

ADCA - 1

EXCLÒS DE PRÉSTEC

GARCÍA PÉREZ, E.M. y MAGAZ LAGO, A.

(Departament d'Investigació i Estudis del **EQUIPO ALBOR de PSICOLOGÍA**)
(Versió en català: María López y M^a José Quiles)

Nom i Cognoms: _____

Edat: _____ Història núm: _____ Data: ____/____/____

- A continuació veuràs algunes afirmacions referents a com pensen, senten o actúen les persones.
- Llegeix amb atenció i cure cadascuna d'elles.
- En cada frase, senyala amb una icl -X- la columna que indique millor la teua forma de reaccionar en cada situació.

CN = Mai

AV = De vegades. Alguna vegada

AM = Sovint

CS = Sempre o quasi sempre

- Per favor, **CONTESTA TOTES LES FRASES.**
- No utilitzés massa temps en cada frase.
- Tingues en compte que no hi ha respostes **BONES** ni **DOLENTES.**
- **GRÀCIES/MERCÉS.**



		CN (4)	AV (3)	AM (2)	CS (1)
1.	Quan algú diu alguna cosa amb la qual no hi estic d'acord, em posa nerviós/a haver d'exposar la meua pròpia opinió.				
2.	Quan estic enfadat/da, em molesta que la resta de la gent se n'adone.				
3.	Quan faig alguna cosa que crec no agrada a l'altra gent, sent por o vergonya del que puguen pensar de mi.				
4.	Em desagrada que l'altra gent em veja quan estic nerviós/a.				
5.	Quan m'equivoque, em costa reconèixer-ho davant l'altra gent.				
6.	Si m'en oblide d'alguna cosa, m'enfade amb mi mateix.				
7.	M'enfado, si no aconseguo fer les coses perfectament.				
8.	Em sent malament quan he de canviar d'opinió.				
9.	Em pose nerviós/a quan vull elogiar algú.				
10.	Quan em pregunten alguna cosa que no sé, faig el possible per justificar la meua ignorància.				
11.	Quan em sent trist/a, em desagrada que l'altra gent se n'adone.				
12.	Em sent malament amb mi mateix/a si no entenc alguna cosa que m'estan explicant.				
13.	Em costa molt acceptar les crítiques que em fan, encara que comprega que són justes.				
14.	Quan em critiquen sense raó, em posa nerviós/a haver de defensar-me.				
15.	Quan crec haver comés un error, cerque excuses que em justifiquen.				
16.	Quan descobriso que no sé alguna cosa, em sent malament amb mi mateix/a.				
17.	Em costa fer preguntes.				
18.	Em costa demanar favors.				
19.	Em costa dir que NO, quan em demanen que faça alguna cosa que no vull/desitge fer.				
20.	Quan em fan elogis, em pose nerviós/a i no sé què fer o què dir.				

	CN (4)	AV (3)	AM (2)	CS (1)
21. Em molesta que no m'entenguen quan explique alguna cosa.				
22. M'amoina molt que em porten la contrària.				
23. Em molesta que l'altra gent no compregua les meues raons o els meus sentiments.				
24. M'enfade quan veig que la gent canvia d'opinió amb el pas del temps.				
25. Em molesta que em demanen determinat tipus de coses, encara que ho facen amb educació.				
26. Em molesta que em facen preguntes.				
27. Em desagrada comprovar que la gent no s'esforce massa de fer la seua feina/el seu treball el millor possible.				
28. M'altere quan comprove la ignorància d'algunes persones.				
29. Em sent malament quan comprove que una persona que estime prén una decisió equivocada.				
30. M'altere quan veig algú comportant-se de forma inadequada.				
31. Em desagrada que em critiquen.				
32. Sent malestar envers la persona que em nega alguna cosa raonable, que li demane correctament/de bones maneres.				
33. M'altera veure persones que no controlen els seus sentiments, ploren, criden, es mostren excessivament contentes,...				
34. Em desagrada que no se'ls hi done a les coses la importància que tenen.				
35. Em molesta que algú no accepte una crítica justa.				

P. Directa

P. Centil

■ Auto-assertivitat:

■ Hetero-assertivitat:

PERFIL D' ASSERTIVITAT

Auto-Assertivitat	Percentiles	Hetero-Assertivitat
o	95	o
o	90	o
o	85	o
o	80	o
o	75	o
o	70	o
o	65	o
o	60	o
o	55	o
o	50	o
o	45	o
o	40	o
o	35	o
o	30	o
o	25	o
o	20	o
o	15	o
o	10	o
o	5	o

1.1. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES

Con el término "**habilidades sociales**" solemos referirnos a un amplio número de respuestas, destinadas a establecer y mantener interacciones sociales.

De manera general, las Habilidades Sociales se consideran como un conjunto de **comportamientos interpersonales complejos**, que incluyen cogniciones, emociones y acciones verbales y no verbales.

El término "**habilidad**" se emplea para destacar que la competencia social no es un rasgo de personalidad, sino una serie de respuestas específicas, asociadas a determinadas clases de estímulos, por procedimientos de aprendizaje. Esto es: las Habilidades Sociales se adquieren por aprendizaje operante, directo o vicario, según procesos de **refuerzo positivo, refuerzo diferencial y castigo**, administrados de tal forma que hagan posible tanto la **DISCRIMINACIÓN** como la **GENERALIZACIÓN**.

Algunos autores han contribuido a la clarificación del término mediante ciertas definiciones:

Libet y Lewinsohn (1973): la habilidad [competencia] social es la *capacidad para comportarse de forma tal que uno sea recompensado, y no comportarse de forma que pueda ser castigado o ignorado por los demás*.

Combs y Slaby (1977): la habilidad [competencia] social es definida como *"la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social, de un modo determinado, que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás"*.

Trower (1969): la habilidad social es la *eficacia para obtener recompensas...*

Rinn y Markle (1979): la habilidad social consiste en un *repertorio de comportamientos verbales y no verbales a través de los cuales los individuos influyen en las respuestas de otros individuos en el contexto interpersonal*.

Desde nuestro punto de vista, proponemos la siguiente definición operativa:

1. Las Habilidades Sociales incluyen respuestas **verbales** y **no verbales**, *instrumentales* (lo que decimos o hacemos), *cognitivas* (valoraciones, expectativas,...) y *emocionales* (respuestas de ansiedad, temor, ira, alegría, sorpresa, vergüenza, ...)
2. Las respuestas del tipo anterior constituyen **HABILIDADES** en tanto en cuanto su emisión hace probable la **obtención** de una consecuencia deseable o la **evitación** o **retirada** de otra indeseable.
3. El calificativo de **SOCIALES** hace referencia a que la obtención de reforzadores o castigos dependerá estrictamente de que tales respuestas sean emitidas ante uno o más individuos del grupo social.

4. Las respuestas que constituyen una habilidad social están específicamente relacionadas con variables del sujeto **emisor** (sexo, edad, nivel social,...), del **receptor** (sexo, edad, estatus,...), así como con variables del **medio de contacto** de la interacción (lugar, momento, otras personas,...)

Por otra parte, y desde un planteamiento cognitivo-conductual, explicativo de la conducta, estimamos posible hablar de la existencia de unas **habilidades sociales directas**, y unas **habilidades sociales indirectas**.

Denominamos *HABILIDADES SOCIALES DIRECTAS* al conjunto de respuestas instrumentales: verbales y gestuales, que operan sobre el ambiente de manera directa, proporcionando al individuo emisor las consecuencias contingentes pertinentes: con valor funcional de refuerzo o de castigo.

En cambio, *HABILIDADES SOCIALES INDIRECTAS* resultarían ser aquellas cogniciones: valores, creencias,... que, actuando con valor funcional de respuesta en un primer eslabón del segmento de conducta social (interconducta), desempeñan una función de estímulo antecedente en el siguiente eslabón del mismo segmento de interconducta (ver Figura 1).

Figura 1

$Ea_1 \text{ --- (0) ---> } R_{\text{cognitiva}}$

$Ea_2 \text{ -----> } R_{\text{inst.}} \text{ <----- } C \text{ (ref. o castigo)}$

Ea_1 = Estímulo antecedente inicial: *"Mi amigo Carlos me pide prestado un libro"*

R_{cog} = *"Pienso que puedo negarme a prestárselo ya que no confío en que lo cuide"*

Ea_2 = *"Pienso que puedo negarme a prestárselo ya que no confío en que lo cuide"*

R_{inst} = (Con cortesía) *"Lo siento Carlos, pero no deseo prestarte este libro"*.

Así pues, la respuesta instrumental viene modulada por la cognición precedente, siendo ésta la que podría considerarse primera habilidad social. Como son ambas: la cognición (evento privado) y la respuesta instrumental las que, de manera secuencial y conjunta proporcionan el éxito o fracaso en la interacción social, reciben el nombre de habilidades sociales, pero con el calificativo de directas o indirectas respectivamente.

Probablemente, la más característica e importante de las habilidades o destrezas sociales es la **CONDUCTA ASERTIVA** o conducta de auto-afirmación.

La Asertividad es la cualidad que define aquella "*clase de interacciones sociales*" que constituyen un acto de respeto por igual a las cualidades y características personales de uno/a mismo/a y de aquellas personas con quienes se desarrolla la interacción.

La conducta asertiva tiene su fundamento en la característica peculiar que diferencia al ser humano de los restantes seres vivos. Esta es: la **LIBERTAD PARA TOMAR DECISIONES.**

Esta libertad para tomar decisiones implica el ejercicio de ciertos **DERECHOS:**

- ***A ACTUAR DE MODO DIFERENTE A COMO LOS DEMÁS DESEARÍAN QUE ACTUÁSEMOS.***
- ***A HACER LAS COSAS DE MANERA IMPERFECTA.***
- ***A EQUIVOCARSE ALGUNA VEZ.***
- ***A OLVIDARSE DE ALGO.***
- ***A PENSAR DE MANERA PROPIA Y DIFERENTE.***
- ***A CAMBIAR LAS PROPIAS OPINIONES.***
- ***A ACEPTAR CRÍTICAS O QUEJAS QUE CONSIDERAMOS JUSTIFICADAS.***
- ***A RECHAZAR CRÍTICAS O QUEJAS QUE CONSIDERAMOS INJUSTAS.***
- ***A DECIDIR LA IMPORTANCIA QUE TIENEN LAS COSAS.***
- ***A NO SABER ALGO.***
- ***A NO ENTENDER ALGO.***
- ***A HACER PETICIONES.***
- ***A RECHAZAR UNA PETICIÓN.***
- ***A EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS.***
(estar ALEGRE, TRISTE, ENFADADO/A,...)
- ***A ELOGIAR Y RECIBIR ELOGIOS.***

El cuestionario ADCA-1 se ha diseñado para valorar el grado en que los individuos interactúan entre sí con un sistema de "*cogniciones asertivas*", que puedan resultar moduladores del "*comportamiento instrumental y emocional asertivo.*"

1.2. FICHA TÉCNICA

- **Nombre:** AUTO-INFORME DE CONDUCTA ASERTIVA: ADCA-1.
- **Autores:** E. Manuel GARCÍA PÉREZ y Ángela MAGAZ LAGO.
- **Administración:** Individual o Colectiva.
- **Duración:** 20 minutos aproximadamente.
- **Niveles de aplicación:** A partir de los 12 años.
- **Finalidad:** Identificación del estilo cognitivo pasivo, agresivo o asertivo, que regula el comportamiento social de los individuos.

Valoración del nivel de AUTO-ASERTIVIDAD (AA) o grado de respeto en uno/a mismo/a de los derechos asertivos básicos, así como del nivel de HETERO-ASERTIVIDAD (HA) o grado de respeto en los demás de estos mismos derechos.
- **Baremación:** Se ofrecen baremos en percentiles, obtenidos en una muestra de 2.100 sujetos, estudiantes de Bachillerato, Formación Profesional, COU, Universitarios, Trabajadores por cuenta ajena y Amas de Casa.

2.1. FINALIDAD

Al plantear el diseño del ADCA, el objetivo que se pretende lograr consiste en elaborar un instrumento, en forma de auto-informe, que permita al profesional de la Orientación, la Selección, o la Psicoterapia, identificar:

- a) El estilo genérico de interacción social de cada individuo: agresivo, pasivo o asertivo.
- b) Los niveles de asertividad de adolescentes, jóvenes y adultos.
- c) Los derechos asertivos que, de manera concreta, cada individuo se concede a sí mismo y concede a los demás.

2.2. ANTECEDENTES

Son varios los instrumentos elaborados para evaluar la conducta asertiva y el estilo de interacción social, destacando entre ellos, dos muy utilizados en nuestro país: la Escala de Asertividad de Rathus y el Inventario de Aserción de Gambrill y Richey. La "Rathus Assertiveness Schedule" (Rathus, 1973) fue la primera escala diseñada para medir la asertividad de una manera sistemática. Una alta puntuación en esta prueba corresponde a una alta asertividad y viceversa, sin embargo algunos autores han considerado la posibilidad de que este instrumento no delimite claramente la conducta asertiva de la agresiva (Heimberg y Harrison, 1980).

La escala de Rathus presenta buenas correlaciones con otros inventarios de habilidad social como el de Gambrill, el CSES (Galassi y otros, 1974) y el ASES (Gay y otros, 1975). En base a ella se han construido otras versiones como la RAS-M de Del Greco y otros (1983) para adolescentes, y la SRAS de McCormick (1985) para personas con bajo nivel lector.

El Inventario de Aserción de Gambrill y Richey (1975) es otro de los instrumentos frecuentemente empleados en estudios sobre asertividad y habilidades sociales, a pesar de su complejidad para ser cumplimentada (Caballo, V., 1987; pág. 120) y su discutida validez de constructo (Kiecolt y McGrath, 1979; McNamara y Delamater, 1984; y otros).

También en los años 70, Galassi y cols. presentaron la escala CSES, "College Self Expresión Scale" (1974). Con ella se pretendía obtener una medida para seleccionar sujetos que precisasen tratamiento, así como para evaluar los cambios proporcionados por cualquier programa de intervención terapéutica.

Un año más tarde, en 1975, diseñan la ASES, "Adult Self Expression Scale", que es otra escala de formato y contenido muy similares a la anterior, de la que difiere fundamentalmente en que está dirigida a adultos.

Recientemente, Godoy, y cols. han publicado una Escala de Asertividad (EA); MEPSA, 1993. Esta escala está dirigida a Niños y Adolescentes, habiendo sido diseñada para la evaluación de los constructos Asertividad, Agresividad y Sumisión o Pasividad, en situaciones de interacción social. Ofrece una consistencia interna aceptable en las tres sub-escalas, así como una buena estabilidad temporal. Sin embargo, carece todavía de suficientes datos que acrediten su validez discriminante, para diferenciar sujetos normales de aquellos que presentan déficits asertivos.

Otros instrumentos también utilizados para la evaluación de habilidades asertivas son: El Inventario de Resolución de Conflictos (CRI) de McFall y Lillesand (1971); la Escala Multidimensional de Expresión Social, de Caballo (1987); el Inventario de Situaciones Sociales, de Trower, Bryant y Argyle, (1978); la Escala-Inventario de la actuación social, de Lowe y Cautela (1978). Una relación más detallada de instrumentos para evaluar la asertividad y la habilidad social en general puede consultarse en Caballo, V., 1987.

De una manera general, puede afirmarse que cada una de estas escalas e inventarios evalúan algunos aspectos diferentes de la conducta asertiva.

2.3. DESCRIPCIÓN

El ADCA-1 está constituido por dos sub-pruebas, que forman el *Auto-informe de Conducta Asertiva*.

La primera sub-prueba, tiene 20 elementos, mediante los cuales se evalúa una variable que hemos denominado "auto-asertividad" (AA), o grado en que una persona se concede a sí misma los derechos asertivos básicos (Smith, M.; 1975).

La segunda sub-prueba la forman 15 elementos, que permiten evaluar la asertividad dirigida a los demás: "hetero-asertividad" (HA), es decir, el grado en que una persona considera que los demás tienen los derechos asertivos básicos.

Estos derechos asertivos básicos han sido denominados por los autores *Derechos Fundamentales de los Seres Humanos Auténticos*, de acuerdo con la terminología empleada en el libro *Ratones, Dragones y Seres Humanos Auténticos* (García Pérez y Magaz, 1992).

En la Tabla 1 se indican los ítems del cuestionario que evalúan cada uno de estos Derechos.

Tabla 1

Derechos asertivos y elementos del ADCA-1 que los evalúan

DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS	ITEMS Auto-Asertividad	ITEMS Hetero-Asertividad
A ACTUAR DE MODO DIFERENTE A COMO LOS DEMÁS DESEARÍAN QUE ACTUASE	3	22, 30
A HACER LAS COSAS DE MANERA IMPERFECTA	7	27
A COMETER EQUIVOCACIONES	5, 6, 15	29
A PENSAR DE MANERA PROPIA Y DIFERENTE	1	23, 30
A CAMBIAR DE OPINIÓN	8	24
A ACEPTAR Y RECHAZAR CRÍTICAS O QUEJAS	13, 14	31, 35
A DECIDIR LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS	-	34
A NO SABER ALGO	10, 16	28
A NO ENTENDER ALGO	12	21
A FORMULAR PREGUNTAS	17	26
A HACER PETICIONES	18	25
A RECHAZAR UNA PETICIÓN	19	32
A EXPRESAR SENTIMIENTOS	2, 4, 11	33
A ELOGIAR Y RECIBIR ELOGIOS	9, 20	-

2.4. MATERIAL

Este Instrumento está formado por un **Cuadernillo**, en formato DIN A-4, en el que se incluyen, los datos de identificación del sujeto, las instrucciones para cumplimentarla y los elementos que constituyen las dos sub-pruebas: Auto-Asertividad y Hetero-Asertividad.

2.5. ADMINISTRACIÓN

Se procederá a la administración de la prueba cuando el/los sujeto/s se encuentren descansados y en disposición favorable para su cumplimentación.

Si la administración forma parte de una evaluación individual, se sugiere elegir el momento en que esté asegurada la ausencia de estrés emocional y fatiga física del sujeto. En los casos en que la persona se encuentre en una situación de depresión media a severa, se aconseja posponer su administración hasta la remisión del cuadro depresivo, ya que, en caso contrario, las respuestas no serán indicativas del estilo habitual del paciente, sino que se encontrarán sesgadas a causa de este trastorno.

Las personas permanecerán sentadas, de manera que se encuentren cómodas. Además, en el caso de aplicación colectiva, se procurará evitar que la excesiva proximidad entre ellas pueda influir en sus respuestas. Para evitarlo se las dispondrá con suficiente distancia entre unas y otras.

2.6. INSTRUCCIONES

Se indicará a la/s persona/s a evaluar, que se les va a entregar un cuestionario en el que tendrán que indicar, además de sus datos personales, la frecuencia con que piensan, sienten o actúan de la manera que se indica en cada una de las frases que aparecen en el mismo.

Podrán elegir entre las opciones siguientes: **Nunca o Casi Nunca, A Veces, En Alguna Ocasión, A Menudo y Siempre o Casi Siempre.**

El/la evaluador/a leerá en voz alta las instrucciones que aparecen en el cuadernillo y ofrecerá a los/as evaluados/as las explicaciones que soliciten, respecto a las instrucciones, no así en cuanto a los contenidos de cada elemento.

Se destacará la necesidad de que contesten a **todos** los apartados poniendo especial cuidado en no señalar dos veces en el mismo.

Se les insistirá en que deben leer detenidamente cada frase y procurar contestar al significado estricto de la misma.

2.7. CORRECCIÓN

La corrección de la escala se llevará a cabo del modo siguiente:

- Para el cálculo de la puntuación en Auto-asertividad se sumarán las puntuaciones obtenidas en los veinte primeros elementos, teniendo en cuenta que cada "X" tendrá una puntuación 4, 3, 2, ó 1, dependiendo de la columna en la que se encuentre.
- Para el cálculo de la Hetero-asertividad se procederá de manera análoga con los 15 últimos elementos.
- Las puntuaciones directas obtenidas se transcribirán en la parte final del Cuestionario, junto a las palabras Auto-asertividad y Hetero-asertividad, respectivamente, en la columna P. Directa.
- Las puntuaciones directas se convertirán en centiles por medio de las tablas de baremos correspondientes, anotando los resultados en la columna P. Centil.

2.8. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Una vez calculadas las puntuaciones directas en cada sub-prueba, se procederá a estimar el percentil correspondiente a cada sujeto, según el grupo al que pertenezca.

Las tablas de baremos indican al examinador el porcentaje de sujetos de cada grupo que, en cada sub-prueba, puntúan por debajo de la persona evaluada.

Este valor numérico puede dar una idea aproximada del grado de asertividad del sujeto, comparado con su grupo social normativo.

Sin embargo, el análisis meramente cuantitativo de ambas puntuaciones por separado puede resultar engañoso, si no se procede a una valoración global de las mismas. Así, una puntuación centil 75 en la primera sub-escala (Auto-asertividad) no es indicadora de un

estilo asertivo si no lleva aparejada otra puntuación centil, al menos superior a 50. En el caso de que la Hetero-asertividad fuera inferior al centil 50, por ejemplo 30, estaríamos ante una persona de **estilo agresivo**: caracterizado por la falta de respeto a los derechos ajenos, en beneficio de uno/a mismo/a.

Por el contrario, si la puntuación es elevada en Hetero-asertividad, y baja en Auto-asertividad, habríamos identificado a una persona de **estilo pasivo-dependiente**: se comporta con una falta de respeto a sus propios derechos, en beneficio de los demás.

Cuando ambas puntuaciones se acercan, bien por exceso o por defecto al centil 50, nos encontramos con una persona de asertividad media. El **estilo asertivo** es característico de las personas que aceptan sus características peculiares así como las de los demás.

Por supuesto, las puntuaciones próximas al centil 50 solamente ponen de manifiesto una "normalidad estadística", lo que no excluye la conveniencia de una intervención profesional en el caso concreto.

Por otra parte, unas puntuaciones bajas en ambas variables, expresan un déficit asertivo importante; algo totalmente contrario al caso de que ambas puntuaciones sean altas, en cuyo caso nos encontraríamos con una persona de notable asertividad -superior a la media poblacional-, caso poco frecuente en las Consultas de Salud Mental.

Además, el análisis pormenorizado de las respuestas a los distintos elementos que constituyen la Escala, permitirán al Terapeuta o Consultor diseñar una estrategia formal de entrenamiento en asertividad, a fin de que, modificando el sistema cognitivo del sujeto, se le facilite el logro de unas interacciones sociales más beneficiosas.

Finalmente, la administración de la Escala tras un período de tratamiento psicoterapéutico o entrenamiento asertivo, permite valorar la eficacia de tal intervención, en la medida en que las puntuaciones obtenidas superen significativamente las correspondientes a la evaluación inicial.