacción y formativo después de la familia.

#### ✓ La comunidad resiliente

Proporciona los recursos colectivos para afrontar las adversidades, en la comunidad las personas comparten el bien común y al vincular a cada individuo potencia los factores que fortalecen la resiliencia. La comunidad como macrosistema aloja a la familia, escuela, grupos de apoyo social y afines a la música o al deporte y fundamentalmente los que promueven el respeto, servicio y el amor basado en la espiritualidad.

Por otro lado, Forés y Grané (2007) argumentan que la resiliencia se sostienen de tres dimensiones, las cuales son:

#### ✓ La dimensión interna, que tiene como base los elementos propios que brotan de la personalidad.

- ✓ La dimensión externa, en ella se reúne el apoyo externo basado en modelos de conducta que se encuentra en la familia, las amistades, la escuela, las iglesias y otros medios de interacción social.
- ✓ Dimensión social, en la que se enmarca la interacción y capacidad de resolución de problemas con las demás personas.

### 1.2.6. Factores protectores de la resiliencia

Kalbermatter, Goyeneche y Heredia (2006) argumenta que los factores protectores de la resiliencia se pueden agrupar en cuatro dimensiones, que son: Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo. A continuación se describen de forma resumida los factores protectores de la resiliencia:

Tabal No. 2

El yo y los factores protectores de la resiliencia.

<b>Yo tengo</b>	<b>Yo soy</b>	<b>Yo estoy</b>	<b>Yo puedo</b>
Este factor del yo se refiere al apoyo, la persona sabe contar con las fuerzas externas para sostén de su resiliencia. Yo tengo apoyo de la familia, los demás, personas que me ayudan, que ponen límites yo tengo apoyo espiritual.	Este factor del yo se vincula a la dimensión o fuerza interna pasiva, el autoconocimiento de la persona de sus capacidades y fortalezas. Yo soy respeto, yo soy feliz, yo soy cariño y afecto, la persona sabe que agrada a los demás.	Este factor del yo funciona en relación a la dimensión interna de modo activo, la persona pone en marcha los elementos que la caracterizan como persona. Lo que la persona está dispuesta hacer.	Este factor del yo está en función del factor interpersonal y la dimensión social por lo que entran en juego las habilidades de la persona de poder interactuar para manifestar su yo y aceptar el de los demás. La capacidad hacer y generar caminos para resolver conflictos.

Fuente: Kalbermatter, Goyeneche y Heredia (2006). *Resiliente se nace, se hace y se rehace*. p. 12.



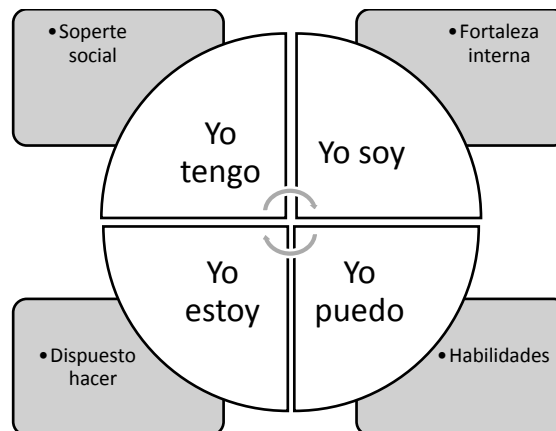
Por su parte, Forés y Grané (2007) explican que los factores protectores de la resiliencia surgen de tres vertientes, las cuales son:

- ✓ La fuerza interior; temperamento y carácter.
- ✓ Fuerzas de sostén externo; las redes de apoyo como familia, escuela y comunidad.
- ✓ Factores interpersonales; habilidad y capacidad de interactuar.

La siguiente grafica muestra las cuatro dimensiones del yo y su relación con la resiliencia:

Gráfica No. 1

Cuatro factores del yo en relación al ser y estar con la resiliencia.



Fuente: Elaboración propia.

### 1.2.7. El deporte y la resiliencia

Galluchi (2008) explica que toda persona al practicar una disciplina dentro de la amplia gama del deporte, debe gozar de características psicológicas que le faciliten conducirse dentro de factores estresantes diarios en relación a las exigencias del deporte en sí y de las diversas situaciones relevantes de su vida. Una parte fundamental en la resiliencia de los atletas es el darse cuenta y reconocer que alcanzan sus metas y objetivos traducidos estos en resultados favorables luego de sortear entre el estrés y la adversidad.

Al respecto, Sarkar y Fletcher (2013) exponen que el deportista caracterizado por ser resiliente es capaz de prever de forma positiva el afrontamiento de eventos estresantes, tiene la capacidad

de ver en situaciones adversas la oportunidad de crecer, desarrollar sus habilidades y dominar la situación mediante la motivación, y no ver como amenazante el riesgo y la adversidad. Las personas con esta característica manejan aspectos psicológicos que les permiten rendir de forma equilibrada en la práctica del deporte, entre los aspectos se citan los siguientes:

✓ Personalidad positiva

El deportista focaliza sus metas con optimismo y disposición a afrontar nuevos retos con buen humor.

✓ Motivación

El atleta encuentra motivación interna en relación a su bienestar físico y emocional, al mismo tiempo posee motivación extrínseca al ganar un premio y el reconocimiento de otras personas, estos dos aspectos llevan a superar sus logros y fijar nuevas metas.

✓ Confianza

Este aspecto es importante en el atleta debido a que reconoce su capacidad y preparación al enfrentar un evento, de tal forma merma el estrés, resalta su capacidad resiliente y mejora su rendimiento.

✓ Concentración

Esta es la aptitud del deportista para centrarse en sus metas y no permitir que otros irrumpen el proceso, el trabajo, el estudio son actividades que se considera que no interfieren en la concentración, al ser estas actividades productivas para el atleta.

✓ Apoyo social percibido

El deportista que se exige al máximo a diario y logra con ello un alto rendimiento, goza de simpatía y apoyo de la familia, del equipo de trabajo, compañeros de equipo, de estudio y del público en general, esta característica va de la mano con la humildad como virtud, ya que esta permite no sumirse en la fama y así no desviarse de sus metas.

De acuerdo a las teorías presentadas con anterioridad se puede concluir que la asertividad y la resiliencia son características de la personalidad, que permiten mantener interacciones sociales equilibradas para beneficio y crecimiento de los sujetos y la colectividad, ambas tienen denominadores comunes, en primer lugar varían de persona en persona acorde a la genética del temperamento, por otro lado el carácter se moldea en los diversos medios o microsistemas de interacción, como la familia, las redes de apoyo, tal es el caso de la escuela, la iglesia, grupos deportivos, los amigos y los ambientes de trabajo, dentro del macrosistema denominado comunidad.

La comunicación y el comportamiento en el marco del respeto y responsabilidad, son fundamentales en las personas asertivas y resilientes para obtener beneficio al interactuar con la sociedad en relación dual, de esta forma armonizar la vida y crecer dentro de experiencias placenteras y adversas como fin último que persigue la psicología clínica.

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

La asertividad y la resiliencia son características y habilidades que las personas en la actualidad deben de manejar, en primer lugar para poder resistir y crecer ante situaciones adversas de la vida y en segundo lugar para gozar de relaciones sociales satisfactorias que permitan en ambos casos el crecimiento personal y colectivo.

El estudio de ambos aspectos es de suma importancia debido a que, en el diario vivir el mundo moderno demanda cada vez más de las personas, las amenazas que pudiesen irrumpir el equilibrio en la salud física y emocional están latentes todo el tiempo, entre las que pueden mencionarse las pérdidas laborales, materiales y humanas, los fenómenos naturales que cada vez se muestran más agresivos resultado del deterioro global del planeta y que en los últimos años han afectado directamente a poblaciones en todo el mundo; estos factores y otros más podrían propiciar que habilidades como la asertividad y la resiliencia se vean afectadas en los seres humanos.

Entre los recursos que las personas utilizan para mejorar su calidad de vida, se encuentra la práctica de algún deporte como estrategia para manejar adecuadamente todas las tensiones que enfrentan y desarrollar habilidades como las ya mencionadas, por consiguiente Guatemala no es ajeno a las exigencias del mundo actual, al mismo tiempo es un país que por situaciones propias del desarrollo humano y por su ubicación geográfica aumentan la vulnerabilidad a padecer o sufrir adversidades, la población de Quetzaltenango específicamente en la cabecera departamental, sus habitantes de forma individual y colectiva no están exentos a padecer catástrofes de índole natural, accidentes y cualquier tipo de adversidad, es por eso que se considera de suma importancia estudiar la asertividad y la resiliencia en un grupo de personas que practican el deporte específicamente la disciplina del atletismo.

La psicología clínica como ciencia busca armonizar la vida de las personas, por esta razón surge la inquietud y la importancia de estudiar la asertividad y la resiliencia en un grupo de atletas, ambas características que permitan en primer lugar, establecer relaciones sociales de beneficio,

sobreponerse y crecer ante la adversidad individual y colectivamente dentro de diversos grupos de interacción.

Por tal razón se puede derivar el siguiente cuestionamiento:

¿Cómo se manifiesta la asertividad y resiliencia en personas que practican atletismo?

## **2.1. Objetivos**

### **2.1.1. Objetivo general**

- ✓ Describir como se manifiesta la asertividad y resiliencia en personas que practican atletismo.

### **2.1.2. Objetivos específicos**

- ✓ Analizar la asertividad en personas que practican atletismo.
- ✓ Identificar el factor de resiliencia más alto en personas que practican atletismo.
- ✓ Proponer conferencias psicoeducativas sobre los temas de asertividad y resiliencia con deportistas del grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

## **2.2. Variables o elementos de estudio**

- ✓ Asertividad
- ✓ Resiliencia

## **2.3. Definición de variables**

### **2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio**

Asertividad

Castanyer (2009) define asertividad como la capacidad de la persona de conocerse a sí misma, valorarse y quererse para ser competente al momento de interactuar y hacer valer sus sentimientos, pensamientos, opiniones, ideas y preferencias acorde a sus derechos inherentes como ser humano, de tal forma que estos no manipulen los propios o los ajenos y con ello establecer interacciones sociales positivas.

## Resiliencia

Siebert (2007) define la resiliencia en términos de flexibilidad y adaptabilidad, el termino tiene sus orígenes en la metalurgia respecto a la resistencia y flexibilidad de los metales para resistir los golpes, el calor, la corrosión ante cambios extremos; de la misma forma las personas resilientes resisten y se adaptan a los reveses o impactos fuertes de la vida, estos aspectos son también cualidades de las personas que se enfrentan a la angustia, se ajustan y orientan ante la nueva realidad, con capacidad de respuesta mental y no solo de reacción, lo que les permite crecer en confianza y fortaleza emocional, incluso más que antes de la adversidad.

### **2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio**

Las variables de estudio fueron operacionalizadas a través de dos instrumentos de medición, para la asertividad se utilizó la prueba INAS-87 que mide tres aspectos, asertividad, no asertividad y agresividad, la aplicación es de forma individual y colectiva; para adolescentes y adultos de nivel académico y cultural bajo y alto, el tiempo de duración es de 20 minutos aproximadamente sin exceder de los 30 minutos y para la resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia adaptada por el Licenciado Francisco Reyes de la Facultad de Teología de la Universidad Rafael Landívar del Campus de Quetzaltenango y fundamentada en Grotberg, (2006): Esta prueba mide la resiliencia desde cuatro factores o fuentes; Yo soy, yo estoy, yo tengo y yo puedo, la aplicación puede ser individual o colectiva; para adolescentes y adultos y personas de la tercera edad, el tiempo aproximado de aplicación oscila entre los 30 a 60 minutos aproximadamente.

### **2.4. Alcances y límites**

La investigación se orientó a evaluar cómo se manifiesta la asertividad y la resiliencia en un grupo de 57 personas de ambos sexos, comprendidos entre los 18 y 65 años de edad, todas con la particularidad de practicar la disciplina del atletismo en el grupo Legión Gatorade en la cabecera departamental de Quetzaltenango, debido a que, es un foco de la población poco estudiado lo cual denota importancia en el campo de la psicología clínica.

### **2.5. Aporte**

Los beneficios de generar conocimiento y nuevas teorías, recaen sobre Guatemala, Quetzaltenango, la Universidad Rafael Landívar, la Facultad de Humanidades, la sociedad en

general; los niños, adultos, personas de la tercera edad, hombres y mujeres, que son el objeto de estudio de la psicología clínica.

Se favorece en particular a los profesionales y estudiantes de esta disciplina, para utilizar la teoría generada en estudios posteriores que busquen profundizar en la temática en cuestión, como posible medida de tratamiento psicoterapéutico en la prevención y promoción de la salud integral y a las personas en particular al tener en cuenta que la asertividad y resiliencia son dos aspectos que entran en juego a diario y de ello depende el tomar buenas decisiones, enfrentar y resolver cualquier situación cotidiana.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Sujetos

El estudio se realizó con un grupo de personas comprendidas entre los 18 a 65 años de edad, que viven en la cabecera departamental de Quetzaltenango, la mayoría de perfil socioeconómico medio y bajo con la peculiaridad de pertenecer al grupo Legión Gatorade de Quetzaltenango, donde practican y reciben instrucción técnica en relación a la disciplina del atletismo específicamente preparación para competencias en media maratón en distancias de 21 kilómetros y también en 10 y 5 kilómetros. El universo es de 57 personas ambos sexos de nacionalidad guatemalteca, estas conformaron los sujetos de estudio.

#### 3.2. Instrumentos

La primera variable se evaluó mediante la aplicación del test psicométrico INAS-87, que fue editada en la Universidad Iberoamericana de México en 1983, posteriormente en el año de 1990 se adapta al contexto guatemalteco por medio del Instituto de Psicología y Antropología, U.R.L. de Quetzaltenango. El cuestionario puede administrarse individual y de forma colectiva destinado a personas académicas y adultos y adolescentes de nivel socioeconómico medio y bajo, en relación al tiempo en promedio se estipula veinte minutos para su aplicación sin exceder de media hora.

Para calificar la prueba se procede a sumar las tres columnas en el caso particular de este estudio se centró en la comuna B respecto a la asertividad, se obtienen subtotales que se ubicaron en las siglas correspondientes: NA no asertivo, AS asertivo, AG agresivo, seguidamente se sumaron los subtotales y el resultado se colocó en la casilla “TOTAL”, y acorde a las formulas correspondientes se obtuvo el porcentaje final de cada rubro, de la forma siguiente:

$NA \times 100 / \text{dividido dentro del total} = \text{porcentaje de no asertividad}$

$AS \times 100 / \text{dividido dentro del total} = \text{porcentaje de asertividad}$

$AG \times 100 / \text{dividido dentro del total} = \text{porcentaje de agresividad}$



La prueba mide tres aspectos que son: la asertividad, agresividad y no asertividad y para fines del estudio el aspecto AS o asertividad fue al que se le prestó mayor atención para análisis, sin descuidar la no asertividad y agresividad para fines comparativos.

Para medir la segunda variable se utilizó la Escala de Resiliencia adaptada por el Licenciado Francisco Reyes de la Facultad de Teología del Campus de Quetzaltenango y fundamentada en Grotberg, (2006), con la finalidad de cuantificar la resiliencia de las personas que practican atletismo: Esta prueba mide la resiliencia desde cuatro factores protectores; yo soy, y yo estoy en relación a fortalezas internas activas y pasivas de la persona, yo tengo que se refiere a los recursos de sostén externo de la resiliencia, el apoyo familiar y de otras redes en el contexto, y yo puedo en función del factor interpersonal y de habilidades sociales.

Para calificar la prueba que consta de 54 ítems divididos en factores específicos de resiliencia la persona debió puntuar entre 0 a 7 cada pregunta de cuatro diferentes series acorde se identificó con las ellas. Los enunciados ponderados con 0, 1 y 2 indican las falencias respecto a la resiliencia según el factor, por el contrario las frases que se ponderaron con 3 de igual forma significan un nivel bajo de resiliencia y las ponderaciones de 5, 6 y 7, indican los factores o pilares de fortaleza más fuertes de la persona para sobrellevar y enfrentar situaciones de toda índole en su vida, a mayor ponderación, es mayor la resiliencia.

### **3.3. Procedimiento**

Para tener un orden concatenado en el estudio, se estableció el siguiente proceso:

- ✓ Selección de los temas: Acorde a los intereses del investigador.
- ✓ Elaboración y aprobación del sumario: Tres que fueron enviados a revisión por terna evaluadora, luego se escogió uno para dicha investigación.
- ✓ Aprobación del tema a investigar: Mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- ✓ Investigación de antecedentes: Por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización del internet, entre otros.
- ✓ Elaboración del índice: Por medio de las dos variables de estudio.
- ✓ Realización de marco teórico: A través de lectura de libros, utilización del internet.

- ✓ Referencias bibliográficas: Basado en los lineamientos de las normas APA.
- ✓ Planteamiento del problema: Enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- ✓ Elaboración del método: Por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento más adecuado.
- ✓ Aplicación de la prueba y escala: Para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó el test INAS-87 y una Escala de Resiliencia.
- ✓ Tabulación de los resultados: Mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas, uso de estadística descriptiva, media, mediana, moda, significación y fiabilidad para realizar la discusión.
- ✓ Análisis de los resultados: Por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- ✓ Discusión de los resultados: Etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- ✓ Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: Relacionado a los objetivos trazados.
- ✓ Recomendaciones: Donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- ✓ Propuesta: Dirigida a los atletas y la importancia de la asertividad y la resiliencia en la interacción social en otros medios o contextos sociales.

### **3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística**

Achaerandio (2012) establece que la investigación descriptiva evalúa y analiza de forma sistemática la conducta de los seres humanos tanto de forma individual como social, en los diferentes ámbitos contextuales y naturales; en la familia, la comunidad, dentro de los diferentes sistemas en la sociedad como la escuela, el trabajo, lo político y la iglesia por tanto, al ser un tipo de investigación busca la resolver algún problema o alcanzar objetivos respecto al conocimiento. En el estudio realizado respecto a asertividad y resiliencia en personas que practican atletismo en la cabecera departamental de Quetzaltenango, se hizo uso de tal diseño para conocer cómo se manifiestan las dos variables de estudio.

El tipo de la investigación es de corte cuantitativo porque el problema planteado acorde a las variables generó datos, para lo cual se hizo necesario realizar mediciones cuantitativas de los mismos mediante la utilización de métodos estadísticos, los cuales son:

Moncada (2005) argumenta que el nivel de significancia sirve para medir el riesgo de que los resultados para concluir en una investigación sean erróneos, por tanto la significación para determinar el nivel de confianza en esta investigación es de 99% con un margen de error de 1% lo que es equivalente a 2.58 para el test estandarizado INAS-87, en el caso de la escala de resiliencia el margen de error es del 5% lo que equivale al 1.96 para escala no estandarizada.

Por su parte, Montero (2007) dice que las medidas de tendencia central son aquellas que sitúan el eje o centro sobre el cual giran los datos generados en las variables, las cuales son: Media, mediana y moda.

- ✓ La media aritmética, representa el promedio de todos los valores sumados divididos dentro del número total de datos, su fórmulas son las siguientes:

Para series simples 
$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{N}$$

Para series agrupadas en intervalos 
$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N}$$

- ✓ La mediana, es el valor central que deja sobre si el 50% del total de los datos y debajo de si el otro 50%, sus fórmulas son:

Para series simples 
$$\frac{N}{2}$$

Para series de datos agrupados en intervalos 
$$Me = L_i + \frac{\frac{N}{2} - F_{i-1}}{f_i} \cdot a_i$$
 que indica el dato que

- ✓ La moda, es la medida de tendencia central más se repite o el de mayor frecuencia dentro de una distribución, sus fórmulas son:

Para series simples 1, 2, 2, 4, 4, 4, 5, 6, 7, 7 = la moda es el valor que más se repite, en este caso 4.

Para series de datos agrupados en intervalos

$$MO = L_i + \frac{f_i - f_{i-1}}{(f_i - f_{i-1}) + (f_i - f_{i+1})} \cdot a_i$$

Varianza = 
$$\delta^2 = \frac{\sum Xi^2 fi - [(\sum Xifi)^2/N]}{N \text{ donde } N = \sum fi}$$
 Desviación estándar =  $\delta = \sqrt{\delta^2}$  ó  $S = \sqrt{S^2}$

✓ Significación:

Nivel de confianza: 99% z=2.58, test estandarizado.

Nivel de confianza: 95% z=1.96, para la escala.

Error típico de la media: 
$$\frac{\sigma_x = \sigma}{\sqrt{n-1}}$$

La razón crítica de la media: 
$$Rc = \frac{x}{\sigma_x}$$

Comparar la razón crítica con el nivel de confianza:  $Rc > \alpha < 99\%$  Z = 2.58 Estandarizado

$$Rc > \alpha < 95\% Z = 1.96$$

No estandarizado

✓ Fiabilidad

Nivel de confianza: 99% z=2.58

Error típico de la media: 
$$\frac{\sigma_x = \sigma}{\sqrt{n-1}}$$

Encontrar el error muestral:  $E = (N.C.) \cdot (\sigma_x)$

Establecer el intervalo de confianza: I.C. =  $Ls = x + E$

$$Li = x - E$$

Los estadísticos descritos se obtuvieron mediante análisis en programa Excel.

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El proceso de investigación realizado busco describir cómo la asertividad y la resiliencia se manifiestan en personas que practican atletismo y para poder evaluarlas fue necesario utilizar dos instrumentos psicométricos.

El estudio fue realizado con el Grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango, conformado por 57 atletas comprendidos entre los 18 a 65 años de edad, ambos sexos. Los resultados obtenidos se presentan a continuación:

Cuadro No. 1 Tabulación de datos asertividad y resiliencia

Rango	Intervalo	Asertividad		Resiliencia	
		f	%	f	%
<i>Muy bajo</i>	1 - 25	0	0%	0	0%
<i>Bajo</i>	26 - 50	2	4%	1	1.75%
<i>Normal o Promedio</i>	51 - 75	16	28%	4	7.02%
<i>Alto</i>	<b>76 - 100</b>	<b>39</b>	<b>68%</b>	<b>52</b>	<b>91.23%</b>
<b>Totales (N)</b>		<b>57</b>	<b>100%</b>	<b>57</b>	<b>100%</b>

Fuente: Trabajo de campo (2015)

Cuadro No. 2 Estadísticos de tendencia central para asertividad y resiliencia

Variable	N	X	Md	Mo	$\sigma$	E	IC	RC
Asertividad	57	79.76	80.77	80.77	13.57	1.81	75.09 – 84.43	44.07
Resiliencia	57	85.07	85.58	89.56	10.31	1.38	82.37 – 87.77	61.64

Fuente: Trabajo de campo (2015)

Mediante la aplicación de la estadística descriptiva a los 57 atletas (N) o número total de sujetos, se arrojaron los siguientes datos; la asertividad y resiliencia en su orden respectivo: (X) media aritmética fue 79.76 en la asertividad y 85.07 en resiliencia, las desviaciones estándar ( $\sigma$ ) son 13.57 asertividad y 10.31 resiliencia, el error típico (E) de ambas variables es de 1.81 en

asertividad y 1.38 en resiliencia, el intervalo de confianza está entre los rango mínimo y máximo de 75.09 – 84.43 en asertividad y 82.37 – 87.77 en resiliencia.

Las medias obtenidas 79.76 en la asertividad se encuentra contenida dentro de su intervalo de confianza 75.09 – 84.43, por su parte la media arrojada por la estadística descriptiva de la resiliencia es de 85.07 contenida dentro del intervalo de confianza 82.37 – 87.77, estos datos hace que los resultados sean fiables al mismo tiempo, al cotejarlos con los resultados del Cuadro No. 1, se enmarcan dentro del intervalo 76 – 100, de esta forma ambas variables de estudio se manifiestan como altas.

Para evaluar la significación de la media se procedió a obtener la (RC) razón crítica en asertividad fue de 44.07 mayor al nivel de confianza 2.58, la (RC) razón crítica obtenida en resiliencia es de 61.64, a la vez mayor al nivel de confianza 1.96, por lo tanto la investigación es (S) significativa, donde la asertividad y resiliencia se manifiestan como altas, de esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación, que busco analizar cómo se manifiesta la asertividad y la resiliencia en los atletas.

Cuadro No. 3 Tabulación de datos aspectos INAS-87

Rango	Intervalo	No asertividad		Asertividad		Agresividad	
		f	%	f	%	f	%
<i>Muy bajo</i>	1 - 25	6	10%	0	0%	23	40%
<i>Bajo</i>	26 - 50	<b>34</b>	<b>60%</b>	2	4%	<b>25</b>	<b>44%</b>
<i>Normal o Promedio</i>	51 - 75	16	28%	16	28%	6	11%
<i>Alto</i>	76 - 100	1	2%	<b>39</b>	<b>68%</b>	3	5%
<b>Totales (N)</b>		<b>57</b>	<b>100%</b>	<b>57</b>	<b>100%</b>	<b>57</b>	<b>100%</b>

Fuente: Trabajo de campo (2015)

Cuadro No. 4 Estadísticos de tendencia central para aspectos test INAS-87

Aspecto	N	X	Md	Mo	$\sigma$	<i>E</i>
Asertividad	57	79.76	80.77	80.77	13.57	1.81
No Asertividad	57	42.71	42.31	42.31	16.70	2.22
Agresividad	57	33.06	26.92	26.92	18.23	2.44

Fuente: Trabajo de campo (2015)

Los datos que muestra el cuadro No. 4 permiten analizar la asertividad en los atletas como alta, en relación a los otros aspectos que mide el test INAS-87 que son agresividad y no asertividad manifestados en rango bajo. Las medidas de tendencia central correspondientes a la asertividad, se ubica en el intervalo 76 – 100 del rango alto, comparada con la (NA) no asertividad y la (A) agresividad donde sus estadísticos de tendencia central se encuentran en el intervalo 26 – 50 del rango bajo, de tal forma se responde al primer objetivo específico, que indica analizar la asertividad en personas que practican atletismo.

Cuadro No. 5 Tabulación de datos pilares escala de Resiliencia.

Factor	Intervalo	N	X	Md	Mo	$\sigma$	<i>E</i>
Yo soy	76-100	57	84.25	84.92	77.78	11.56	1.55
Yo estoy	76-100	57	88.41	88.57	94.29	10.31	1.38
Yo tengo	76-100	57	85.67	86.51	79.37	14.27	1.91
Yo puedo	76-100	57	83.46	85.24	90.48	11.03	1.47

Fuente: Trabajo de campo (2015)

El rango establecido para catalogar la resiliencia como alta está en el intervalo 76 - 100 de acuerdo al cuadro 1 como referencia y al observar los estadísticos del cuadro No. 5 los cuatro pilares de la resiliencia se ubican en este rango y dentro de ellos el pilar yo estoy se manifiesta más alto en personas que practican atletismo. Los datos anteriores tienen estrecha relación con la distribución de frecuencias, de 57 atletas, el 89% equivalente a 51 sujetos, se ubican en el rango alto, de tal manera de acuerdo a lo que dicta el segundo objetivo específico se identifica el factor de resiliencia yo estoy como el más alto.

## V. DISCUSIÓN

Castanyer (2009) define la asertividad como la capacidad personal de conocerse a sí mismo, valorarse, quererse y ser competente al momento de interactuar y hacer valer los sentimientos, pensamientos, opiniones, ideas y preferencias acorde a los derechos inherentes como ser humano, de tal forma que no se manipulen los propios o los ajenos y establecer interacciones sociales positivas.

El problema planteado en la investigación buscó responder cómo se manifiesta la asertividad y resiliencia en las personas que practican deporte y se consideró importante el aporte previo de la Municipalidad de Guatemala (2012) donde presenta los beneficios psicológicos de la asertividad en el establecimiento de relaciones sociales productivas, resultado del ejercicio físico como medio liberador de endorfinas que eleva la sensación de bienestar, ligado íntimamente a la salud física, psicológica y social. Por otro lado el aporte previo de Secades, Molinero, Ruíz, Salguero, de la Vega y Márquez (2014) en su investigación La resiliencia en el deporte donde explica que este aspecto juega un papel como habilidad en el manteamiento relativamente estables los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica toma validez en relación a la problemática tratada.

Lo anteriormente descrito refuerzan la fiabilidad y significación de los resultados obtenidos en relación a como se manifiestan la asertividad y la resiliencia en las personas que practican atletismo, de acuerdo a los datos obtenidos del trabajo de campo y a los estudios previos se argumenta que la asertividad y la resiliencia en personas afines a la práctica del atletismo, se ubica dentro del intervalo 76 – 100 catalogado como alto.

Los estudios previos citados respaldan los resultados de la investigación porque la práctica de deporte en este caso el atletismo brinda bienestar físico, psicológico e incluso bienestar social. El deporte es un medio favorecedor de la salud preventiva, mantiene y mejora la salud, brinda calidad de vida a las personas que lo practican, y tal como lo marcan los resultados de la investigación hay una estrecha relación entre los niveles altos de asertividad y resiliencia en los sujetos estudiados que han hecho de la práctica del deporte un hábito de vida y en el caso del



grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango un medio de interacción social donde se comparten situaciones en común, generadoras de sentido de pertenencia y por ende un medio de apoyo psicológico emocional.

El test INAS-87 mide tres aspectos de la personalidad, estos son: La (A) agresividad, (NA) la no asertividad y (AS) la asertividad, en relación a ello Nápoles (2008) argumenta que el deporte puede ser un medio en el logro del control en el temperamento agresivo y desequilibrante porque regula la movilidad del sistema nervioso simpático asociado a la psicopercepción emocional de tal manera promueve la conducta asertiva, este aporte toma validez al cotejarlo con los resultados obtenidos del trabajo de campo al aplicar la estadística de tendencia central.

En relación a lo anterior se analizó acorde a lo trazado en el primer objetivo específico, a la asertividad en atletas como alta y se pudo observar en los sujetos de estudio que además del entrenamiento, interactúan entre sí, reconocen logros deportivos, académico, laborales, comparten alegrías y se hace partícipe a todo el grupo de eventos importantes como cumpleaños e incluso adversidades, esto complementa también el aspecto resiliencia.

Van-der Hofstadt (2005) explica que la comunicación asertiva hace uso del lenguaje verbal y no verbal como medios de expresión, durante el trabajo de campo se observó a los sujetos de estudio la mayor parte del tiempo sonrientes y con buen humor, emitir saludos verbales y físicos expresivos y afectuosos; en el aspecto verbal son receptivos con buen contacto visual al comunicarse, se ven seguros y en todo momento el apoyo y muestras de ánimo están presentes. Por ello, lo que Ramírez (2008) explica referente a los tres aspectos dimensionales donde se manifiesta la asertividad a nivel de pensamientos, sentimientos y conductas los sujetos presentan alta asertividad producto del bienestar generada por la práctica de deporte.

Kalbermatter, Goyeneche y Heredia (2006) argumentan que los factores protectores de la resiliencia se pueden agrupar en cuatro dimensiones, estas son: Yo tengo, referente al apoyo donde la persona sabe contar con las fuerzas externas en el sostén de su resiliencia. Yo soy, es el factor del yo vinculado a la dimensión o fuerza interna pasiva, el autoconocimiento de la persona de sus capacidades y fortalezas. Yo puedo, es el factor del yo en función interpersonal y

dimensión social donde entran en juego las habilidades de la persona de poder interactuar y manifestar su yo y aceptar el de los demás. Yo estoy, funciona en relación a la dimensión interna de modo activo, lo que la persona está dispuesta a hacer.

En referencia a los estudios previos y de acuerdo a los resultados fiables y significativos obtenidos, se encuentra a los cuatro factores protectores de la resiliencia ubicados en el rango alto del intervalo 76 – 100, donde el factor yo estoy revela los niveles más altos en porcentajes y estadísticos de tendencia central.

Por lo tanto, en relación a los datos obtenidos en el trabajo de campo, el factor protector de resiliencia más alto es el yo estoy, de acuerdo a la teoría este factor pone en marcha o acción a las personas, lo que están dispuestas hacer en pro de su bienestar integral, y así modificar aspectos de su vida, hacerse responsables de sus actos, compartir con los demás, realizar actividad física o ejercicio. El resultado es coherente a la disposición de los sujetos al iniciar la jornada con actividad física desde tempranas horas de la mañana, de esta forma poder desempeñarse en el trabajo, el hogar, la universidad y optimizar el tiempo durante el día.

En complemento a lo anterior es importante analizar a Rosal (2013) quien argumenta que, en el caso particular de Guatemala como Estado al no promover estrategias de resiliencia, son las propias comunidades quienes maquinan formas propias para caminar senderos difíciles, fortalecer los vínculos sociales en la comunidad, las acciones positivas, como factores que fortalecen la predisposición a la resiliencia en las comunidades. Por su parte, Puig y Rubio (2013) citan la iniciativa como el pilar de la resiliencia a estar dispuesto a ponerse en marcha con exigencia ante retos o problemas cotidianos, la inquietud de lograr cosas nuevas activa impulsos regulados y responsables, orientados en logros y nuevas experiencias.

Al interactuar con los sujetos de estudio, argumentan la disposición de llevar un ritmo de vida disciplinado, no desvelarse, iniciar el día desde las 5:00 a.m. aproximadamente en semana laboral e incluso fines de semanas, llevar hábitos alimenticios saludables, recrearse durante los viajes al salir a competir en diferentes eventos de atletismo organizados a nivel local, nacional e incluso internacional, no ser afines a vicios en particular el consumo de cigarrillos, se pone de

manifiesto entonces la iniciativa y la disposición a la práctica del deporte como medio preventivo ante enfermedades y mantener la salud física emocional.

La asertividad y la resiliencia en las personas que practican atletismo, pertenecientes al grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango, se manifiestan en niveles altos, existe una estrecha relación entre ambas desde el hecho que las dos variables en gran parte son aprendidas dentro de los diferentes contextos de desenvolvimiento de la persona. Al respecto Rubio (2005) expone que, la persona resiliente se modela en primer lugar en la familia y las diversas redes de interacción social como la escuela, las iglesias, centros laborales y amigos, de la misma forma Ramírez (2008) señala a la persona asertiva como la que resalta la confianza, seguridad y el bienestar personal en los diversos círculos sociales, familia, amigos, escuela, iglesias e incluso desconocidos.

## VI. CONCLUSIONES

- ✓ La asertividad y la resiliencia en personas vinculadas a la práctica del atletismo en el grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango, se manifiesta en rangos altos debido a la cohesión grupal y al bienestar físico brindado por la actividad física, al prevenir y mantener salud física emocional.
- ✓ La asertividad en las personas que practican atletismo es alta en relación a la no asertividad y la agresividad, porque la actividad física y la interacción grupal regulan conductas agresivas por la sensación de bienestar físico y emocional provocada por el ejercicio.
- ✓ Mediante la investigación dentro de los cuatro factores protectores de la resiliencia; yo soy, yo puedo, yo estoy y yo tengo, que el factor yo estoy es el más alto, este va de acuerdo a la disposición de los sujetos de llevar un estilo de vida disciplinado en pro de su salud física y emocional.
- ✓ Las personas pertenecientes al grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango encuentran en la práctica del ejercicio grupal sentido de pertenencia y apoyo emocional en el logro de metas propias al entrenamiento, como en logros personales fuera del grupo y ante situaciones adversas contribuyentes a su asertividad y resiliencia.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- ✓ Se recomienda realizar estudios cuasiexperimentales donde se pueda aplicar la práctica del deporte grupal como tratamiento y evaluar los niveles de asertividad y resiliencia en personas que llevan un estilo de vida sedentario y así profundizar más en la temática en cuestión.
- ✓ Se motiva a los profesionales de la salud mental promuevan en la práctica clínica el deporte o actividad física como medida de tratamiento alternativo en pro de la salud física emocional curativa y preventiva de las personas.
- ✓ Realizar conferencias de psicoeducación en resiliencia y asertividad en fortalecimiento y potenciación de ambos aspectos en otros medios de interacción social donde desenvuelven las personas.
- ✓ Promover en la población general mediante personal capacitado y estrategias comunicativas temas en relación a la asertividad y resiliencia como aspectos contribuyentes a tener relaciones sociales satisfactorias y la resolución de situaciones adversas de carácter personal y colectivo.

## VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, L. (2012). *Iniciación a la práctica de investigación*. Guatemala: Magna Terra Editores.
- Castanyer, O. (2009). *Enséñale a decir no: Desarrolla su autoestima y asertividad para evitarle situaciones indeseables*. España: Espasa.
- Castanyer, O. (2010). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao, España: DESCLEÉ DE BROUWER S.A.
- Colop, V. (2011). Relación entre inteligencia emocional y resiliencia, del municipio de Cantel, Quetzaltenango. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/22/Colop-Vilma.pdf>
- Dávila, M. (2013, 23 de abril). Psicología: ¿Qué es asertividad? Revista Elheraldo.com, edición electrónica. Barranquilla, Colombia. Recuperado de <http://revistas.elheraldo.co/miercoles/psicologia/que-es-la-asertividad-107831>
- Forés, A. y Grané, J. (2007). *La resiliencia: Crecer desde la adversidad*. Barcelona, España: Plataforma, S.L.
- Galluchi, N. (2008). *Psicología del Deporte: Mejora del Desempeño, Inhibición Rendimiento individual y de equipo*. Nueva York: Psicología de prensa.
- García, L., Gutiérrez, D., Gonzales, S. y Valero, A. (2012, 14 de noviembre). Cambios en la empatía, la asertividad y las relaciones sociales por la aplicación del modelo de instrucción educación deportiva. *Psicología del deporte* Vol. 21, No. 2. Barcelona. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=d028e17b-2eee-4264-b6cd-607f582d5295%40sessionmgr4005&vid=3&hid=4211>
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: Como superar las adversidades*. Barcelona, España: Gedisa.
- Güel, M. (2006). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro?* España: GRAÓ, de IRIF, S.L.
- Kalbermatter, C., Goyeneche, S. y Heredia, M. (2006). *Resiliente se nace, se hace y se rehace*. Argentina: Brujas.
- Luthar, S. (2006). *Resiliencia en el desarrollo: una síntesis de la investigación a través de cinco décadas*. Nueva York: Wiley.

- Maldonado, M. (2014, 9 de diciembre). Resiste y reponte de lo adverso. Eluniversal, edición electrónica. México D.F. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/pymes-tu-empresa-tu-negocio/2014/dificultades-emprender-adverso-financiamiento-liquidez-98634.html>
- Moncada, J. (2005). *Estadística para ciencias del movimiento humano*. Costa Rica: Editorial U.C.R.
- Montero, J. (2007). *Estadística descriptiva*. España: Paraninfo S.A.
- Morales, D. (2011, 21 de octubre). Resiliencia y desarrollo humano. Programa informes nacionales del desarrollo humano y objetivos de desarrollo del milenio. Guatemala Ciudad. Guatemala. Recuperado de <http://desarrollohumano.org.gt/content/la-resiliencia-y-el-desarrollo-humano>
- Morales, M. (2012, junio). Estilos de crianza que promueven la asertividad en adolescentes de 14 a 18 años. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Central, Guatemala Ciudad. Guatemala. Rescatada de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Morales-Mariela.pdf>
- Municipalidad de Guatemala (2012, agosto). Ejercicio y salud mental. e-Munisalud, edición electrónica. Guatemala C.A. Recuperado de [http://munisalud.muniguate.com/2012/07ago/estilos\\_saludables01.php](http://munisalud.muniguate.com/2012/07ago/estilos_saludables01.php)
- Nápoles, M. (2008, agosto). Asertividad, personalidad y deporte. Revista digital efdeportes.com, Buenos Aires, año 13, No. 123. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd123/asertividad-personalidad-y-deporte.htm>
- Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010) *Habilidades sociales*. Madrid, España: Editex
- Puchul, L. (2010). *El libro de las actividades directivas, 3ra. Edición*. España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Puig, G. y Rubio, J. (2013). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona, España: Gedisa, S.A.
- Ramírez, V. (2008). *Causas y consecuencias de una baja autoestima*. México, D.F.: Paulinas, S.A.
- Ramírez, V. (2008). *Conductas y expresiones asertivas que elevan la autoestima*. México, D.F.: Paulinas, S.A.

- Rosal, R. (2013, 04 de julio). Comunidades resilientes. Prensa libre, edición electrónica. Guatemala, C.A. Recuperado de [http://www.prensalibre.com/opinion/Comunidades-resilientes\\_0\\_949705050.html](http://www.prensalibre.com/opinion/Comunidades-resilientes_0_949705050.html)
- Rubio, A. (2005). *Cuando la vida nos lo pone difícil: Cómo salir reforzado de la adversidad*. Barcelona, España: Amat, S.L.
- Santos, I. (2012, 22 de abril). Resiliencia uno de los grandes valores del deporte. Diario marca.com, edición electrónica. Madrid. España. Recuperado de <http://www.marca.com/blogs/cosas-que-marcan/2012/04/22/resiliencia-uno-de-los-grandes-valores.html>
- Santos, R. (2013). *Levantarse y luchar; como superar la adversidad con resiliencia*. España: Conecta.
- Sarkar, M. y Flecher, D. (2013). *¿Cómo deberíamos medir la resistencia psicológica en el deporte? Medición en educación física y ciencias del ejercicio*. Reino Unido: Universidad de Gloucester.
- Secades, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., de la Vega, R. y Márquez, S. (2014, 18 de septiembre). Investigación la resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de literatura. Revista cuadernos de psicología del deporte, Vol. 14, No. 3. Murcia. España. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=cdea1913-a593-42cc-8bd1-fc9624de42bb%40sessionmgr115&hid=119>
- Siebert, A. (2007). *Resiliencia, construir en la adversidad*. Barcelona, España: Alienta.
- Turienzo, R. y Sala, P. (2011). *Gana la resiliencia*. Madrid, España: Lid Editorial.
- Van-der Hofstadt y Gómes, J. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos S.A. Edición electrónica recuperado de: [www.editdiazdesantos.com](http://www.editdiazdesantos.com)
- Van-der Hofstadt, C. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación, como mejorar la vN comunicación personal, 2da. Edición*. España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P. y Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor*. Barcelona, España: Gedisa, S.A.
- Vargas, L. (2010, Julio) Diferencia entre las escalas de asertividad por género del municipio de Mixco, Guatemala Ciudad. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Mariano Gálvez.



Campus central Guatemala Ciudad. Guatemala. Recuperada de  
<http://biblioteca.umg.edu.gt/digital/71035.pdf>

## **Anexos.**

### **Anexo 1.**

#### **Propuesta: “Asertividad y resiliencia en relaciones interpersonales”**

##### **Introducción.**

El grupo Legión Gatorade que funciona en la cabecera departamental de Quetzaltenango tiene como objetivo principal, la preparación y entrenamiento especializado en la práctica del atletismo, específicamente carreras de 21, 10 y 5 kilómetros y promover el bienestar físico. Los integrantes de dicha agrupación aparte del entrenamiento, hacen del grupo un medio social de interacción, donde comparten alegrías, tristezas y forjan nuevos vínculos.

La vida de las personas no se reduce solo a un medio de interacción, como seres sociales por naturaleza surge la necesidad de interactuar con otros grupos en la sociedad; religiosos, académicos, laborales, familiares, deportivos, amigos, en estos y otros medios se establecen relaciones interpersonales donde la comunicación es base fundamental. Comunicar es el medio por el cual se expresan emociones, conductas, sentimientos, necesidades materiales y afectivas, es el canal por donde puede prestarse, recibir ayuda y apoyo ante cualquier situación cotidiana.

La asertividad y la resiliencia son dos aspectos que entran en juego en las relaciones interpersonales, la primera para establecer relaciones sociales productivas y la segunda para dar, recibir apoyo y superar adversidades, estos aspectos no se encuadran únicamente a la interacción que los sujetos establecen en el grupo Legión Gatorade, al ser personas que se relacionan con otros grupos dentro de la sociedad. Mediante conferencias psicoeducativas se pretende dar a conocer la importancia de la asertividad y la resiliencia como conductas comunicativas de modo tal que las personas tengan relaciones sociales satisfactorias y de beneficio a su calidad de vida.

##### **Justificación.**

Esta propuesta se dirige a los integrantes del grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango, de igual manera a entrenadora y dirigentes administrativos del grupo, como

impulso al fortalecimiento, búsqueda y promotores de conductas asertivas y resilientes en su círculo familiar, laboral, académico y social.

En relación a los datos obtenidos en el trabajo de campo mediante la aplicación del test INAS-87 y la escala de Resiliencia, se halla que la mayor parte de los atletas manifiestan asertividad y resiliencia en niveles altos, mediante la interacción con los sujetos se encontró que la mayoría desconoce ambos conceptos, es por eso que se considera importante abordar forma psicoeducacional la temática en cuestión para reforzar el trabajo de investigación.

### **Objetivo general.**

- ✓ Fortalecer la conducta comunicativa asertiva y resiliente en atletas.

### **Objetivos específicos.**

- ✓ Explicar los conceptos de asertividad y resiliencia.
- ✓ Comprender la importancia de la comunicación asertiva.
- ✓ Describir los diferentes factores que fortalecen la resiliencia.

### **Recursos.**

- ✓ Humanos
  - Atletas o integrantes del grupo Legión Gatorade de la cabecera departamental de Quetzaltenango.
  - Dirigentes administrativos del grupo.
  - Entrenadora del grupo.
  - Practicante de psicología.
- ✓ Materiales.
  - Computadora
  - Cañonera
  - Presentación powerpoint.
  - Hoja informativa concerniente al tema de asertividad y resiliencia.

## Metodología.

La metodología a utilizar para llevar a cabo la propuesta será mediante conferencias psicoeducativas e información documentada, para fortalecer la asertividad y la resiliencia de las personas en conocimiento y actitud en pro de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y sobrellevar situaciones difíciles propias de la vida.

Las actividades propuestas se realizarán de la siguiente manera:

- ✓ Explicación de los temas asertividad y resiliencia, y su importancia en el establecimiento de relaciones sociales productivas y el afrontamiento de situaciones adversas, esto mediante uso de audiovisuales y documento de apoyo.
- ✓ Desarrollar el tema de la comunicación asertiva y el papel que juega la expresión verbal y no verbal en la misma mediante audiovisuales y dinámica lenguaje verbal-gestual-emocional a tres, que consiste en la expresión de diversas emociones; alegría, felicidad, miedo, tristeza, enojo, asco, sorpresa, en grupos de tres personas.
- ✓ Aplicar la dinámica el trueque secreto que consiste en la distribución de un lapicero y una hoja en blanco que debe ser identificada con una clave, en ella los participantes deben escribir sus dificultades para relacionarse con otras personas. Seguidamente, el coordinador recoge las hojas y las distribuye entre los participantes con la recomendación de que nadie debe quedarse con la propia, luego se procede a dar lectura a las situaciones escritas y el grupo debe proponer soluciones a los diferentes aspectos que surjan. A continuación, se explica la importancia de la familia, amigos, escuela, iglesia y otros grupos en la sociedad que contribuyen al fortalecimiento o debilitamiento del Yo, la autoestima y la resiliencia personal.

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
Asertividad	¿Qué es la asertividad?	Explicar el concepto de asertividad y su beneficio en relaciones interpersonales.	Computadora Cañonera Documento de apoyo	Mario A. Cruz
Resiliencia	¿Qué es la	Explicar el concepto de	Computadora	Mario A.

	resiliencia?	resiliencia y su importancia en como conducta ante situaciones adversas o dificultosas en la vida.	Cañonera Documento de apoyo	Cruz
Comunicación asertiva	Expresión verbal Expresión no verbal	Desarrollar y poner en práctica la comunicación verbal y no verbal para establecer relaciones interpersonales satisfactorias.	Computadora Cañonera Documento de apoyo	Mario A. Cruz
Factores que fortalecen la resiliencia	Yo soy Yo estoy Yo puedo Yo tengo	Conocer los factores protectores internos y externos que fortalecen la resiliencia personal.	Computadora Cañonera Documento de apoyo	Mario A. Cruz

**Cronograma.**

**Evaluación de la propuesta**

- ✓ Lluvia de ideas
- ✓ Observación
- ✓ Positivo, negativo interesante.
- ✓ Retroalimentación

## **Anexo 2.**

### **Ficha técnica del test INAS-87**

**Nombre:** Cuestionario Asertividad INAS-87

**Origen del test:** Fue adaptado para Guatemala por el Instituto de Psicología y Antropología de las facultades de Quetzaltenango de la U.R.L., se encuentra incluido en un Curso de comunicación para padres, elaborado por el Mtro. Jaime J. Esquivel C. en 1986. El autor del mismo es el Dr. Javier Jiménez García de Alva que lo publica en su “Curso asertividad” en el año de 1983, editado en la Universidad Iberoamericana de México Distrito Federal, en el Centro de Difusión Continua y Extensión Universitaria “Educación Continua”.

**Objetivo:** El cuestionario evalúa tres aspectos de la conducta en relaciones interpersonales, las cuales son: (AS) asertividad, (NA) no asertividad y (A) Agresividad.

**Forma de aplicación:** El inventario puede ser administrado de forma individual y colectiva, según las condiciones del lugar de aplicación y el tipo de personas. El lugar se sugiere sea cómodo y bien iluminado, y en relación al tiempo no se establece un límite pero no debe exceder más de media hora.

**Destinatarios:** En esencia el cuestionario está dirigido para personas del nivel universitario o nivel medio, pero también puede aplicarse a personas adultas y adolescentes de nivel cultural y académico bajo.

**Ficha técnica Escala de Resiliencia.**

**Nombre:** Prueba para medir el grado de resiliencia.

**Origen del test:** La Escala de Resiliencia tiene su fundamentación en Grotberg, (2006) y ha sido adaptada por el Licenciado Francisco Reyes de la Facultad de Teología del Campus de Quetzaltenango.

**Objetivo:** Evaluar la resiliencia de las personas desde cuatro factores protectores, esto son: Yo soy, yo estoy, yo puedo y yo tengo.

**Forma de aplicación:** La escala puede ser administrada de forma individual y colectiva. El lugar se sugiere sea cómodo y bien iluminado y en relación al tiempo debido a lo extenso de la escala y al tipo de valoración, entre 30 a 60 minutos aproximadamente.

**Destinatarios:** Está destinada a evaluar la resiliencia en todo tipo de personas en especial adolescentes, adultos y personas de la tercera edad.

**Anexo 3.**

**Proceso estadístico**

**Cuadro No. 6**

<b>RESULTADOS DE 57 SUJETOS TEST INAS-87</b>						
<b>No. sujetos</b>	<b>No asertividad (PD)</b>	<b>Percentil PD/26</b>	<b>AS= asertividad (PD)</b>	<b>Percentil PD/26</b>	<b>AG=agresividad (PD)</b>	<b>Percentil PD/26</b>
1	11	42	21	81	6	23
2	23	88	26	100	21	81
3	12	46	26	100	12	46
4	11	42	26	100	20	77
5	11	42	19	73	10	38
6	15	58	24	92	12	46
7	11	42	9	35	5	19
8	6	23	24	92	5	19
9	1	4	23	88	15	58
10	15	58	21	81	17	65
11	7	27	20	77	3	12
12	11	42	23	88	5	19
13	19	73	14	54	15	58
14	15	58	21	81	8	31
15	12	46	21	81	7	27
16	11	42	21	81	6	23
17	12	46	24	92	7	27
18	10	38	19	73	9	35
19	11	42	26	100	7	27
20	9	35	20	77	6	23
21	6	23	20	77	5	19
22	9	35	23	88	12	46
23	9	35	21	81	2	8
24	11	42	25	96	4	15
25	0	0	22	85	5	19
26	13	50	24	92	10	38
27	8	31	26	100	6	23
28	7	27	19	73	5	19
29	17	65	21	81	12	46
30	19	73	16	62	21	81
31	19	73	21	81	12	46



<b>32</b>	15	58	19	73	6	23
<b>33</b>	14	54	22	85	7	27
<b>34</b>	13	50	17	65	6	23
<b>35</b>	16	62	21	81	5	19
<b>36</b>	14	54	16	62	16	62
<b>37</b>	12	46	18	69	2	8
<b>38</b>	7	27	22	85	7	27
<b>39</b>	9	35	18	69	7	27
<b>40</b>	7	27	22	85	2	8
<b>41</b>	6	23	22	85	11	42
<b>42</b>	7	27	23	88	4	15
<b>43</b>	4	15	16	62	3	12
<b>44</b>	13	50	20	77	12	46
<b>45</b>	8	31	23	88	10	38
<b>46</b>	8	31	18	69	4	15
<b>47</b>	12	46	19	73	8	31
<b>48</b>	8	31	22	85	6	23
<b>49</b>	16	62	13	50	3	12
<b>50</b>	8	31	24	92	7	27
<b>51</b>	14	54	20	77	9	35
<b>52</b>	10	38	20	77	9	35
<b>53</b>	14	54	15	58	9	35
<b>54</b>	11	42	19	73	15	58
<b>55</b>	13	50	25	96	10	38
<b>56</b>	9	35	17	65	15	58
<b>57</b>	14	54	25	96	7	27
<b>Suma</b>	633	2435	1182	4546	490	1885

Fuente: Trabajo de campo (2015)

PD= puntaje directo en el test INAS-87

26, es el puntaje máximo para cada aspecto: No asertividad, asertividad y agresividad.

Percentil para cada sujeto = PD/26

Cuadro No. 7

Estadística No asertividad		Estadística Asertividad		Estadística Agresividad	
Media	42,71	Media	79,76	Media	33,06
Error típico	2,22	Error típico	1,81	Error típico	2,44
Mediana	42,31	Mediana	80,77	Mediana	26,92
Moda	42,31	Moda	80,77	Moda	26,92
Desviación estándar	16,60	Desviación estándar	13,57	Desviación estándar	18,23
Varianza de la muestra	275,62	Varianza de la muestra	184,13	Varianza de la muestra	332,24
Cuartil	0,70	Cuartil	1,11	Cuartil	0,43
Coefficiente de asimetría	0,06	Coefficiente de asimetría	-0,80	Coefficiente de asimetría	0,95
Rango	88,46	Rango	65,38	Rango	73,08
Mínimo	0,00	Mínimo	34,62	Mínimo	7,69
Máximo	88,46	Máximo	100,00	Máximo	80,77
Suma	2434,62	Suma	4546,15	Suma	1884,62
Cuenta	57,00	Cuenta	57,00	Cuenta	57,00

Fuente: Trabajo de campo (2015)

✓ Significación para asertividad (variable de estudio)

Nivel de confianza N.C.: 99% = **2.58**

Error típico  $\sigma_x = \sqrt{\sigma/\sqrt{n-1}} = 13.57/7.48 = \mathbf{1.81}$

$\sqrt{\sigma} = \sqrt{184.13} = \mathbf{13.57}$

$\sqrt{n-1} = \sqrt{57-1} = \sqrt{56} = \mathbf{7.48}$

Razón crítica  $RC = X/\sigma_x$  o Error Típico =  $79.76/1.81 = \mathbf{44.07}$

**Comparación RC y NC = 44.07 > 2.58, si es significativo**

✓ Fiabilidad para asertividad (variable de estudio)

Nivel de confianza N.C.: 99% = **2.58**

Error típico  $\sigma_x = \sqrt{\sigma/\sqrt{n-1}} = 13.5/7.48 = \mathbf{1.81}$

$\sqrt{\sigma} = \sqrt{184.13} = 13.5$

$\sqrt{n-1} = \sqrt{57-1} = \sqrt{56} = 7.48$

Error muestral = (N.C) ( $\sigma_x$  o Error Típico) = (2.58) (1.81) = **4.67**

Intervalo de confianza

$Ls = X + E = 79.76 + 4.67 = \mathbf{84.43}$

$Li = X - E = 79.76 - 4.67 = \mathbf{75.09}$

**IC = 75.09 – 84.43, contiene a la media, por tanto es fiable.**

Cuadro No. 8

<b>RESULTADOS DE 57 SUJETOS ESCALA DE RESILIENCIA</b>								
<b>No. sujetos</b>	<b>Yo soy (PD)</b>	<b>Percentil PD*100/2 52</b>	<b>Yo estoy (PD)</b>	<b>Percentil PD*10 0/252</b>	<b>Yo puedo (PD)</b>	<b>Percentil PD*10 0/252</b>	<b>Yo tengo</b>	<b>Percentil PD*100/2 52</b>
<b>1</b>	212	84	124	89	179	85	108	86
<b>2</b>	229	91	130	93	182	87	111	88
<b>3</b>	235	93	124	89	182	87	111	88
<b>4</b>	220	87	132	94	190	90	120	95
<b>5</b>	223	88	119	85	171	81	100	79
<b>6</b>	207	82	119	85	184	88	108	86
<b>7</b>	198	79	121	86	180	86	109	87
<b>8</b>	218	87	119	85	179	85	105	83
<b>9</b>	217	86	133	95	190	90	100	79
<b>10</b>	196	78	123	88	178	85	100	79
<b>11</b>	209	83	132	94	180	86	110	87
<b>12</b>	242	96	137	98	190	90	124	98
<b>13</b>	232	92	132	94	190	90	120	95

<b>14</b>	209	83	130	93	184	88	114	90
<b>15</b>	196	78	100	71	151	72	96	76
<b>16</b>	187	74	100	71	131	62	89	71
<b>17</b>	232	92	121	86	162	77	126	100
<b>18</b>	208	83	140	100	156	74	106	84
<b>19</b>	251	100	135	96	189	90	119	94
<b>20</b>	186	74	124	89	167	80	125	99
<b>21</b>	244	97	136	97	202	96	46	37
<b>22</b>	216	86	125	89	179	85	114	90
<b>23</b>	249	99	139	99	193	92	126	100
<b>24</b>	240	95	132	94	198	94	117	93
<b>25</b>	251	100	140	100	208	99	124	98
<b>26</b>	246	98	140	100	205	98	109	87
<b>27</b>	248	98	138	99	209	100	126	100
<b>28</b>	218	87	139	99	171	81	126	100
<b>29</b>	183	73	122	87	154	73	106	84
<b>30</b>	78	31	65	46	86	41	59	47
<b>31</b>	184	73	118	84	134	64	85	67
<b>32</b>	146	58	80	57	103	49	70	56
<b>33</b>	194	77	120	86	181	86	119	94
<b>34</b>	204	81	125	89	172	82	96	76
<b>35</b>	214	85	134	96	182	87	124	98
<b>36</b>	193	77	117	84	180	86	97	77
<b>37</b>	187	74	101	72	153	73	121	96
<b>38</b>	248	98	138	99	205	98	122	97
<b>39</b>	215	85	133	95	176	84	125	99
<b>40</b>	251	100	140	100	207	99	125	99
<b>41</b>	217	86	136	97	176	84	107	85
<b>42</b>	249	99	138	99	200	95	124	98
<b>43</b>	231	92	137	98	193	92	107	85

<b>44</b>	196	78	115	82	166	79	47	37
<b>45</b>	210	83	118	84	163	78	99	79
<b>46</b>	204	81	118	84	177	84	109	87
<b>47</b>	215	85	120	86	170	81	105	83
<b>48</b>	232	92	132	94	185	88	123	98
<b>49</b>	187	74	105	75	159	76	108	86
<b>50</b>	183	73	123	88	156	74	101	80
<b>51</b>	184	73	118	84	157	75	115	91
<b>52</b>	209	83	117	84	165	79	104	83
<b>53</b>	206	82	125	89	168	80	100	79
<b>54</b>	195	77	122	87	178	85	119	94
<b>55</b>	237	94	114	81	194	92	120	95
<b>56</b>	224	89	129	92	187	89	121	96
<b>57</b>	207	82	111	79	183	87	106	84
<b>Suma</b>	12102	4802	9990	4757	7055	5039	6153	4883

Fuente: Trabajo de campo (2015)

Cuadro No. 9

<b>Estadística Yo soy</b>	
Media	84,25
Error típico	1,55
Mediana	84,92
Moda	77,78
Desviación estándar	11,56
Varianza de la muestra	133,73
Cuartil	6,99
Coefficiente de asimetría	-1,77
Rango	68,65
Mínimo	30,95
Máximo	99,60
Suma	4802,38
Cuenta	57,00

<b>Estadística Yo estoy</b>	
Media	88,41
Error típico	1,38
Mediana	88,57
Moda	94,29
Desviación estándar	10,31
Varianza de la muestra	106,36
Cuartil	4,78
Coefficiente de asimetría	-1,78
Rango	53,57
Mínimo	46,43
Máximo	100,00
Suma	5039,29
Cuenta	57,00

<b>Estadística Yo puedo</b>	
Media	83,46
Error típico	1,47
Mediana	85,24
Moda	90,48
Desviación estándar	11,03
Varianza de la muestra	121,68
Cuartil	4,12
Coefficiente de asimetría	-1,59
Rango	58,57
Mínimo	40,95
Máximo	99,52
Suma	4757,14
Cuenta	57,00

<b>Estadística Yo tengo</b>	
Media	85,67
Error típico	1,91
Mediana	86,51
Moda	79,37
Desviación estándar	14,27
Varianza de la muestra	203,71
Cuartil	4,06
Coefficiente de asimetría	-1,87
Rango	63,49
Mínimo	36,51
Máximo	100,00
Suma	4883,33
Cuenta	57,00

Fuente: Trabajo de campo (2015)

Cuadro No. 10

<b>Cuadro estadística global de los 4 factores escala resiliencia</b>						
<b>No. sujetos</b>	<b>Yo soy (PD)</b>	<b>Yo estoy (PD)</b>	<b>Yo puedo (PD)</b>	<b>Yo tengo (PD)</b>	<b>Suma 4 (PD)factores</b>	<b>Percentil 4 factores</b>
<b>1</b>	212	124	179	108	623	86
<b>2</b>	229	130	182	111	652	90
<b>3</b>	235	124	182	111	652	90
<b>4</b>	220	132	190	120	662	91
<b>5</b>	223	119	171	100	613	84

<b>6</b>	207	119	184	108	618	85
<b>7</b>	198	121	180	109	608	84
<b>8</b>	218	119	179	105	621	85
<b>9</b>	217	133	190	100	640	88
<b>10</b>	196	123	178	100	597	82
<b>11</b>	209	132	180	110	631	87
<b>12</b>	242	137	190	124	693	95
<b>13</b>	232	132	190	120	674	93
<b>14</b>	209	130	184	114	637	88
<b>15</b>	196	100	151	96	543	75
<b>16</b>	187	100	131	89	507	70
<b>17</b>	232	121	162	126	641	88
<b>18</b>	208	140	156	106	610	84
<b>19</b>	251	135	189	119	694	95
<b>20</b>	186	124	167	125	602	83
<b>21</b>	244	136	202	46	628	86
<b>22</b>	216	125	179	114	634	87
<b>23</b>	249	139	193	126	707	97
<b>24</b>	240	132	198	117	687	94
<b>25</b>	251	140	208	124	723	99
<b>26</b>	246	140	205	109	700	96
<b>27</b>	248	138	209	126	721	99
<b>28</b>	218	139	171	126	654	90
<b>29</b>	183	122	154	106	565	78
<b>30</b>	78	65	86	59	288	40
<b>31</b>	184	118	134	85	521	72
<b>32</b>	146	80	103	70	399	55
<b>33</b>	194	120	181	119	614	84
<b>34</b>	204	125	172	96	597	82
<b>35</b>	214	134	182	124	654	90



<b>36</b>	193	117	180	97	587	81
<b>37</b>	187	101	153	121	562	77
<b>38</b>	248	138	205	122	713	98
<b>39</b>	215	133	176	125	649	89
<b>40</b>	251	140	207	125	723	99
<b>41</b>	217	136	176	107	636	87
<b>42</b>	249	138	200	124	711	98
<b>43</b>	231	137	193	107	668	92
<b>44</b>	196	115	166	47	524	72
<b>45</b>	210	118	163	99	590	81
<b>46</b>	204	118	177	109	608	84
<b>47</b>	215	120	170	105	610	84
<b>48</b>	232	132	185	123	672	92
<b>49</b>	187	105	159	108	559	77
<b>50</b>	183	123	156	101	563	77
<b>51</b>	184	118	157	115	574	79
<b>52</b>	209	117	165	104	595	82
<b>53</b>	206	125	168	100	599	82
<b>54</b>	195	122	178	119	614	84
<b>55</b>	237	114	194	120	665	91
<b>56</b>	224	129	187	121	661	91
<b>57</b>	207	111	183	106	607	83
<b>Suma</b>	12102	7055	9990	6153	35300	4849

Fuente: Trabajo de campo (2015)

Cuadro No. 11

<b>Estadística Global de los 4 factores</b>	
Media	85,07
Error típico	1,38
Mediana	85,58
Moda	89,56
Desviación estándar	10,31
Varianza de la muestra	106,28
Cuartil	6,56
Coefficiente de asimetría	-1,91
Rango	59,75
Mínimo	39,56
Máximo	99,31
Suma	4849
Cuenta	57,00

Fuente: Trabajo de campo (2015)

✓ Significación para resiliencia global (Total 4 factores)

Nivel de confianza N.C.: 95% = **1.96 por ser escala**

Error típico  $\sigma_x = \sqrt{\sigma/\sqrt{n-1}} = 10.31/7.48 = \mathbf{1.38}$

$\sqrt{\sigma} = \sqrt{106.28} = \mathbf{10.31}$

$\sqrt{n-1} = \sqrt{57-1} = \sqrt{56} = \mathbf{7.48}$

Razón crítica  $RC = X/\sigma_x$  o Error Típico =  $85.07/1.38 = \mathbf{61.64}$

Comparación RC y NC = **61.64 > 1.96, si es significativo.**

✓ Fiabilidad para resiliencia global (Total 4 factores)

Nivel de confianza N.C.: 95% = **1.96 por ser escala**

Error típico  $\sigma_x = \sqrt{\sigma/\sqrt{n-1}} = 10.31/7.48 = \mathbf{1.38}$

$\sqrt{\sigma} = \sqrt{106.28} = \mathbf{10.31}$

$\sqrt{n-1} = \sqrt{57-1} = \sqrt{56} = \mathbf{7.48}$

Error muestral = (N.C) ( $\sigma_x$  o Error Típico) = (1.96) (1.38) = **2.70**

Intervalo de confianza

$L_s = X + E = 85.07 + 2.70 = \mathbf{87.77}$

$L_i = X - E = 85.07 - 2.70 = \mathbf{82.37}$

***IC = 87.77 – 82.37, contiene a la media, por tanto es fiable.***

Cuadro No. 12

<b>Estadística Yo estoy (Segundo objetivo específico, evaluar su significancia y fiabilidad)</b>	
Media	88,41
Error típico	1,37
Mediana	88,57
Moda	94,29
Desviación estándar	10,31
Varianza de la muestra	106,36
Cuartil	4,78
Coficiente de asimetría	-1,78
Rango	53,57
Mínimo	46,43
Máximo	100,00
Suma	5039,29
Cuenta	57,00

Fuente: Trabajo de campo (2015)

✓ Significación para factor Yo estoy en resiliencia.

Nivel de confianza N.C.: 95% = **1.96 por ser escala**

Error típico  $\sigma_x = \sqrt{\sigma/\sqrt{n-1}} = 10.31/7.48 = \mathbf{1.38}$

$\sqrt{\sigma} = \sqrt{106.28} = \mathbf{10.31}$

$\sqrt{n-1} = \sqrt{57-1} = \sqrt{56} = \mathbf{7.48}$

Razón crítica  $RC = X/\sigma_x$  o Error Típico =  $88.41/1.38 = 64.06$

Comparación RC y NC =  $64.06 > 1.96$ , *si es significativo.*

✓ Fiabilidad para resiliencia global (Total 4 factores)

Nivel de confianza N.C.: 95% = **1.96 por ser escala**

Error típico  $\sigma_x = \sqrt{\sigma/\sqrt{n-1}} = 13.5/7.48 = 1.38$

$\sqrt{\sigma} = \sqrt{106.28} = 10.31$

$\sqrt{n-1} = \sqrt{57-1} = \sqrt{56} = 7.48$

Error muestral = (N.C) ( $\sigma_x$  o Error Típico) =  $(1.96)(1.38) = 2.70$

Intervalo de confianza

$Ls = X + E = 88.41 + 2.70 = 91.11$

$Li = X - E = 88.41 - 2.70 = 85.71$

***IC = 87.77 – 82.37, contiene a la media, por tanto es fiable.***