

Desarrollo de la asertividad como instrumento de aprendizaje para alumnos universitarios

¹E. Villar Rubio, ²J.M. Quesada Rubio, ³J. Navarro Moreno y ⁴A.M. Rodríguez Baldomero

¹Universidad de Granada. elvillar@ugr.es

²Universidad de Granada. quesada@ugr.es

³Universidad de Jaén. jnavarro@ujaen.es

⁴I.E.S. Gregorio Prieto (Valdepeñas). amrodbal@hotmail.com

Resumen

Uno de los éxitos de un buen proceso formativo es que el alumno sea capaz de manifestar con destreza sus habilidades comunicacionales, entendidas éstas como la capacidad para expresar abiertamente sus opiniones, dudas, sentimientos, actitudes y derechos, pero sin infringir los derechos de los demás. En este límite es donde el docente debe llevar a cabo técnicas que fomenten la comunicación, siempre bajo el respeto, fomentando el uso de un lenguaje asertivo el cual facilita de forma significativa el aprendizaje del alumno.

INTRODUCCIÓN

Para aprender es necesario que el alumno se sienta cómodo, seguro de sí mismo y capaz de expresar de forma libre y sin reparos todas sus dudas e inquietudes, asegurando que va a contar con el respeto y la atención merecida por parte del resto de personas que le rodean; algo tan simple como puede parecer esta afirmación, rara vez ocurre de forma inmediata. Esto es alcanzable gracias al desarrollo de la Asertividad.

En la asertividad interactúan dos manifestaciones: la individual y la social, es decir, aquella en la que la persona por sí misma es capaz de asegurar con firmeza sus ideas y convicciones y por otra parte, la capacidad de interactuar en armonía con el resto. En muchas ocasiones, la timidez del alumno, el miedo al rechazo y la conciencia de una evaluación social inmediata y continua, son factores clave que determinan la repulsa que manifiestan los alumnos a hablar en público y exponer sus ideas, opiniones, dudas, etc. de manera abierta y en ausencia de ansiedad.

Esta actitud, por desgracia convertida en una característica innata de la mayor parte de los alumnos desde sus comienzos en la educación, perdura a lo largo de su aprendizaje hasta convertirse en un serio problema en la fases universitarias, dificultándoles su avance y convirtiéndose en un lastre difícil de salvar en multitud de ocasiones. Por ello es necesaria la colaboración del docente para sacar el mayor potencial y rendimiento de los alumnos, en aras de fomentar la calidad del aprendizaje.

El empleo de la asertividad como patrón conductual ante cualquier relación social debe predominar frente a conductas agresivas o pasivas, en las que ante situaciones desagradables o injustificadas el alumno muestra una reacción agresiva, violenta y desproporcionada o en el lado extremo se muestra indiferente, dispuesto a aguantar e inhibir cualquier tipo de acción, lo cual conlleva a medio o largo plazo la manifestación de diversos procesos de somatización (ansiedad, dolor de cabeza, úlceras, etc.).

IMPLICACIÓN DEL DOCENTE

La planificación de la actividad docente en el aula es un instrumento clave para conseguir superar este obstáculo, para el cual se requiere del diseño de buenas estrategias comunicacionales que fomenten la conducta asertiva por parte del alumno.

La técnica base que consigue que el alumno se abra al diálogo es el diseño de grupos de trabajo que permitan el debate ordenado en clase, las características que rodean a esta estrategia son:

- Entendemos por grupo una estructura pequeña, formada por no más de 4 miembros, con el fin de que no aparezca el problema del "free rider"¹ y que todos sus integrantes estén igualmente volcados en el trabajo llegando a conseguir un alto nivel de confianza entre ellos que les incentive al diálogo.
- El objetivo final del grupo debe basarse tanto en la interacción entre sus miembros y el resto de la clase, como el objetivo común de contenidos propuesto por el docente.
- La interacción social que promueve el grupo de trabajo contribuye a complementar las capacidades individuales, permitiendo al docente aprovechar el potencial individual y grupal.
- La sinergia de la participación individual de cada miembro del grupo hace que de forma colectiva se conforme una estructura de trabajo para la que es imprescindible el diálogo y la participación entre ellos.

Junto a esta técnica de diseño de grupos de trabajo, el docente puede promover la conducta asertiva del alumno de diferentes formas:

- Mejorar la autoestima del alumno mostrando una actitud receptiva e inicialmente conforme con su discurso.
- Parafrasear ciertas partes de su intervención para corroborar que se está siguiendo el hilo de su conversación y enfatizando parte de la información que nos transmite.
- Autoapertura, el docente puede intercalar alguna información personal con el fin de mantener una conversación amena y sin agotar el tema central.
- Escucha activa, lo cual supone captar las claves que los demás ofrecen acerca de sí mismos y que no han sido requeridas.
- Reforzar la comunicación, tanto de forma no verbal asintiendo con la cabeza, variando la expresión facial, etc. como de forma verbal incluyendo algún breve comentario o frase de reafirmación.
- Tomar y ceder la palabra, para no focalizar la conversación en un solo alumno es conveniente mantener el diálogo, formular preguntas acerca de su opinión, experiencias propias, etc. lo cual incentiva el diálogo colectivo.
- Preguntas conversacionales, el docente debe ser capaz de formular preguntas que den pie a una respuesta desarrollada con una exposición más o menos larga, promoviendo el interés de los

¹ El problema del polizón, muy común en las prácticas grupales al aparecer individuos en el grupo que no asumen su parte correspondiente de compromiso en el trabajo beneficiándose sin embargo del esfuerzo de los demás.

interlocutores y consiguiendo su disposición a dialogar, es decir, un uso preferente de preguntas abiertas y no cerradas, que en la mayoría de los casos corresponden a respuestas muy concretas.

VENTAJAS DE LA CONDUCTA ASERTIVA

La utilidad de la asertividad se manifiesta en cualquiera de los ámbitos de la vida social, aunque en este caso, analizado desde el punto de vista del campo educativo, son muchas las ventajas que aporta para el alumno el empleo de una conducta asertiva durante su fase de aprendizaje:

- La autoestima y confianza en sí mismo intrínseca a este tipo de conductas hace que sea capaz de preguntar en público cualquier duda que le surja a lo largo de las clases, sin ningún tipo de reparo y miedo escénico, con la consiguiente ventaja a la hora de estudiar, al tener resueltas esas dudas que en la mayoría de los casos no preguntan por miedo a quedar en ridículo.
- Permite que el alumno sea capaz de tener y expresar, sus propios valores, creencias, opiniones y emociones, y que los demás los respeten, a la vez de escuchar de forma respetuosa las opiniones de los demás.
- Realizar o rechazar peticiones o sugerencias sin sentirse culpable o egoísta por ello.
- No sentirse ni superior ni inferior a los demás, cada persona tiene sus propias capacidades y habilidades que le hacen sentirse único.
- No tener que responsabilizarse de los errores de los demás, aportando las razones suficientes para convencer a los demás. El alumno debe desarrollar la suficiente fuerza para exigir sus derechos con eficacia y justicia.
- Es capaz de realizar críticas constructivas y objetivas hacia sus compañeros, dejando a un lado el roce personal.

Diversos autores, entre ellos Davis, McKay y Eshelman (1985) especifican una serie de "derechos asertivos", aquellos que de alguna manera vienen a explicitar cómo deberían ser las relaciones y comportamiento entre los individuos, sin ser pasivos ni agresivos, expresando los sentimientos y deseos eficazmente, pero proporcionalmente con justicia.

Desafortunadamente el cumplimiento de estos derechos asertivos se encuentra bastante distanciado de la realidad, pues la sociedad en la que vivimos intenta ignorar estas pautas de comportamiento, ya que es obvio que ser asertivo conlleva un esfuerzo, mientras que para conseguir el éxito es más cómodo ser agresivo. De manera que aunque se trate de un arduo trabajo, el docente tiene la responsabilidad de lanzar a la sociedad seres humanos capaces de construir un entorno en el que prime el diálogo y el respeto mutuo.

DERECHOS ASERTIVOS

- A ser tratados con respeto y dignidad.	- A intentar cambiar lo que no nos satisface.	- A ignorar los consejos.
- A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.	- A detenernos y pensar antes de actuar.	- A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
- A tener nuestras propias opiniones y valores.	- A pedir lo que queramos.	- A estar solos aún cuando deseen nuestra compañía.
- A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.	- A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.	- A no justificarse ante los demás.
- A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser únicos jueces.	- A ser independientes.	- A no responsabilizarse de los problemas de otros.
- A cambiar de opinión, idea o línea de acción.	- A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.	- A no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás.
- A protestar cuando se nos trata injustamente.	- A sentir y expresar el dolor.	- A elegir entre responder o no hacerlo.

REFERENCIAS:

- Acevedo Tovar, L.M. (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
- Arco Tirado, J.L; López Ortega, S. et al. (2009) "Guía psicopedagógica para estudiantes y profesores universitarios", Universidad de Granada.
- Caballo V.E. (1993) "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales", Ed. Siglo XXI.
- Cano, E. (2005) "Cómo mejorar las competencias de los docentes. Guía para la autoevaluación y el desarrollo de las competencias del profesorado", Ed. Graó, de Irif.
- Castanyer, Olga. (2008) "La asertividad: expresión de una sana autoestima", Ed. Desclée de Brouwer.
- Davis, McKay y Eshelman (1985) "Técnicas de Autocontrol Emocional", Ed. Martínez.