



# Entrenamiento asertivo para la interacción social con el sexo opuesto en mujeres de un centro de autoayuda de Lima

*Mg. María Ysabel Monteagudo Prado*

*Docente de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*

*ymonteagudoprado@gmail.com*

## Resumen

El trabajo de investigación presenta los resultados del efecto del entrenamiento asertivo en la interacción social con el sexo opuesto en 20 mujeres de un centro de autoayuda en Lima. Se aplicó el entrenamiento asertivo a través de las técnicas modelado y juego de roles, la técnica reestructuración cognitiva, autoinstrucciones, relajación y técnicas de apoyo como tareas de casa. La metodología es de tipo causal, y para medir la variable interacción social en sus dimensiones conductuales y cognitivas, asimismo, se aplicó como instrumento La lista de cotejo de emoción de Monteagudo (2010). Se trabajó con solteras profesionales económicamente independientes con experiencia negativa de relación y con pensamientos y creencias negativas hacia el varón. Las mujeres lograron incrementar sus conductas de interacción social con el sexo opuesto, teniendo un cambio del 80 % en las mediciones de antes y después de la intervención. Las conductas también fueron medidas en los medios o ambientes naturales, observándose los cambios en la interacción.

**Palabras clave:** interacción social, reestructuración del pensamiento, entrenamiento asertivo.

## Abstract

The research presents the results of the effect of assertive training on social interaction with the opposite sex in 20 women of a self-help center in Lima. Assertive training was applied through modeling and role play techniques, cognitive restructuring technique, self-instructions, relaxation and support techniques such as housework. The methodology is causal type, and to measure the social interaction variable in its behavioral and cognitive dimensions, besides, an instrument, The emotion matching list of Monteagudo (2010) were applied. We worked with economically independent professional singles with negative experience of relation with negative thoughts and beliefs towards the male. The women were able to increase their social interaction behavior with the opposite sex, having a change of 80% in the measurements before and after the intervention. The behaviors were also measured in the natural environments, observing the changes in the interaction.

**Keywords:** social interaction, thought restructuring, assertive training.

## **Introducción**

Conociendo que en la actualidad las mujeres están progresando en todos los aspectos de la vida ya sea en lo profesional, en lo económico, político, entre otros. Tan igual que el hombre, lo cual se le da un gran mérito, pero a la vez reconocemos que al escalar estas posiciones se han alterado algunas prioridades en la autorrealización de gran mayoría de las mujeres en estos tiempos, por ende se ha dejado de lado el desarrollo del pensamiento y comportamiento asertivo positivo frente al sexo opuesto a la hora de entablar una relación de pareja.

También se puede observar que al tener alguna experiencia previa negativa de interrelación con el sexo opuesto, esto se marca en la mujer como un tatuaje que no pueden borrar. Ahí, en adelante sus pensamientos y comportamientos solo se basan en ideas irracionales, en emociones negativas y conductas inasertivas frente al sexo opuesto.

Por lo tanto, al ver esta realidad observamos que estas mujeres carecen de asertividad porque no tienen las habilidades o sus pensamientos basados en sus experiencias hace que no puedan interactuar con el sexo opuesto, motivo por el cual es importante que se trate de brindar un apoyo que permita superar esta deficiencia social que presenta.

En los diversos estudios se han señalado que el Entrenamiento asertivo ayuda a este tipo de mujeres en la interacción social con el sexo opuesto, por ello se pretende comprobar si este entrenamiento incrementa la interacción social a través de la restructuración cognitiva y la psicoeducación. Lo cual ha permitido recopilar datos en las áreas de sentir y expresar ira frente al sexo opuesto en diversas situaciones, además de establecer la asociación de las variables.

Al aplicar el Entrenamiento asertivo para la interacción social con el sexo opuesto en estas mujeres, se espera que las técnicas de este entrenamiento asertivo, la restructuración cognitiva, los talleres de comunicación y dinámicas de grupo y las técnicas de relajación sean efectivas y generen cambios en la conducta y modificación de sus pensamientos. Además se logre el autocontrol de su conducta emocional. Por lo tanto, se espera que estas técnicas sean efectivas y puedan seguir siendo utilizadas para programas de prevención y tratamiento en la interacción social de mujeres con el sexo opuesto.

## **La emoción**

Javela (2006) describe que las emociones son estados afectivos que los seres humanos experimentan permanentemente y son tan complejas como el hombre mismo. La definición de emoción nos lleva a entenderla como un proceso que implica una serie de sucesos desencadenantes (estímulos relevantes), con la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivos (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y comunicación (expresión emocional) que tiene efectos motivadores.

Pérez, Redondo y León (2008) refieren que la ira, para autores como Averill (1982), es una respuesta emocional que se da de acuerdo a un rol social y que cumple una función en ese sistema. Es decir, el estado de ira sería definido como un estado emocional que consta de sensaciones subjetivas de tensión, enojo, irritación, furia o rabia con activación concomitante o arousal del sistema nervioso. Además que el rasgo de ira mostraría las diferencias individuales en cuanto a la frecuencia con que aparece el estado de ira a lo largo del tiempo.

### **Sentir ira**

Para Ellis (2007), la ira es una emoción humana natural, sin embargo, esto no justifica en absoluto que sea la más útil para resolver los problemas. En uno de los primeros ensayos de la ira, el filósofo estoico Séneca la describe como la más fea y frenética de las emociones.

### **Expresar ira**

Mann (2006) menciona que la ira puede expresarse en el lenguaje verbal y no verbal, y puede llegar a ser trastornadora, agresiva e influyente en la vida profesional y en la salud en general.

### **Asertividad**

Naranjo (2008) describe que la conducta asertiva es aquella que permite a la persona expresar adecuadamente (sin distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos y afectos, dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general).

Riso (2002) explica que una persona es asertiva cuando tiene la capacidad de ejercer o defender sus derechos personales, por ejemplo, decir “no” expresar u opiniones contrarias o desacuerdos y manifestar sentimientos negativos sin permitir que la manipulen como lo hace la persona sumisa, ni violar los derechos de otras personas, como lo hace la agresiva.

Hare (2003) considera que la asertividad no es un rango del carácter con el que algunas personas llegan a este mundo. Se trata de una habilidad de comunicación y como cualquier otra habilidad, puede aprenderse.

Acevedo (2008) presentó la investigación de “La conducta asertiva y el manejo de la formación universitaria de docentes”, la realizó en una muestra de 308 alumnos de 2.º y 10.º ciclo de la facultad de Educación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo fue determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales, comunicación asertiva y manejo de las emociones y sentimientos de los estudiantes involucrados en la investigación. Se aplicó la prueba de “auto-conocimiento” y la encuesta del “Propio trabajo”. Se encontró

como resultados que había diferencias significativas en el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los alumnos.

Velásquez, Montgomery, Montero y Víctor (2008) efectuaron un estudio para determinar si existe relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de asertividad, el nivel de bienestar psicológico y el de rendimiento académico, y entre el grado de asertividad y el nivel de rendimiento académico. La muestra fue de 1244 alumnos de los cuales 551 fueron del sexo masculino y 693 femenino de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de las áreas de Medicina, Derecho, Educación, Ingeniería Industrial y Administración.

### **Interacción social**

Para Castilla (2004) es un proceso de comunicación. Tiene lugar cuando una unidad de acción producida por un sujeto A actúa como estímulo de una unidad de respuesta en otro sujeto B. Es importante destacar que la comunicación no es un proceso lineal y que en ella interviene no solo lo lingüístico, sino también lo paralingüístico y lo extralingüístico.

Gijón (2004) considera que la interacción es cuando las personas mantienen la atención y manifiestan los sentimientos, el orgullo, la dignidad, el desconcierto, la vergüenza, y va depender de la situación para interpretar las afirmaciones de los demás y la práctica social.

Santoyo y Espinoza (2006) definen interacción social como una clase de organización de la conducta, en donde los actos de una persona contribuyen a la dirección y control de los actos de otro, en una relación de bidireccionalidad y reciprocidad.

### **Método**

#### **Población de estudio**

La población a estudiar corresponde a un grupo de mujeres adultas que asisten a un centro de autoayuda en el Centro de Lima en el 2010.

Para la realización de la investigación se solicitó la autorización de las interesadas en participar de la investigación. Previo al levantamiento de datos se firmó un consentimiento informando a las participantes.

#### **Muestra**

La muestra estuvo constituida por diez mujeres adultas, integrantes del centro de autoayuda del Centro de Lima en el 2010 en Lima, Perú.

Las edades comprendidas fueron de 30 a 50 años y que hayan tenido la experiencia de separación y ruptura de sus relaciones de pareja por un mínimo de un año a la fecha, y presenten conductas de evitación a la formalización sentimental.

## **Rango de edades**

Tabla 1

*Características de la muestra de estudio*

Edad	Frecuencia
30-45	3
36-40	2
41-45	3
46-50	2
Total	10

Fuente: elaboración propia.

## **Variable**

- **V. D. Interacción social:** Se trata de una variable de tipo cuantitativa y su indicador es el puntaje obtenido del instrumento.
- **V. I. Entrenamiento asertivo:** Es una variable cualitativa que se obtendrá con la aplicación de entrevistas.

## **Instrumento**

Lista de cotejo de emoción.

## **Ficha técnica**

Nombre: Lista de cotejo de emoción

Autor: Lic. María Ysabel Monteagudo Prado

Propósito: Medir la emoción de ira hacia el sexo opuesto

Aplicación: Mujeres adultas de 30 a 50 años

Dimensiones: Emoción de la ira

Puntaje: Medición con USAS de 1 a 10

Se considera el puntaje total de la lista de cotejo como indicador de índice de experiencias adversas de ira hacia el sexo opuesto que afectan su interrelación. A mayor puntuación, mayor es la incidencia de la ira.

## **Descripción**

Esta Lista de cotejo de emoción se ha utilizado para estudiar la emoción de la ira a través de las respuestas “Sentir y Expresar”, en las áreas de la interacción social y relación con el sexo opuesto.

Lista de cotejo de emoción, que tiene como objetivo medir la interrelación sexual con el sexo opuesto, está compuesta por 14 preguntas, las que se dividieron en 8 preguntas en el área de interacción social y 6 preguntas para el área de relación con el sexo opuesto. Tiene una medición subjetiva con USAS de 1 a 10.

La instrucción es “Cuando usted está con una persona del sexo opuesto y se presentan estas situaciones”, ¿siente o expresa la emoción de la ira? Coloque los USAS que considere del 1 al 10 en el cuadro correspondiente.

Esta Lista de cotejo fue elaborada por la Mg. María Ysabel Monteagudo Prado a través de las observaciones y entrevistas con mujeres sin pareja de diversas edades entre 30 y 50 años, y con la característica de haber tenido relaciones frustrantes y, a la vez, sentir temor de equivocarse. Eso quiere decir que su mejor escudo es la autodefensa a través de la ira. Se identificaron evidencias de validez de contenido y una confiabilidad de Crombach de 0,71.

Para la calificación se puntúa en el orden de las preguntas 1, 2, 3, 4, 6 y 7 que corresponden al área de Relación con el sexo opuesto, las cuales se suman. Donde a mayor puntaje, menor es la asertividad para la relación con el sexo opuesto. Asimismo, se obtiene el puntaje de las preguntas 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14 que corresponden al área de interacción social, las cuales se suman también por área de Sentir y Expresar, y se obtiene el puntaje total donde a mayor puntaje, menor Asertividad para interrelacionarse socialmente con el sexo opuesto.

La Lista de cotejo tiene una medición subjetiva con USAS de 1 a 10. Esta lista se tomó en la primera sesión. Está compuesta por 14 preguntas, mide la conducta y los pensamientos por medio de la ira a través de las respuestas “Sentir y Expresar”.

## **Resultados**

### ***Presentación de resultados***

En la tabla 2, se presentan los puntajes de evaluación de entrada de expresar ira de la interacción social sumados con los puntajes de expresar ira de la relación con el sexo opuesto. Igualmente, se observan los puntajes de evaluación de salida de expresar ira de la interacción social, sumados con los puntajes de expresar ira de la relación con el sexo opuesto.

También, se observa que los puntajes de la evaluación de entrada en expresar ira en la interacción social y la relación con el sexo opuesto son mayores que los puntajes de la evaluación de salida en todos los sujetos.

Se puede observar que los sujetos presentan altos puntajes de diferencia que han superado en expresar ira.

Tabla 2

*Puntajes de evaluación de entrada y salida de expresar ira en la interacción social más la relación con el sexo opuesto*

Sujeto	Evaluación de entrada expresar ira	Evaluación de salida expresar ira	Diferencia final %
S-1	39	10	29
S-2	32	8	24
S-3	10	3	7
S-4	53	12	41
S-5	68	16	52
S-6	56	13	43
S-7	50	24	26
S-8	56	10	46
S-9	81	33	48
S-10	14	9	5

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 3, se observa que los puntajes de la evaluación de entrada de Sentir Ira en la Interacción Social más la relación con el sexo opuesto son mayores que los puntajes de la evaluación de salida en todos los sujetos. También se observa que los sujetos representan altos puntajes en la columna de diferencia, los cuales son los puntajes superados en sentir ira.

Tabla 3

*Puntajes de evaluación de entrada y salida en sentir ira en la interacción social más la relación con el sexo opuesto*

Sujeto	Evaluación de entrada sentir ira de interacción social + relación con el sexo opuesto	Evaluación de salida sentir ira de interacción social + relación con el sexo opuesto	Diferencia %
S-1	40	12	28
S-2	43	13	30
S-3	54	11	43
S-4	96	21	75
S-5	67	15	52
S-6	76	14	62
S-7	101	42	59
S-8	63	14	49
S-9	106	51	55
S-10	53	10	43

Fuente: elaboración propia.

En la figura 1, la cual muestra gráficamente a las señoras tienen puntajes elevados en la evaluación de entrada como de 36,9 en sentir y 22,2 en expresar de Interacción social, luego de las 8 sesiones de entrenamiento denotan en la evaluación de salida porcentajes menores tanto en el sentir como 10,5 y 6,9. Igualmente, en el área de relaciones con el sexo opuesto las diferencias de porcentajes de entrada y salida es alta.

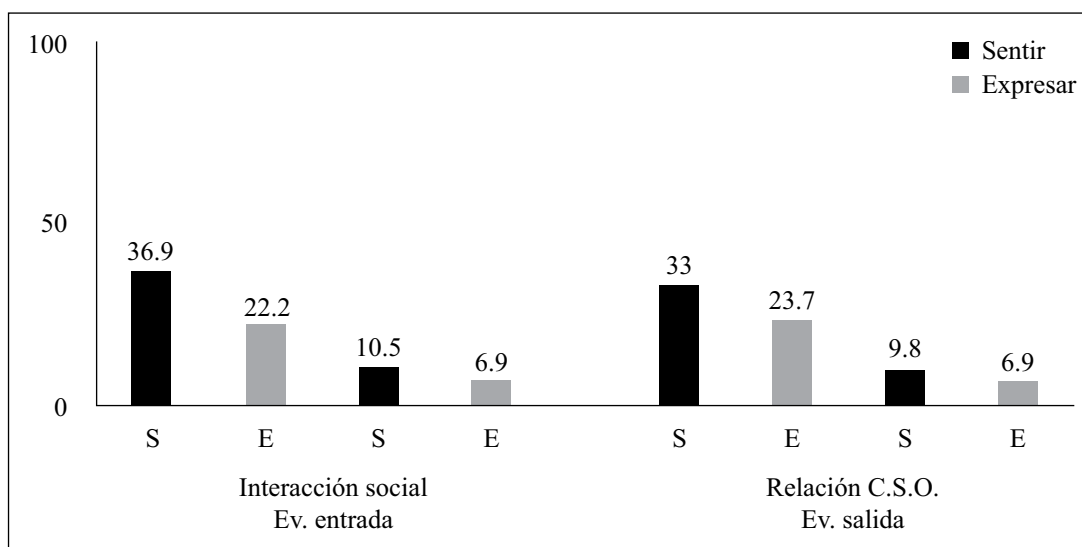


Figura 1. Comparación de puntajes en USAS en las evaluaciones de entrada y salida de los diez sujetos

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 4, se observa que las señoras en la primera sesión de evaluación de entrada presentan porcentajes elevados de sentir y expresar ira en la Interrelación social.

Sin embargo, en la octava sesión el porcentaje es de un 75 % a 80 % de evolución en haber superado la ira para interrelacionarse apropiada y asertivamente. También denotan que las columnas de expresar ira, los porcentajes son menores que los de sentir, en la mayoría de las sesiones.



Tabla 4

*Evaluación de proceso de las sesiones en el entrenamiento asertivo para la interacción social*

Sujetos	Evaluación de entrada				Proceso de entrenamiento												
	1		2		3		4		5		6		7		8		
	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	
S-1	12	7	10	7	10	6	8	6	6	6	5	5	5	5	5	5	3
S-2	27	10	25	10	20	8	15	8	15	7	13	5	10	5	8	3	
S-3	24	0	22	0	20	0	15	0	15	0	10	0	8	0	6	0	
S-4	52	23	45	20	40	15	35	10	30	10	20	5	16	5	10	5	
S-5	38	38	35	35	30	30	20	20	20	20	15	15	10	10	8	9	
S-6	43	33	40	30	35	30	30	25	30	20	25	20	15	14	6	8	
S-7	56	22	50	20	45	20	40	15	40	15	30	15	25	10	20	11	
S-8	34	30	30	30	25	25	25	20	20	20	15	15	12	10	7	5	
S-9	60	51	60	45	55	40	55	35	50	35	40	30	36	26	30	20	
S-10	23	8	20	8	18	7	15	7	12	5	10	5	8	5	5	5	

S (sentir)  
E (expresar)

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 5, se señala que los sujetos en la primera sesión tienen porcentajes de ira altos no asertivos para la relación con el sexo opuesto. En la sexta sesión presenta el 50 % de superación y, en la octava, un 80 % de evolución tanto en sentir como expresar ira en la relación con el sexo opuesto.

Tabla 5

*Evaluación de proceso de las sesiones en el entrenamiento asertivo para la relación con el sexo opuesto*

Sujetos	Evaluación de entrada				Proceso de entrenamiento												
	1		2		3		4		5		6		7		8		
	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	S	E	
S-1	28	32	25	30	22	28	25	25	20	20	14	12	10	9	7	7	
S-2	16	22	14	20	12	18	10	15	10	13	9	10	7	7	5	5	
S-3	30	10	28	10	25	8	22	6	20	6	16	5	8	3	5	3	
S-4	44	30	40	30	38	28	33	22	25	20	20	14	15	10	11	7	
S-5	29	30	26	25	22	22	18	17	15	14	12	11	10	9	7	7	
S-6	33	23	30	21	28	18	25	15	20	14	17	10	13	8	8	5	
S-7	45	28	42	24	40	20	35	19	30	18	25	16	23	14	22	13	
S-8	29	26	28	25	25	22	20	18	18	15	15	12	10	9	7	5	
S-9	46	30	42	27	40	25	35	22	31	19	27	15	24	14	21	13	
S-10	30	6	27	6	25	6	21	5	17	5	13	5	8	4	5	4	

S (sentir)  
E (expresar)

Fuente: elaboración propia.

## **Análisis cualitativo**

El siguiente análisis cualitativo es de tres (02) sujetos del Grupo de estudio, explicando su evolución de cambio del antes, durante y después del entrenamiento.

Los dos sujetos fueron escogidos entre los 10 de la muestra por azar.

### **ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO DEL SUJETO 2**

Mujer de 35 años, madre soltera, trabaja en una empresa. Es muy activa y valorada en su desempeño como empleada de la compañía. Tuvo una relación que solo duró un año de la cual tuvo un hijo y a quien educa sola por haber sido abandonada por la pareja. Después de esta experiencia se encerró en sí misma y sus pensamientos, sus actitudes para el sexo opuesto fueron de desconfianza, exigencia y defensa. Se considera muy sociable, amigüera y sincera por lo que se cuestiona. Ella menciona ser demasiado honesta, pues dice las verdades que molestan. Señala, también, que por eso no puede establecer una relación con un hombre y se hace la pregunta: ¿Por qué no puede tener pareja?

Las personas presentaban pensamientos antes y después de la intervención:

#### **Pensamiento anterior:**

Los hombres solos en fiestas... es porque son feos y no saben bailar. Algo malo deben tener.

#### **Antes del entrenamiento:**

Sentía ira cuando iba a reuniones y solo había parejas. Al llegar, los hombres solos no la invitaban a bailar, y cuando lo hacían no sabían hacerlo. Luego, ya no aceptaba salir a bailar porque no sabían hacerlo como ella. Además, no se vestían bien, los veía feos y sentía que ella merecía un hombre más guapo.

#### **Durante el entrenamiento:**

Decía que le era difícil dejar de sentir o expresar ira ante situaciones como ir a alguna reunión y ver hombres feos solos, quienes no le agradaban y prefería reír con amigas solas y no bailar. Se dio cuenta que sus amigas bebían mucho, y ello lo tenía que hacer para no quedar mal. Esto la perjudicaba porque engordaba, por lo que tomó la decisión de darse la oportunidad de, al menos, ser más sociable con el sexo opuesto.

#### **Después del entrenamiento:**

Cambio de actitud saliendo menos con el mismo grupo de amigas solas. Empezó a ser más paciente entablando conversación con algún varón solo en las reuniones, sin temor a que le digan los demás si era feo o no.

Decidió aceptar salir a bailar, aunque no lo hicieran bien. Aceptó invitaciones de varones para socializar más.

Ahora, expresa que sí hay varones solos y que sí puede interrelacionarse, solo tenía que decidir hacerlo.

**Pensamiento actual:**

Existen hombres solteros y muchos sin hijos, y si me doy la oportunidad y tiempo para conocerlos. Aún con defectos simples como que no saben bailar o que no son físicamente lindos, pueden interesarme, porque comprendo que estaba equivocada en pensar que para entablar una relación era importante los aspectos superficiales. Ahora, me siento más segura para darme la oportunidad de conocer y llegar a tener una relación.

**ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO DEL SUJETO 7**

Mujer de 45 años, divorciada, con una sola hija. Es profesional y trabaja en una empresa en donde hay más hombres que mujeres. Le molesta que sus jefes sean hombres, por eso está a la defensiva en caso que quieran corregirle algo o si se acercan mucho a ella.

Cuando se casó creía que iba a ser la reina siempre de su hogar y que su esposo la iba a tratar con delicadeza y estar a su merced. Siempre consideró que ella era mucho más educada, guapa y lo máximo para su esposo, hasta que tuvo a su hija y su pareja empezó a cambiar. Él se volvió violento y agresivo física y psicológicamente. Está divorciada más de 10 años. Alguna vez salió con un hombre y solo le vio defectos. Cada vez que se le ha presentado la oportunidad de salir o ir alguna reunión, teme no encontrar las cualidades que piensa debe tener un hombre para salir con ella.

**Pensamiento anterior:**

Todos los hombres son iguales, machistas, dominantes, siempre quieren tener la razón y son agresivos.

**Antes del entrenamiento:**

Decía que sentía mucha ira y rabia cada vez que le tocaba un jefe hombre porque nunca quería escuchar los problemas de los empleados. Eso hacía que recordara a su exesposo, quien fue violento, feo y que lo único bueno era que es profesional y próspero. Sin embargo, decidió que no veía motivos para necesitar a un hombre, pero se sentía sola y con rabia de que todos los hombres fueran prepotentes.

**Durante el entrenamiento:**

Expresaba que le era difícil pensar bien o ser optimista, para ella no existían hombres bien intencionados. No podía sonreír al saludar porque inmediatamente adoptaba una actitud de-

fensiva cuando un varón le hablaba o la miraba mucho. Menciona, también, que sentía que la expresión de su rostro cambiaba y recordaba la técnica de respiración; así lo hacía y se repetía: no todos los hombres son iguales.

**Después del entrenamiento:**

Menciona que ahora puede tomar un taxi sola y conversar con quien maneja. Además, conversa por correo electrónico con sus amigos de la universidad, decidió cambiar su look y tener paciencia con sus compañeros de trabajo. Menciona que reconoce que no todos los hombres son agresivos solo porque tuvo esa mala experiencia.

**Pensamiento actual:**

He perdido el temor en un 60 % a conversar con los hombres y, también, he perdido la ira que sentía porque me he dado cuenta que debo darme la oportunidad de conocer mejor a más hombres, ya que no todos son iguales.

**Discusión**

La investigación demuestra que la hipótesis ha sido comprobada, es decir, que el Programa de Entrenamiento asertivo ha tenido efectos en las conductas de interacción y relación de las mujeres con el sexo opuesto. Estas fueron hablar y mirar agresivamente, estar a la defensiva ante un hombre y no poder entablar una conversación si no tiene un nivel superior que el de ellas. Pensar negativamente y creer que todos los hombres son iguales y tienen pareja.

Se puede señalar que las participantes en el inicio del Entrenamiento asertivo, sentían y expresaban ira en la interrelación social y relación indirecta con el sexo opuesto. Esto se manifestaba a través de sus pensamientos erróneos y distorsionados, los cuales eran “todos los hombres son iguales”, de mentirosos, vanidosos, burlones, que “piensan solo en el sexo” y buscan aprovecharse de las mujeres, “que los hombres siempre quieren ganar profesionalmente a las mujeres”. Además, pensaban que “todos los hombres siempre están con alguna mujer, por lo tanto no hay hombres solos para tener una pareja”.

También, en lo profesional pensaban que cuando “un hombre inferior profesionalmente da un piropo a una mujer es una ofensa”, que un “hombre que mira directamente el busto es un enfermo o sin vergüenza”. Además, pensaban “que los hombres siempre deben tener la iniciativa” de acercarse a una mujer si le interesa.

Para tales cambios, se aplicó la reestructuración cognitiva dentro de la cual se realizaron dinámicas de grupo y exposición de temas titulados de acuerdo a los pensamientos negativos que tenían las mujeres. Vale decir que cada mujer intervenía exponiendo sus opiniones y recomendaciones con lo cual, al final, ellas se daban cuenta que estaban equivocadas en sus pensamientos

y actitudes. Se puede observar que los efectos de la reestructuración cognitiva facilitó el cambio en la forma de pensar y percibir las cosas, lo que facilitó el cambio.

Además, la tarea de practicar la técnica de respiración diafragmática de dos a tres veces al día, todos los días, y antes de interrelacionarse con el sexo opuesto. El cambio fue expresado verbalmente por ellas mismas desde la cuarta sesión. Comentaban que se sentían diferentes al realizar las prácticas en sus trabajos, familia, y cuando se trasladaban en el carro se sentían más libres y aceptadas al conversar con otras personas. Además, que les agradaba que les digan que se les veía mejor y que seguro estaban haciendo algo diferente.

Estas características las presentaban en las primeras sesiones en las que sus evaluaciones en USAS presentaban porcentajes altos.

Otro aspecto importante de la investigación es que la Lista de cotejo presenta en su inicio resultados elevados de sentir y expresar en las señoras. Luego del entrenamiento y con el retes aplicado, se puede comprobar que los resultados finales de sentir ira en la interacción social y relación con el sexo opuesto representan el 60 % a más de superación en todas las señoras.

Los resultados finales de expresar ira en la interrelación social y relación con el sexo opuesto son de 70 % a más de superación. Además, los resultados de la investigación muestran de manera contundente que en términos generales el Entrenamiento asertivo disminuye el sentir ira y expresar ira en la Interrelación social y relación con el sexo opuesto en mujeres. Por lo tanto, las variables de Interrelación social y de Entrenamiento asertivo tienen relación.

Se realizó, también, una salida al medio natural mejor dicho a un lugar de esparcimiento donde las mujeres practicaron todo lo que aprendieron en las sesiones anteriores. En esta salida demostraron las habilidades adquiridas al saludar a los hombres que se les presentaban, y practicaron al conversar y bailar. También al solicitar algún pedido al mozo y al tener iniciativas de conversación con otras personas del lugar. Se mejoró su forma de caminar y el look en general. Se realizó esta sesión con el objetivo de aplicar las técnicas aprendidas en el medio natural porque esta conducta adquirida era irreversible.

En un análisis cualitativo sobre esta salida, ellas refieren que sintieron y percibieron cómo sus creencias irracionales interfirieron en sus vidas cotidianas, y pensar que no había hombres solos buenos era errado. Si no se debía a las respuestas anticipatorias de negación, propuesta por Bandura 1980, que anticipa a las situaciones malas o erradas de los hechos. En la reunión había muchos solteros, se dieron cuenta las mujeres que ellas solo tenían que superar los defectos y prejuicios y sus pensamientos distorsionados.

Todo esto indica que el programa de Entrenamiento asertivo ha generado cambios en las participantes, estos cambios se han debido al conjunto de técnicas empleadas. Asimismo, es preciso señalar que se debe de tener en consideración la etapa motivacional que debe de estar presente a lo largo de todo el programa, esto ha permitido ayudar en la situación de cambio.

La investigación ha permitido que las participantes presenten cambios en su actitud. Esto se ve reflejado en su tolerancia al entablar alguna conversación con el sexo opuesto sin cuestionar su apariencia física, nivel económico o profesional. Estos cambios se debieron a la participación e intervención directa de cada una de ellas al final de cada sesión, donde exponían sus experiencias en las dinámicas de grupo.

Estos cambios se debieron a que se puso en práctica lo aprendido en las sesiones. Donde se expusieron en una situación de baile y halagos por parte del sexo opuesto, con ello obtuvieron mayor seguridad para actuar y se pudo observar los cambios cognitivos de las participantes.

## Conclusiones

Para la presente investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. La aplicación del Entrenamiento asertivo incrementó la interacción social con el sexo opuesto en mujeres de un centro de autoayuda de Lima.
2. La aplicación del Entrenamiento asertivo generó un cambio en la conducta de sentir y expresar ira de las mujeres del centro de autoayuda de Lima.
3. El Entrenamiento asertivo generó cambios en la conducta de sentir y expresar ira en la relación con el sexo opuesto.
4. Se determinó que el Entrenamiento asertivo en las mujeres de un centro de autoayuda de Lima, disminuyó el sentir y expresar ira en la interrelación social y relación con el sexo opuesto.
5. Se determinó que el Entrenamiento asertivo aplicado en las mujeres de un centro de autoayuda de Lima, disminuyó el 70 % de las creencias irracionales de juzgar antes de conocer a los hombres.
6. La aplicación del Entrenamiento asertivo incrementó significativamente la habilidad en las mujeres de un centro de autoayuda de Lima para interrelacionarse con mente flexible con el sexo opuesto.

## Referencias

- Acevedo, L. (2008) "La conducta asertiva y el manejo de emociones y sentimientos en la formación universitaria de docentes". *Invest. Educativa*, vol. 12, N° 22, pp.127-139
- Averill, J. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Castilla, M. (2004). *Habilidades sociales y educación*. Mendoza: Comité editorial de la facultad de Educación Elemental y especial de la Universidad Nacional de Cuyo.

- Ellis, A. (2007). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Hare, B. (2003). *La Habilidad Directiva clave para comunicar eficazmente*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.
- Javela, G. J. (2006). *Estímulos Visuales Desencadenantes, La Ira y sus Correlatos Psico-fisiológicos*. (Tesis de maestría). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Mann, S. (2006). *Controle su mal humor y el de los demás en una semana*. Barcelona: Editor Gestión 2000.
- Naranjo P. (2008). *Relaciones Interpersonales Adecuadas mediante una Comunicación y Conductas Asertivas*. Publicada por el Instituto de Investigación en educación Universidad de Costa Rica. Recuperado el 4 de Junio del 2011. <http://revista.inic.ver.ac.cr>
- Pérez, M., Redondo, M: y León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 21 (1) pp. 1-19
- Riso, W. (2002). *Cuestión de Dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo*. Bogotá: Editorial Norma.
- Santoyo, C. y Espinosa, M. (2006). *Desarrollo e Interacción Social: Teoría y Métodos de Investigación en contexto*. México, D. F.: Editor UNAM.
- Velasquez, C., Montgomery, C., Montero, W. y Etal, V. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en estudiantes Universitarios "Sanmarquinos". *Revista IIPSI*. 11 (2) pp. 139-152