

La comunicación asertiva en los adolescentes de enseñanza preuniversitaria

Assertive communication in pre-university adolescents

Lien Haugh Olmos. Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, Facultad Ciencias de la Educación, Carrera Pedagogía – Psicología

lienhaugh@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0100-4540>

Recibido: junio 2021

Aprobado: octubre 2021

RESUMEN

En los adolescentes de enseñanza preuniversitaria se evidencian comportamientos poco asertivos con los docentes y compañeros de su grupo, que limitan las relaciones dialógicas que caracterizan un desempeño comunicativo eficaz. Los estudios sobre esta etapa de vida evidencian la necesidad de lograr que los adolescentes desarrollen una comunicación asertiva mediante la cual expresen con responsabilidad lo que siente, piensa y desea de un modo claro y directo, teniendo en cuenta los sentimientos, necesidades, deseos y derechos y sin afectar o dañar a los demás. Para garantizar calidad en la labor educativa y la materialización de su Modelo de escuela a partir de las exigencias del perfeccionamiento educacional se debe educar en una comunicación asertiva ya que esto influye en el clima de la institución y favorece la convivencia escolar, por ello, el objetivo de este artículo es argumentar la importancia que tiene la comunicación asertiva en los adolescentes de enseñanza preuniversitaria.

ABSTRACT

In pre-university education adolescents, little assertive behaviors are evidenced with teachers and classmates in their group, which limit the dialogic relationships that characterize effective communicative performance. Studies on this stage of life show the need to ensure that adolescents develop assertive communication through which they express responsibly what they feel, think and want in a clear and direct way, taking into account their feelings, needs, desires and rights and without affecting or harming others. To guarantee quality in the educational work and the materialization of its School Model based on the demands of educational improvement, an assertive communication must be educated as this influences the climate of the institution and favors school coexistence, therefore, the objective of this article is to argue the importance of assertive communication in pre-university adolescents.

Keywords: Assertive communication, adolescents.

Palabras clave: Adolescentes, comunicación asertiva.

INTRODUCCIÓN

La comunicación es una parte esencial de la actividad humana y máxima representante de las relaciones que establecemos con los otros. Es una forma dinámica de interacción, donde el emisor y el receptor se comunican a través del diálogo. Lograr una comunicación asertiva no resulta nada fácil, requiere honestidad, sinceridad, valentía, firmeza y autocontrol. Exige tener en cuenta a los otros, explicarles lo que pensamos, queremos, sentimos o el por qué hemos tomado una decisión en la que están implicados, pero que no les dañe o lastime. Comunicarse de forma asertiva reclama expresar abiertamente lo que pensamos y deseamos, de modo tal que los demás comprendan que los tenemos en cuenta y no se sientan agredidos ni ofendidos por lo que decimos. El buen funcionamiento de un centro educativo tiene que ver con los procesos comunicativos, constituyendo un soporte indispensable para la realización de las funciones básicas de una institución. Permite satisfacer una necesidad de bienestar psicológico. La comunicación asertiva en los adolescentes de enseñanza preuniversitaria es de vital importancia ya que en las escuelas se experimentan climas escolares de inconformidad, las formas de expresarse no son las más adecuadas, adoptándose un estilo comunicativo pasivo o agresivo que se evidencian en las relaciones sociales entre los adolescentes y de estos con los educadores. Precisamente el artículo tiene como objetivo argumentar la importancia que tiene la comunicación asertiva en los adolescentes de enseñanza preuniversitaria.

DESARROLLO

En Cuba, la escuela es la institución social a la cual le encomiendan la misión de conducir el proceso docente-educativo que conlleva al desarrollo integral de los estudiantes. En la actualidad la comunicación asertiva es una necesidad básica y primordial, debido a que

permite crear un clima adecuado que propicia el aprendizaje, las relaciones interpersonales y potencia el desarrollo de la personalidad de los educandos.

La comunicación se establece como un factor determinante de los procesos pedagógicos. Esta debe ser objeto de reflexión por parte de los actores educativos, para así generar ambientes más propicios tanto para la formación integral de los estudiantes y para la construcción de una sociedad más civilizada.

La enseñanza media superior tiene como finalidad formar y preparar integralmente a los adolescentes para su activa participación en la vida social, no solo se pretende educar en conocimientos, sino también instruir en valores, habilidades, actitudes, comportamientos íntegros y honestos. Se busca que este desarrollo no solo se utilice en el contexto educativo, es necesario que aporte también a su vida cotidiana y en la realidad que se desenvuelven.

Esta enseñanza requiere crear condiciones propicias para el surgimiento de la juventud, de una personalidad madura como resultado de una educación que posibilite prepararse para asumir estilos de vida sanos, potenciadores para su propio desarrollo y para el proceso de interacción del individuo con la sociedad y el medio ambiente.

El sistema de relaciones en el proceso educativo debe propiciar mecanismos de comunicación y relación social moral de afecto, de respeto a la dignidad humana, de comprensión y empatía. Que estimulen una comunicación sincera y positiva. Esto constituye un recurso que debe ser empleado de forma consciente y sistemática en el cual este siempre presente los valores de ética.

Se educa en esta enseñanza preuniversitaria a partir de fines y objetivos, donde uno de vital importancia es demostrar el nivel alcanzado en la comunicación mediante el empleo de diversos lenguajes (verbal, corporal, audiovisual, algorítmico, entre otros) con creatividad e independencia, al defender sus puntos de vista, argumentar sus decisiones personales y colectivas, y ejercer la crítica y la autocrítica con fines constructivos.

Estos implican que reflejen en su modo de actuar una adecuada comunicación que les permita no solo transmitir información sino expresar su pensamiento crítico, sus

opiniones, sentimientos, emociones, e ideas de la manera correcta y respetuosa que favorezca la convivencia escolar, las relaciones interpersonales con sus coetáneos y con los docentes de la institución educativa.

En la carrera de Pedagogía – Psicología se hace necesaria, según el Modelo del profesional, la formación de profesionales que sean capaces de contribuir a encontrar soluciones a problemas del quehacer educacional en los diferentes niveles y contribuyendo así a la creación de una atmósfera en las instituciones educativas que propicie el desarrollo armónico de la personalidad de los escolares, el accionar favorable de las organizaciones estudiantiles y del colectivo pedagógico que favorezca el proceso de enseñanza aprendizaje y el ambiente educativo.

Este profesional desarrolla a lo largo de su formación habilidades profesionales pedagógicas como son las de dirigir, orientar, asesorar y comunicar, por lo tanto, posee habilidades comunicativas, y domina el contenido referente a esta. Está capacitado para intervenir y solucionar los problemas de comunicación que puedan poseer las instituciones y que afectan, a su vez, la convivencia escolar y el clima donde se desenvuelve el proceso de enseñanza aprendizaje; de no solucionarse estos problemas, se puede perjudicar el proceso educativo y se afecta el cumplimiento de los objetivos. Toda la labor de dirección, orientación y asesoría que desarrolla el Licenciado en Pedagogía-Psicología, está mediatizada por la comunicación y su modelo los prepara para ello.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano, la cual se caracteriza por profundos cambios del desarrollo biológico, y su repercusión psicológica, así como las cuestiones relativas a la caracterización de los sistemas de actividades y comunicación permite, a partir de la interacción entre los aspectos internos y externos que la conforman, explicar el surgimiento de las nuevas particularidades psicológicas propias de estos períodos.

Durante esta etapa el adolescente lucha por la construcción de su realidad psíquica, por la reconstrucción de vínculos con el mundo exterior, y por su identidad propia. Es el momento donde empieza a existir el pensamiento lógico formal. Manifiesta interés de las ideas, discute sobre ideales con su grupo de amigos y compañeros.

Se aprecia también gran excitabilidad emocional y presencia de nuevos deseos, cierta estabilidad afectiva que se expresa en el comportamiento, se sienten ingenuos, ambivalentes; tienen sentimientos mucho más variados y profundos, manifestándose el autodescubrimiento de forma consciente; reflexionan sobre sus emociones y fantasías románticas, ampliación de los sistemas de actividad y comunicación, lo que determina el surgimiento de peculiaridades psicológicas y reorganiza la esfera motivacional.

El sistema de comunicación en esta etapa no se agota en las relaciones con los adultos, sino que incluye, de forma especialmente relevante en esta edad, las relaciones con los coetáneos o iguales. Por lo que sus valores y normas de conducta están determinados en buena medida, por el carácter de estas relaciones, tanto en el grupo formal como en el espontáneo o informal.

En sus relaciones con los adultos los adolescentes desarrollan una mayor criticidad en la valoración de estas figuras, en comparación con la etapa precedente, tanto en torno a los maestros como a sus padres, quienes dejan de ser autoridades sagradas. No obstante, por el carácter dicotómico del pensamiento, así como por la insuficiente consolidación de algunas formaciones motivacionales, esta valoración es poco reflexiva y también tiende a ser rígida.

La comunicación entre los adolescentes y sus padres dependen de diferentes factores: el nivel socio-económico, escolar y cultural de la familia y el estilo de comunicación que se ha venido desarrollando entre padres e hijos en las etapas anteriores. Si existe costumbre de dialogar en la familia, si se colegian las decisiones, si se respeta la diversidad de las individualidades y el derecho a la independencia de los hijos, el tránsito por esta etapa será menos convulsa en las relaciones adulto-adolescentes.

La adolescencia según Domínguez, L. (2003) se configura como una etapa del ciclo vital en la que los iguales adquieren un papel predominante para la socialización de los jóvenes siempre se ha visto la distinguida labor de la familia como fuente de apoyo, pero en esta etapa los iguales comienzan a formar una de las principales fuentes de apoyo dado a que entre ellos crean un ambiente autoelegido favoreciendo el desarrollo

cognitivo, emocional y moral, pues comienzan las manifestaciones de autonomía personal.

Los adolescentes se encuentran interesados por establecer relaciones sociales maduras y esto ocurre a partir de un creciente interés por integrarse a un grupo. En esta etapa las relaciones de un grupo adquieren mayor valor, pues están ansiosos por lograr un estatus entre los otros compañeros de su edad y obtener reconocimiento de esto. La necesidad de ocupar el lugar deseado o lugar al que aspira en su grupo de coetáneos, desempeña un importante papel en el desarrollo armonioso de la personalidad en esta etapa, ya que el equilibrio y bienestar emocional del adolescente, dependerá de que logre ocupar el lugar deseado entre sus iguales y de la aceptación que alcance dentro del grupo.

La comunicación asertiva en los adolescentes es indispensable para su desarrollo, el empleo de esta es una solución a posibles problemas y desacuerdos dados en las relaciones interpersonales, favoreciendo así las relaciones con los grupos y con los coetáneos. Es primordial una comunicación positiva para mejorar la convivencia a través de correctos estilos comunicativos sanos, adecuados y constructivos, respetando los derechos de uno mismo y de los demás, siendo honestos, teniendo autocontrol de las acciones con el fin de brindar una comunicación fluida en la que permita expresar sentimiento, ideas y necesidades. Así diferentes problemáticas pueden ser evitadas a partir de canales de comunicación abiertos, donde exista un reconocimiento del otro y un apoyo mutuo. La asertividad impide que los adolescentes sean manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en el aumento de su autoestima.

La comunicación posibilita el funcionamiento de las sociedades humanas, es una categoría psicológica que tiene que ver con la esfera de las relaciones sujeto-sujeto y sujeto – grupo, intrínsecamente ligada a la categoría de personalidad. La comunicación se concibe como un proceso interactivo que se va construyendo permanentemente por los sujetos que participan en esa relación peculiar. La mayor o menor posibilidad del desarrollo de las formaciones psicológicas de los sujetos depende de la estabilidad y de la calidad de las relaciones de intercambio y colaboración.

Han sido diversas las investigaciones sobre la comunicación, algunos de los estudiosos sobre el tema que han brindado significativos aportes con sus definiciones son Linares M.; Rodríguez, M. Reinoso, C. (2002) que plantean “La comunicación es el proceso en el cual transcurre la interacción entre los sujetos y el intercambio de información, de vivencias e influencias mutuas que siempre dejan una huella que favorecen el cambio en los interlocutores” (p.97). También Castro R (2013) indica que la comunicación “... es la interacción de las personas que entran en ella como sujetos” (p.3), Ojalvo, V y coautores (2017) añade que se identifica como “un proceso complejo, de carácter material y espiritual, social e interpersonal que posibilita el intercambio de información, la interacción y la influencia mutua en el comportamiento humano, a partir de la capacidad simbólica del hombre” (p.24). De lo expresado por estos autores se puede concretar que la comunicación es un proceso social que forma parte consustancial de la actividad humana, caracterizándose por su carácter bidireccional donde los participantes ejercen influencias mutuas.

Este proceso de intercambio de conocimientos y experiencias es muy complejo, el uso adecuado de la comunicación cada día es más necesario para favorecer las relaciones interpersonales y para un apropiado desarrollo de la personalidad y de las sociedades. Por eso, ante todo, una conversación debe estar rodeada de sinceridad y honestidad, expresar en estas nuestros pensamientos, sentimientos y deseos sin que afloren en nosotros dudas sobre su validez o sobre nuestro derecho a tenerlos, expresarlos y respetarlos. Es confiar en uno mismo, poseer una buena autoestima. Esto lo posibilita el desarrollo de la comunicación asertiva.

Los estudios sobre la asertividad comenzaron desde la década 1940 con su precursor Salter, A (1949) en su libro *Conditioned reflex therapy* (terapia de reflejos condicionados) donde describe las primeras formas de adiestramiento asertivo, más tarde se señala a Wolpe (1958) como responsable del desarrollo del concepto de asertividad. Luego en la década del setenta varios autores se interesan por esta temática tan innovadora. Exponentes como Alberti y Edmmons (1978) mencionan que la asertividad es actuar de acuerdo con nuestros intereses, defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables,

expresar nuestros sentimientos con honestidad y comodidad y ejercer nuestros derechos individuales sin transgredir los de otros.

Estos últimos investigadores aportan un enfoque conductista a los estudios de la asertividad.

Otros estudiosos como Aguilar, E (1987) plantea que:

La asertividad significa tener la habilidad para transferir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de manera honesta, oportuna profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria, hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario. (p.12)

También Aguilar, E (1999) “La asertividad es una de las habilidades sociales que esta enlazada con la autoestima y considerada una importante habilidad social de comunicación” (p.41). Aquí se evidencia que las teorías de la asertividad poseen también parte de sus raíces históricas en el concepto de habilidad, desde su surgimiento hasta la actualidad han guardado estrecha relación, ya que son diversos los investigadores que la asumen como una habilidad social gracias a la cual se transmite y recibe los sentimientos, creencias y opiniones propia y de los demás de una manera honesta y oportuna, logrando una comunicación satisfactoria.

Son disímiles las interpretaciones del asertividad, la evolución del término en otros trabajos consultados se expresa como estilo de comunicación asertivo. Para Nápoles M (2006) la asertividad es: “un estilo de actuación, que se manifiesta en la expresión abierta, franca, para exponer sentimientos, puntos de vistas, vivencias que permiten la defensa de los derechos personales sin violentar el ajeno, para hacer sentir el valor de los demás...” (p.8) exponiendo que esta nos permite una comunicación honesta, y abiertas con todos, aumentando la probabilidad de no sentirnos mal con nosotros mismos.

Investigadores cubanos como Caballero, E. (2016) infiere que:

(...) el estilo comunicativo es la forma en que la personalidad se orienta al organizar, dirigir y participar en la comunicación con los demás. Es la manera distintiva que

cada sujeto tiene de manifestarse en cada uno de los contextos sociales en que interactúa. Cada persona posee, por tanto, un estilo de comunicación determinado que lo peculiariza, matiza sus relaciones con los demás y determina el nivel de efectividad en su comunicación interpersonal de acuerdo con situaciones comunicativas concretas. (p.20)

Estos autores confirman que una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente. En sus planteamientos se muestra el predominio del estilo asertivo, este permite establecer un balance de poder, una actitud intermedia o neutra se sitúa en un punto intermedio entre los estilos de comunicación pasivos y agresivos.

Estilo pasivo: es aquel donde el sujeto cede sus deseos y necesidades de uno ante los deseos y necesidades de otros. No actúa en defensa de sus derechos y deberes, permitiendo que los demás se aprovechen de él y lo manipulen.

Estilo asertivo: esta se caracteriza por ser claro y directo. Mediante este el sujeto defiende sus derechos y deberes. Permite expresar de manera libre y responsable sus sentimientos y opiniones.

Estilo agresivo: este tiene que ver con la imposición de los deseos y necesidades, dirigido a agredir a otros ya de forma física, psicológica o verbal. No tienen en cuenta los sentimientos y derechos de los demás.

Diversos autores indagan sobre el tema del desarrollo de la comunicación asertiva donde han aportado conceptos y definiciones que constituyen la base para continuar explorando. Pero son insuficientes las investigaciones sobre este estilo comunicativo en el contexto escolar cubano que evidencien que se puede fomentar desde la educación.

La investigadora Medina Borges, R. M. (2016) define el estilo comunicativo asertivo como:

(...) el modo personal, consistente y estable, que predomina en la práctica comunicativa. Que tiende a posibilitar a los estudiantes de medicina la expresión de

derechos y deberes, que no implique en lo esencial afectar los derechos y deberes de los demás. Se caracteriza por el manejo de conocimiento, habilidades comunicativas y valores, que permiten acertar en las relaciones sociales, actuar en un ámbito profundo de respeto, y mejorar el comportamiento comunicativo en lo personal y lo profesional. (pp.32-33)

A pesar que la anterior definición está realizada para el contexto educativo de estudiantes de medicina, la autora se adscribe a esta definición, pero desde un enfoque educativo y pedagógico, trasladándola al contexto educativo de los estudiantes del preuniversitario, ellos también necesitan desarrollar habilidades sociales y un estilo comunicativo eficaz que les permita expresarse correctamente. Se muestra en esta definición la comunicación asertiva como estilo de comunicación que los estudiantes deben aprender, puede ser educado y entrenado, es algo que se tiene que cultivar. Aprender a decir gentil y educadamente lo que pensamos en el momento adecuado.

La comunicación asertiva permite actuar, pensar y decir lo que uno cree. Expresar libremente los sentimientos, defendiendo sus derechos, deberes, intereses o necesidades sin agredir a nadie, ni permitir ser agredido. Desde la institución debe promoverse el desarrollo de las habilidades sociales y de este estilo comunicativo asertivo que les permita a los adolescentes a ser honestos y expresivos en las comunicaciones. Además de ser seguros, auto-respetuosos y tener la habilidad para hacer sentir valiosos a los demás.

La autora, después del sustento teórico realizado, se adscribe a los parámetros que establece Medina Borges, R. M. (2016) y lo ajusta para que sean atendidas desde la relación instrucción – educación en el estudiante de preuniversitario. Por ello plantea que la comunicación asertiva en estudiantes de preuniversitario debe lograrse a partir de la atención educativa intencionada desde las potencialidades educativas que brindan las asignaturas hacia el trabajo por lograr lo siguiente:

- El autocontrol emocional de lo/as adolescentes;
- El respeto a sí mismo y a los demás;
- Educar en la responsabilidad de lo que se comunica y cómo se comunica;

- Las expresiones asertivas y no agresivas;
- Educar al adolescente en expresar libremente las críticas y opiniones, defender sus deberes y derechos sin agredir a los demás
- Educar en la empatía.

CONCLUSIONES

Las relaciones interpersonales en la adolescencia son primordiales por lo que sí existe una comunicación abierta y clara esta puede ser una fuente de satisfacción. Esta etapa del desarrollo muestra la necesidad de interactuar en grupos sociales, por lo cual necesitan saber comunicarse de forma eficaz, sin mostrar tendencias de estilos comunicativos agresivos que suele ocasionar problemas y no es saludable en el desarrollo de los jóvenes. El desarrollo de la comunicación asertiva en los adolescentes constituye un tema novedoso y de gran interés a nivel mundial, porque este estilo comunicativo permite llevar a cabo buenas relaciones interpersonales, facilita el trabajo en equipo, promueve buenas conductas y valores.

La enseñanza en el nivel preuniversitario debe atender desde el vínculo entre la instrucción-educación este contenido de comunicación asertiva en los/as adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, E (1987). Asertividad, se tú mismo sin sentirte culpable. PAX. México.

Aguilar, E (1999) “La asertividad es una de las habilidades sociales que esta enlazada con la autoestima y considerada una importante habilidad social de comunicación.” PAX. México

Alberti y Emmons (1978) “La personalidad perfecta: Guía de asertividad”, San Luis Obispo, California, Ed. Impact Publishers

Ayvar, H. (2016). La autoestima y la asertividad en adolescentes de educación secundaria de un colegio estatal y particular de un sector del distrito de Santa Anita. Revista Avances en Psicología, 24(2), 193-203.

Branwhite T. (2000) “Helping Adolescents in School” Editorial Praeger, Unite State

- Caballero Velázquez, E. (2016) “La comunicación asertiva un método de estimulación en la formación del profesional pedagógico” (Tesis Doctoral). La Habana, Cuba.
- Cañas, D. C., & Hernández, J. (2019). Comunicación asertiva en profesores: diagnóstico y propuesta educativa. *Praxis & Saber*, 10(24), 143-165. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8936>
- Castellanos, S. (2016). La comunicación afectiva y asertiva entre maestros, alumnos y padres de familia: Experiencias en una telesecundaria en México. *Revista Internacional de Didáctica y Organización Educativa*, 1(1), 69-90.
- Castro R (2013). Intervención en la Primera Sesión Ordinaria de la VII Legislatura de la Asamblea Nacional del Poder Popular. Periódico Granma, 8 de julio, La Habana, Cuba.
- Domínguez, L. (2003). Selección de lecturas de Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. La Habana: Pueblo y Educación.
- Elizondo, M. (1990). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. México: Trillas, Universidad Virtual, ITESM.
- González, V y coautores (2004). *Psicología para educadores*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Imbert, N. y Reinoso, C. y coautoras (2012). *Los procesos grupales: su diagnóstico y desarrollo*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
- Linares, M. y coautores (2002). Una experiencia interesante: mi comunicación con los demás y conmigo. En: González, AM y Carmen Reinoso Cápiro. *Nociones de sociología, psicología y pedagogía*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Medina Borges, R. M. (2016) “Programa educativo para el desarrollo del estilo de comunicación asertiva en estudiantes de medicina” (Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas). La Habana Cuba
- MINED (2017) *Plan de estudio provisional del Nivel Educativo Preuniversitario*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.

- Nápoles M (2006): Programa para el entrenamiento asertivo en el entrenador deportivo. Tesis en opción del grado de doctor en Ciencias Psicológicas, Escuela Internacional de Deporte, La Habana, Cuba.
- Ojalvo V (2014). Las interacciones en el aula: un fructífero campo de investigación educativa, en: Juventud y grupos en la Educación Superior, Editorial UH, La Habana, Cuba.
- Ojalvo, V y coautores (2017). Comunicación Educativa, una invitación al diálogo. Editorial Félix Varela La Habana.
- Reinoso C (2016). Modelo Pedagógico para el desarrollo de Habilidades Sociales en estudiantes y profesores de las Carreras Pedagógicas, informe de resultados del proyecto (digital), UCP Enrique José Varona, La Habana, Cuba.
- Reinoso, C. y otros (2007). Técnicas para el estudio y desarrollo de la competencia comunicativa en los profesionales de la Educación, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
- Rodríguez, V., & Romero, D. (2011). La asertividad como factor asociado a las habilidades cognitivas de solución de problemas interpersonales en estudiantes de 12 años. (Tesis de Maestría, Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia). Recuperado de <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/1431>
- Salter, A. (1949). "Conditioned reflex therapy" New York: Farrar, Strauss and Giroux
- Sierra, R. y Caballero, E. (2009). Selección de lecturas de metodología de la investigación educativa. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
- Vargas, T. (2009). Validación y estandarización de la escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) en una muestra de adultos costarricenses. Revista Costarricense de Psicología, 28(41-42), 169185.
- Wolpe J. (1958) "Psicoterapia e inhibición recíproca". Ed. Stanford University Press. Estados Unidos