

878525

UNIVERSIDAD NUEVO MUNDO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



"INFLUENCIA DE UN TALLER DE SENSIBILIZACIÓN CREATIVA SOBRE EL AUTOCONCEPTO DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO "

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

IVONNE INFANTE TURQUIE

DIRECTOR DE TESIS:
M. LUCIA REYES ROMERO



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A LA LIC. LUCIA REYES, MI DIRECTORA Y ASESORA DE TESIS POR SU APOYO Y AMABILIDAD EN GUIARME EN LA REALIZACIÓN DE ESTE TRABAJO.

A LA LIC. SOCORRO ÁVILA MARTÍNEZ, AMIGA Y COMPAÑERA POR SU MOTIVACIÓN Y APOYO INCONDICIONAL.

A LA LIC. HEIDI KÖHLER AGUILAR POR SU VALIOSA AYUDA.

A LA LIC. GILDA WAISBURD POR ENSEÑARME UNA FORMA CREATIVA DE VER LA VIDA.

A CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES QUE HICIERON POSIBLE LA REALIZACIÓN DE ÉSTA TESIS.

A MI GRUPO DE PSICOLOGÍA GESTALT POR TODO LO VIVIDO Y APRENDIDO EN LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS Y ASÍ CERRAR UNA GESTALT.

A MI GRUPO DE PSICOTERAPIA CORPORAL POR SU AUTENTICIDAD Y APOYO.

Y A TODOS LAS PERSONAS QUE ME HAN APORTADO ALGO SUYO EN MI CAMINO POR LA VIDA.

DEDICATORIAS

A :
DIOS ...

A :
MIS PADRES CÉSAR Y RAQUEL POR DARME LA VIDA,
Y TODO LO QUE ME HAN DADO LO HE TOMADO CON ALEGRÍA Y CON
AMOR.
GRACIAS.

A:
MARTÍN, MI ESPOSO POR SU AMOR, PACIENCIA Y APOYO EN TODO
MOMENTO EN NUESTRO CAMINAR JUNTOS POR LA VIDA.

A:
MIS HIJOS STEFAN Y ANDREA CON AMOR.

A:
MIS HERMANOS CESAR, MÓNICA, SILVIA Y JENNY POR SU ESTAR
INCONDICIONAL CON AMOR Y GRATITUD.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO I. EL AUTOCONCEPTO	1
1.1. Definición	1
1.2. Antecedentes	8
1.3. Elementos que lo Integran	14
1.4. Factores Relacionados	22
1.5. Investigaciones Actuales	23
CAPÍTULO II. DESARROLLO DEL ADOLESCENTE	27
2.1. Definición de Adolescencia	28
2.2. Aspectos Físicos	30
2.2.1. Características Sexuales Femeninas	31
2.2.2. Características Sexuales Masculinas	32
2.3. Aspectos Psicológicos	33
2.4. Aspectos Sociales	36
CAPÍTULO III. TALLER DE SENSIBILIZACIÓN CREATIVA	42
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA	99
4.1. Objetivos	99
4.1.1. Objetivo General	99
4.1.2. Objetivos Específicos	99
4.2. Hipótesis	100
4.2.1. Hipótesis General	100
4.2.2. Hipótesis Específicas	100
4.3. Variables	101
4.4. Sujetos	102
4.5. Muestreo	102
4.6. Tipo de Estudio	103
4.7. Diseño	103
4.8. Instrumento de Medición y/o Materiales	104
4.9. Procedimiento	105
4.10. Análisis de Datos	106
CAPÍTULO V. RESULTADOS	107
5.1. Características de la Muestra	107
5.1.1. Sexo	107
5.1.2. Edad	108

5.2. Resultados Obtenidos.....	108
5.2.1. Autoconcepto Académico.....	109
5.2.2. Autoconcepto Social.....	109
5.2.3. Autoconcepto Emocional.....	109
5.2.4. Autoconcepto Familiar.....	110
5.2.5. Puntuación Total del Autoconcepto.....	110
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	119
CAPÍTULO VII. ALCANCES, LÍMITES Y SUGERENCIAS.....	127
CAPÍTULO VIII. CONCLUSIONES.....	131
BIBLIOGRAFÍA.....	134

INTRODUCCIÓN

Shavelson y colaboradores (1976) definen al autoconcepto como la percepción que el individuo tiene de sí mismo, la cual se basa directamente en las experiencias en relación con los demás y en las atribuciones que él mismo realiza de su propia conducta. Así, se pueden identificar componentes emocionales (los más subjetivos e internos), sociales (relacionados con la significación que la conducta del individuo tiene para los demás), físicos (en los que tienen una incidencia fundamental las aptitudes y apariencia general del individuo) y académicos.

El autoconcepto es además la imagen que una persona tiene de sí misma (Papalia y Wendkos, 1998). Tal imagen se basa en el conocimiento de lo que ha sido y ha hecho y su función es guiarla en las decisiones de lo que va a ser en el futuro. Los autoconceptos de carácter positivo (como: "soy popular", "soy buen artista", "soy un corredor rápido") pueden tomar forma cuando las destrezas físicas, cognoscitivas y sociales permiten a la persona verse a sí misma como miembro valioso de la sociedad. También puede estar presente una imagen negativa de sí mismo y permanecer con la persona hasta su vejez.

En diversos momentos del desarrollo parece posible que "a medida que el niño crece, las distintas partes de sí mismo llegarán a ser más importantes para él y así también, las diferentes partes de su mundo asumirán una significación variable" (Gordon y Gergen, 1968, p. 4). Al aumentar la edad y la experiencia, el autoconcepto llega a diferenciarse cada vez más. A medida que la persona coordina e integra las partes de su autoconcepto, se puede hablar de un autoconcepto multifacético y estructurado.

De esta manera, se considera que son diversos los factores que intervienen en la construcción de un autoconcepto saludable. Con relación a la familia, autores como Schneiderman, Furman y Weber (1989) señalan que aunque la familia no es un factor determinante en la construcción del autoconcepto, puede ser un aspecto que predisponga e interactúe en su formación.

Es importante continuar con el estudio del autoconcepto porque en la actualidad ha alcanzado un significado social que nunca antes ha tenido. Los investigadores, especialmente aquellos con una perspectiva sociológica, se centran ahora en la comprensión del rol que desempeña el autoconcepto en diversos problemas sociales. Rosenberg (1965) abrió esta dimensión del autoconcepto a principios de los años sesenta y en la actualidad incluye el examen de las relaciones entre el autoconcepto y los principales problemas sociales contemporáneos como el abuso de sustancias, el embarazo adolescente, el fracaso escolar y la delincuencia.

Una de las principales razones para abordar el autoconcepto son sus implicaciones prácticas, es que el autoconcepto parece estar relacionado con la salud mental positiva y el bienestar psicológico. Bednar, Wells y Peterson (1989) consideran que el autoconcepto y la salud psicológica se relacionan con consecuencias psicológicas favorables en diversas situaciones.

Un formato grupal para el desarrollo del autoconcepto se considera adecuado por varias razones. En primer lugar, le permite al adolescente sentir que está obteniendo algo a cambio de su tiempo, que sólo consejos o discursos. En segundo lugar, el taller permite identificar áreas disfuncionales o patologías en los participantes, lo cual puede ayudar a proponer a un participante en particular más que su participación en el taller. Otra ventaja adicional es que proporciona al participante un modo de recoger experiencias e información sobre él mismo.

Los resultados que se desprendan de esta investigación podrán ser útiles para obtener una alternativa para fomentar un mejor autoconcepto en los adolescentes.

Considerando la importancia de los estudios teóricos y empíricos con relación al tema de estudio, se dividirá la investigación en dos grandes apartados. La primera parte retomará el marco teórico y conceptual, de tal manera que en el capítulo uno se abordará el tema del autoconcepto, señalando su importancia para el desarrollo psicológico, destacando sus elementos más importantes, considerando también las aportaciones de la terapia cognitivo – conductual para esta disciplina y para el presente estudio.

El desarrollo durante la adolescencia será el tema del capítulo 2, definiendo esta etapa del desarrollo desde diversos puntos de vista. Se describirán los cambios que ocurren en diferentes

niveles durante esta etapa. Se señalará la importancia del desenvolvimiento social y el desarrollo psicológico, enfatizando el aspecto emocional para la formación del autoconcepto.

En el capítulo tres, se describe con detalle el programa que servirá de base para la aplicación del taller, señalando su objetivo principal, los materiales necesarios para su realización y la descripción de cada una de las sesiones.

En el capítulo cuatro se define la metodología seguida para el estudio, incluyendo el establecimiento de objetivos, tanto general como específicos; el planteamiento de hipótesis, la descripción de variables y los sujetos de estudio, el procedimiento de muestreo, el tipo de estudio, el diseño de la investigación, la presentación de instrumentos y materiales, la descripción del procedimiento y el análisis de datos.

En el capítulo cinco, se describe el análisis de los datos obtenidos, por medio de tablas y gráficas y el uso de un paquete estadístico. Empezando por señalar las características de la muestra, tales como sexo y edad; posteriormente se presentan los resultados en las áreas sujetas a evaluación, que son; autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto familiar. En el capítulo seis se presenta la discusión de resultados, considerando cada una de las áreas señaladas. En el capítulo siete se señalan los alcances y limitaciones de la investigación, además de presentar algunas sugerencias para estudios posteriores. Por último, en el capítulo ocho se destacan las conclusiones derivadas de la investigación.

CAPÍTULO I.

EL AUTOCONCEPTO

A través de la revisión de la literatura referente al autoconcepto, se puede decir que es indudable el lugar tan importante que ocupa éste dentro de la personalidad de un sujeto.

Se ha podido observar que la terminología utilizada para definir este concepto es confusa, ya que se utilizan términos, como autoestima, self, etc., para describir el autoconcepto.

De tal manera, es necesario exponer los aspectos más relevantes sobre este concepto, como marco general que fundamente la investigación.

1.1. Definición

Para poder hacer una evaluación de la influencia de un taller de sensibilización en estudiantes, lo cual constituye el objeto de este estudio, es necesario empezar por precisar qué se entiende por autoconcepto. Al respecto cabe señalar que no existe una definición única y universalmente aceptada; sin embargo, es posible encontrar aportaciones de diversos autores que contribuyen a esclarecer el concepto.

Hay que destacar que el autoconcepto y la autoestima son componentes esenciales de la personalidad. A pesar de que se suelen utilizar los dos términos como sinónimos, podemos establecer algunas diferencias. De forma sintética, el autoconcepto equivale al conocimiento que alguien tiene sobre sí mismo y la autoestima se refiere al valor que la persona se atribuye a sí misma. Como vemos, se trata de dos nociones muy emparentadas, si bien se puede utilizar

la palabra 'autoconcepto' para aludir principalmente a la dimensión cognitiva o perceptiva y reservar el vocablo 'autoestima' para resaltar sobre todo la vertiente evaluativa o afectiva. Hecha esta aclaración, justo es señalar que no todos los autores están de acuerdo en distinguir el autoconcepto y la autoestima, ya que con acierto argumentan que los aspectos de conocimiento y valoración son difícilmente separables. Como sucede con otras cuestiones psicológicas y pedagógicas la abundancia de marcos teóricos de referencia genera división de opiniones, por otro lado enriquecedoras.

Con este propósito mencionaremos algunas definiciones de autoconcepto y autoestima ofrecidas por diversos autores:

Hurlock (1967), considera que el autoconcepto es:

"un elemento compuesto de pensamientos y sentimientos que constituyen el conocimiento personal acerca de quién es y qué es. Es una organización de cualidades físicas y/o psicológicas que el individuo se atribuye a sí mismo. Así el concepto del Self puede ser ideal o real. El real se refiere a una imagen de espejo sobre lo que la persona cree que los demás piensan de ella, tanto física como psicológicamente. El modo como los demás la tratan y la aprecian, determina en gran medida cómo se aprecia a sí misma, siendo que las apreciaciones del tipo favorable harán que la persona se apruebe a sí misma y las negativas harán que se devalúe". (p. 28)

Mc. David y Harari (1979), afirman que:

"el autoconcepto incluye tanto el reconocimiento perceptual como los elementos evaluativos de uno mismo. Independientemente de que una persona pueda percibir erróneamente o deformar su concepto de sí, acepta o rechaza lo que reconoce de sí mismo. Esto último, se conoce como autoestima o autoapreciación". (p. 7)

Filts (1965), señala que:

"el autoconcepto es la imagen que el sujeto tiene de sí mismo, por otra parte, la autoestima se refiere al valor que se confiere al yo percibido, y se considera que pueda ser la parte afectiva del autoconcepto". (p. 24)

El autoconcepto es un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones citemos: las características, atributos, cualidades

y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí y que él percibe como datos de su identidad (Rogers, 1967, p. 11).

El autoconcepto es la forma en que cada persona se valora y evalúa a sí misma. Existen dos elementos importantes que lo constituyen y son la confianza y la seguridad que tienen las personas a sí mismas, esto conduce a la autoestima. El autoconcepto se va desarrollando desde los primeros meses de vida con la relación que tiene el bebé con su madre. Es por esto, que la aceptación de los hijos tal y como son, aceptando sus características tanto físicas como psicológicas, y no como desean los padres que sean sus hijos, constituyen la base de un buen desarrollo psicológico. (Jaimes, 1998, p. 16)

Como se ha mencionado, la autoestima es un término estrechamente relacionado con el autoconcepto, por lo que es conveniente presentar también algunas definiciones al respecto.

Coopersmith (1967) dedicado al estudio de la autoestima, la define como:

"la evaluación que el individuo hace y mantiene de sí mismo. Expresa una actitud aprobatoria o desaprobatoria e indica hasta donde el individuo se siente capaz, significativo, triunfante y digno. Es un juicio personal de valía que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, una experiencia subjetiva transmitida a otros por medio de reportes verbales y otras conductas observables". (p. 14)

En relación a su definición de autoestima, aclara que ésta se refiere a la autovaloración, relativamente constante y general, más que a cambios específicos y transitorios de ella. Reconoce que puede verse afectada temporalmente por incidentes específicos y cambios ambientales, pero aclara que ésta vuelve a su nivel acostumbrado cuando las circunstancias toman un curso habitual. También considera que la autoestima varía a través de diferentes áreas de experiencia, de acuerdo al sexo, la edad y otras condiciones que definen roles. Una persona puede considerarse valiosa en unas áreas y menos en otras. Hace una apreciación global de sus habilidades en relación a las diferentes áreas de acuerdo a la importancia subjetiva que tiene cada una de ellas, y se forma un nivel de autoestima general.

Coopersmith (1967) habla de la existencia de una evidencia objetiva acerca del método para llegar a una estimación general de uno mismo. La autoestima se encuentra relacionada a la

capacidad que tiene el sujeto para adaptarse a las exigencias ambientales, por consiguiente tiene relación con las apreciaciones que han hecho de uno mismo personas con las que se han tenido relaciones significativas.

De acuerdo con esta definición, se observa que el autor abarca en el concepto de autoestima tanto un juicio de valor favorable como uno desfavorable hacia sí mismo, por lo que se puede relacionar más al término de autoconcepto.

Dentro de la misma tendencia que presenta Coopersmith se encuentra Dyer, quien afirma que no existe un solo concepto de sí mismo, sino que se tienen muchas autoimágenes que varían de una circunstancia a otra. (Dyer, 1979, citado en Keesling, 1982).

Mussen, Conger y Kagan (1984) emplearon los términos de concepto de sí o de autoestima para designar los juicios que las personas hacen acerca de sí mismas, a las actitudes que adoptan respecto de sí mismas.

Como se observa, estos autores también consideran como sinónimos los términos de autoconcepto (concepto de sí mismo) o autoestima, considerándolos como juicios y actitudes que cada persona asume respecto a sí mismo.

Cabe señalar que otros autores manejan estos conceptos con ciertas diferencias.

Así, Solís (1996) destaca esta diferenciación, considerando que:

mientras la autoestima, "tiene que ver con las expresiones de actitudes de aprobación con respecto a la capacidad, prosperidad y valor del sí mismo, el autoconcepto se refiere a la colección de actitudes y a la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual es de vital importancia para el sujeto en sus relaciones interpersonales". (p. 27)

De acuerdo con la opinión de este autor, se puede decir que cuando los sentimientos de inferioridad predominan en el concepto que un individuo tiene de sí mismo, éste no se puede relacionar fácilmente, porque carece de confianza en su habilidad para funcionar en forma efectiva y para trabajar en forma constructiva con los demás.

Padilla (1991) en un intento por aclarar la diferencia entre autoconcepto y autoestima, comenta que:

"las percepciones descriptivas que se tienen del yo, del sí mismo, son influidas por el medio ambiente social del individuo, mientras que la autoestima es la valoración que se hace de esas percepciones descriptivas en base al juicio que las mismas acusan, pero con una connotación afectiva. La autoestima es la emoción provocada por la evaluación y por lo tanto es parte del autoconcepto". (p. 34)

De esta forma, Padilla (1991) hace la diferenciación entre autoestima y autoconcepto, considerando a éste último como más general, ya que incluye la imagen de sí mismo, sea positiva o negativa, en tanto que la autoestima se refiere a una valoración positiva.

Resines (1999) considera que:

"el autoconcepto es una parte importante de la autoestima. Así, define la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal; en tanto que el autoconcepto es el concepto que tenemos de nosotros mismos". (p. 14)

Germain (1978), entiende por autoestima el juicio y sentimiento sobre sí mismo. El autoconcepto lo define como la información que tiene un sujeto acerca de sí mismo; así llega a la conclusión "de que ayudar a la gente a establecer una meta realista, lleva a la adquisición de una autoestima positiva".

Pope, Mc. Hale y Craighed (1988), mencionan que la autoestima es una evaluación de la información contenida en el autoconcepto.

Beane y Lipka (1980), consideran que:

"el autoconcepto y la autoestima se encuentran íntimamente relacionados, a pesar de ser conceptos diferentes. Cuando éstos entran en interacción dan como resultado las percepciones del sí mismo en forma personal o externamente, es decir, por inferencia. Así la autoestima es la valoración que el individuo hace en relación a la satisfacción personal en cuanto a los roles ejecutados y a la calidad de esa ejecución. Esta evaluación se hace en base a los valores del sujeto". (p. 26)

Bednar, Wells y Peterson (1991) escriben que:

"la autoestima es un atributo dinámico a través de la vida del sujeto; es una sensación subjetiva y perdurable de una autoaprobación realista. Refleja como el individuo ve y valora el self en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica. Es una sensación duradera y afectiva del valor personal que se basa en autopercepciones precisas". (p. 57)

Willie (1979), afirma que:

"la autoestima se forma a través de actitudes reflexivas que la persona tiene hacia sí misma, conocidas comúnmente como cogniciones, sentimientos, creencias y predisposiciones. La persona percibe características de sí misma y reacciona hacia ellas de manera emocional y conductual. Así, la autoestima se puede asociar con cualquier habilidad, por lo que la persona posee muchas fuentes y manifestaciones de la autoestima". (p. 41)

Para Rosenberg (1977) la autoestima captura la esencia de como la gente piensa y siente acerca de sí misma en su totalidad; esto va de lo global a lo específico, o limitado a una dimensión simple del self. La autoestima global se correlaciona altamente con el sentirse bien psicológicamente; es decir, cuando la gente tiene un pensamiento altamente positivo de sí mismo, tienen una buena salud mental; sin embargo, cuando tiende a deprimirse, posee un pensamiento pobre de sí misma. La baja autoestima puede llevar a sentimientos de apatía, aislamiento, poca capacidad de amar y pasividad, mientras que la alta autoestima se relaciona con personas que se encuentran involucradas en vidas más activas, con sentimientos de control sobre las circunstancias, menos ansiosas y con mejores capacidades para tolerar el estrés interno o externo; son menos sensibles a las críticas, suelen tener mejor salud física, disfrutan de sus relaciones interpersonales y valoran su independencia.

Para Rodríguez Estrada (1988), la autoestima es la suma de conceptos tales como autoconocimiento, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto. Así cuando una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades. Si se acepta y respeta tendrá autoestima.

Para Pérez-Mitré (1981) la autoestima es el fenómeno o efecto que se traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos de sí mismo, entendiéndose como un proceso psicológico, cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados.

Sherif y Sherif (1969) al hablar sobre la autoestima, argumentan que ésta se forma como un resultado que tiene el individuo de la internalización de las normas y los valores del grupo social y de su adecuado desempeño, ya que todas las agrupaciones humanas poseen un conjunto de normas, valores y costumbres que expresan las pautas conductuales a seguir dentro de la estructura de la sociedad.

Reidl (1981) enfatiza que la autoestima puede entenderse como una actitud hacia el self con las dimensiones negativa y positiva de evaluación. Argumenta que la angustia y la autoestima se encuentran muy relacionadas.

Corkille (1979), citado por Keesling (1982), define la autoestima como el valor total que una persona se concede a sí misma, como se siente acerca de ella y qué tanto aprecia su persona en particular; así el autor enfatiza el proceso subjetivo en la formación de la autoestima.

Nattaniel Branden (1969) afirma que la autoestima es la llave al éxito o al fracaso, pues es una experiencia íntima que reside en el centro de nuestro ser; es el como se piensa y se siente acerca de sí mismo; siendo una conciencia autoafirmativa; así la autoestima es el componente acumulativo del autoconcepto. Branden concluye que la autoestima es una cuestión de grado donde nadie carece en forma total de ella y nadie tampoco la ha desarrollado totalmente, ya que para lograr esto, hay que desarrollar la convicción de que se es competente para vivir y que se tiene derecho a la felicidad. En suma, es la congruencia entre lo que el sujeto cree y lo hace, y el grado de correspondencia con las normas del grupo al que pertenece, lo que determinará el nivel de la autoestima.

Sintetizando, el autoconcepto, tema central de nuestra investigación, posee diversas definiciones que finalmente convergen en la idea o imagen que tenemos de nosotros mismos, lo cual tiene gran importancia en el desarrollo humano.

Estas definiciones permiten observar que los autores aluden tanto a los aspectos cognitivos como a los apreciativos al hablar de autoconcepto y autoestima. Por lo mismo, es posible que utilicemos indistintamente los dos términos. Por otro lado, debemos tener en cuenta que estamos ante conceptos multidimensionales compuestos por numerosas facetas de uno

mismo. Algunos de estos aspectos son más generales y otros más concretos, unos tienen que ver predominantemente con el conocimiento y otros con la afectividad. En efecto, el autoconcepto, por ejemplo, es un entramado de percepciones, creencias y actitudes de la persona sobre sí misma, que influye considerablemente en el comportamiento.

1.2. Antecedentes

Históricamente, el autoconcepto tuvo sus orígenes en los escritos de los teóricos más famosos en el campo de la psicología. Sin embargo, durante los primeros años el concepto fue considerado de poca importancia y poseía pocas bases científicas.

Paulatinamente, las investigaciones realizadas por estos teóricos comenzaron a incrementar y los datos se pudieron acumular en torno a una medición de la autoestima.

El autoconcepto no es del dominio único de los psicólogos, también el sistema educativo se ha interesado en él. En efecto, se ha comenzado a tomar en cuenta su importancia como un factor determinante en el ajuste social-emocional de los niños, dado que se considera que un autoconcepto positivo es uno de los objetivos para su desarrollo afectivo.

Por esto es necesario ubicar el autoconcepto dentro de un contexto que facilite no sólo su entendimiento, sino que también explique las condiciones en que se desarrolla en el individuo.

Así, en este apartado se exponen los antecedentes y evolución de los principales enfoques en relación a la formación del autoconcepto.

William James (1890) es comúnmente identificado como el primer psicólogo del "self" y sus escritos hacen referencia en cierta forma al autoconcepto. Afirma que el "self" de una persona es la suma de todo aquello que ésta puede llamar suyo. Sin embargo, esta noción de identidad la divide en tres constituyentes:

- a) Yo Material: La persona experimenta como posesión material su cuerpo, su familia y bienes materiales así como objetos físicos que lo rodean.
- b) Yo Social: Es la conciencia que tiene la persona de su reputación o identidad frente a los otros.
- c) Yo Espiritual: Es la conciencia del individuo de su propio proceso mental. Son los pensamientos y emociones percibidos por la persona misma.

La teoría psicoanalítica de Sigmund Freud (1923) también contribuyó al amplio interés por el "ego". El concepto de ego en la teoría Freudiana tiene mucho en común con la noción del "self" como es concebida por otros teóricos.

Las nociones del super yo e ideal del yo representan el aspecto social desde el cual una persona se autoevalúa o se juzga a sí mismo. Sin embargo, Freud no se refiere a evaluaciones reflejadas que dan resultado una autoestima determinada. Se refiere a procesos mucho más activos e intensos, a emociones muy poderosas, como odio a sí mismo o autocondenación.

Freud, en su primera conceptualización del Yo, lo define como "una organización constantemente dirigida en forma determinada por una energía psíquica". Las funciones de la estructura yoica están separadas de otros procesos mentales. Para Freud, el Yo es el ser total, es el cuerpo, los instintos, los procesos conscientes e inconscientes. Un yo independiente del cuerpo o desprendido de él, no tiene lugar en los postulados biológicos de Freud.

Alfred Adler, (1927) fue el primer teórico neofreudiano que describió el funcionamiento psicológico del hombre como el producto combinado de factores orgánicos e impulsos psicológicos dirigidos hacia un fin. El individuo y su conducta son el resultado de procesos dinámicos, somáticos, psicológicos y sociales relacionados entre sí. También tiene una necesidad de apercibirse a sí mismo subjetivamente como una unidad. Esta sensación de unidad y continuidad es la base de su sentido de identidad, autoestima y autoaceptación. Del mismo modo que las funciones parciales del individuo tienen que comprenderse en el contexto de la unidad de la personalidad, también la persona total tiene que considerarse en el amplio

contexto de la sociedad. Si el niño crece en circunstancias favorables, su primitivo interés por sí mismo se transformará en el deseo de una vida socialmente significativa.

Snigg y Combs en 1949, postulan que el yo fenomenológico incluye todas aquellas experiencias del individuo, las cuales son parte del sí mismo, por lo que es un proceso y un objeto de autoexpresión. Más tarde determinan que el individuo no solo aprende de sus propias experiencias, sino a través, del espejo representado por sus acciones.

Por otra parte, la familia aporta al individuo sentimientos de adecuación o no adecuación, oportunidades de identificación, sentimientos de aceptación o rechazo y expectativas para metas, valores y conductas aceptables. El Yo fenomenológico es un hacedor, porque regula la conducta y la dirige a una persona para comportarse de una manera que sea consistente en su autoconcepto. Así precisaron que las conductas están dirigidas en una forma u otra para el mantenimiento de las percepciones del mérito y valor personal. Ya en 1959 dichos autores explican que el mantenimiento y estima del yo se extiende a todo aquello con lo que se está identificando y que la satisfacción de sus propias necesidades, procede de las satisfacciones de los otros.

Harry S. Sullivan, (1953) aunque tuvo gran interés en lo que transpiraba el interior del individuo, consideró que éste sólo podía ser estudiado en términos de sus interacciones con los demás.

H. S. Sullivan considera que en el período de la adolescencia, aún cuando el sistema del Yo sea bastante sólido, como consecuencia de buenas experiencias primitivas, si la persona llega a esta coyuntura con una autoestima débil y una tendencia a la ansiedad en las relaciones interpersonales, la transición a la sexualidad y la etapa adulta serán extremadamente difíciles.

Ser adulto no es siempre sinónimo de madurez, ya que ésta comprende un autorrespeto que permite a la persona enfrentarse a la mayoría de las situaciones con una capacidad de relaciones íntimas y de colaboración, con actitudes de amor a los demás y a sí mismo.

Erik Fromm, (1959) destacó su desacuerdo con el concepto de Freud de autoestima como egoísmo. Cree que la autoestima es realmente autoafirmación, que es la base de la capacidad de amar a los otros.

Por otro lado, intermedio entre el Psicoanálisis y el humanismo se encuentra, Gordon Allport (1961), quien destaca la importancia de la individualidad y el papel que ejerció la motivación consciente. La estructura y la dinámica de la personalidad forman un solo conjunto, como una selección y organización de rasgos compatibles que forman un sistema total. Allport define la personalidad como la organización dinámica dentro del individuo, así como los sistemas psicofísicos que determinan su adaptación o ajuste al medio ambiente que lo lleva a establecer una conducta.

En su teoría sobre el desarrollo psicológico le da importancia al sentido del cuerpo, y de identidad, al amor propio, a la extensión de sí mismo, a la autoimagen y a la autoconciencia. Funciones que integran a la persona, encontrándose aquí la base de las actitudes, intenciones y evaluaciones, en donde la persona se desarrolla con el tiempo.

Allport, considera que, "El sí mismo es algo de lo que nos damos cuenta inmediatamente, concibiéndolo como la zona central íntima de nuestra vida. Como tal desempeña un papel primordial en nuestra conciencia, en nuestra personalidad y en nuestro organismo, es decir viene a ser un núcleo en nuestro ser".

De este modo vemos como Allport contribuyó al estudio de la Psicología del Yo ("teoría del self"), al desarrollar la idea de que el individuo tiende a poner de acuerdo lo que sabe de sí mismo con su manera de actuar.

Por su parte, Erickson (1966) enfatiza que el niño se verá a sí mismo como otros lo vean y actuará de acuerdo a este concepto propio. Su teoría Epigenética se centra en el concepto de "Identidad"; dicha identidad del Yo surge de todas aquellas experiencias que en un sentido temporal de autodifusión fueron exitosamente contenidas o refrendadas para una renovación y más realista autodefinición y autoconocimiento.

Para Erickson el tema principal de la vida es la identidad, este término se refiere al sentido consciente de una identidad individual, es una búsqueda inconsciente de continuidad del carácter emocional. Es decir que la identidad es un criterio que es la síntesis del ego y es el mantenimiento de una solidaridad interna con el mantenimiento de un ideal de grupo o identidad, que es la aceptación y comprensión del self y de la sociedad a la que se pertenece.

De acuerdo a sus palabras, el nivel de amor propio del niño está directamente asociado al nivel de amor que le expresan sus padres. Conforme se expande su mundo, otros miembros de la familia, hermanos, hermanas, abuelos y parientes cercanos, tienen un impacto significativo en sus percepciones de sí mismo. Del mismo modo, la identidad se transforma de un estadio al siguiente y las formas tempranas de identidad influyen las posteriores.

También es importante revisar los postulados de la teoría desarrollada por Carl Rogers a la cual se le conoce como Terapia Centrada en el Cliente y en donde dedica un importante espacio a la importancia de la autoestima para la realización del individuo.

La idea central de la teoría es el concepto de "self" como objeto percibido en el campo fenomenológico. Rogers hace referencia al autoaprecio como un fenómeno que incluye tres aspectos principales: el contenido específico de la actitud (dimensión cognoscitiva), un juicio acerca del contenido (dimensión evaluativa) y un sentimiento que se presenta paralelamente al juicio (dimensión afectiva). La autoaceptación o autoestima, hace referencia a esta última dimensión, la afectiva.

Enfatiza al autoconcepto como determinante de la conducta humana, diciendo que el ajuste psicológico existe si el concepto del Yo es tal, que todas las experiencias sensitivas y viscerales del organismo son o pueden ser asimiladas en un nivel simbólico dentro de una relación consistente con el concepto del Yo.

Rogers señala también que una persona funciona ampliamente cuando las experiencias del Yo que son simbolizadas correctamente, pasan a ser parte del autoconcepto, resultado de esto un estado de congruencia del Yo con la experiencia.

Ya en 1975, Rogers ubica al yo como la "gestalt conceptual, coherente y organizada de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones".

De acuerdo con Rogers (1975) la autoestima depende de las discrepancias que existen entre el concepto que una persona tiene de sí mismo y como cree que debería de ser, pero la autoestima no la constituye la discrepancia en sí, sino el sentimiento que la persona tiene respecto de sí misma.

Este autor afirma que a medida que el niño crece las fuerzas que llevan al organismo humano al desarrollo pleno de todas sus capacidades, chocan con las condiciones que las personas relevantes en su vida le van imponiendo. Estas "condiciones de valor" le dicen que es aceptado y digno de amor cuando se comporta de acuerdo con determinados parámetros.

Eventualmente, el niño incorpora algunas de estas condiciones a su autoconcepto. Así, empieza a valorar una experiencia como positiva o negativa dependiendo de si va o no, de acuerdo con las condiciones impuestas y aprendidas, independientemente de aquello que mejore su condición como ser humano único.

En el desarrollo del niño se hace cada vez más importante que aprenda a identificar sus propias sensaciones. Aquí la madre es de gran ayuda para que el niño empiece a diferenciar cada sensación como el tener frío, tener hambre, el estar cansado, etc., así como la intensidad de dichos sentimientos.

En la medida en que la persona perciba aceptación de sí mismo como ser humano por parte de los demás, empezará a desarrollar su propio autoaprecio. Ambas cosas, la necesidad de aceptación por parte de otros y la autoaceptación son manifestaciones sociales de la tendencia actualizante. Es importante primero que otros aprueben a la persona, sin embargo, es más importante que ella se apruebe a sí misma, de manera que su valor y aceptación no estén basados exclusivamente en la aprobación de otros.

La aceptación de otros puede ser incondicional o condicionada. Si un individuo recibe aceptación incondicional, se verá a sí mismo de una manera positiva y continuará evaluando sus experiencias de acuerdo con su propio proceso organísmico y no de acuerdo a la opinión de los demás. Sin embargo, la aceptación condicionada es la regla más común de la vida.

A temprana edad el niño aprende que hay aspectos de sí mismo que son aceptados por los demás y que hay otros que son rechazados. Existen experiencias que satisfacen al individuo que no son aceptadas por los demás, y como la aceptación de otros es tan importante, la persona empieza a no aceptar muchas partes de sí mismo y adopta el punto de vista que los demás tienen de lo que debe ser una experiencia positiva y negativa.

Coopersmith (1977), reflexiona sobre la escasa investigación respecto a la autoestima y considera que poca ha servido para comprender las condiciones que la producen y afectan. Su inquietud por comprender esto, lo lleva a la revisión del concepto en diferentes autores, consideró relevantes los conceptos de William James, H Mead, Harry Sullivan, Alfred Adler, Erick Fromm y Carl Rogers, para la integración de su teoría de autoestima.

Coopersmith asume que para lograr una buena autoestima, los padres y figuras significativas, deben estar dispuestos a confiar y aceptar con diferencias y habilidades planteadas por los hijos.

1.3. Elementos que lo Integran

De acuerdo con el modelo *Jerárquico-Multidimensional*, elaborado por Shavelson, Hubner y Stanton (1976), el autoconcepto general incluye cuatro dimensiones distintas más concretas: autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico. Los resultados de numerosos estudios empíricos confirman esta estructura. Marsh y Shavelson (1985) revisaron el modelo por medio de análisis factoriales e introdujeron algunas modificaciones, entre las que conviene señalar la distinción de dos tipos de autoconcepto académico (el verbal y el matemático).

De acuerdo con Resines (1999) En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- **Nivel cognitivo - intelectual:** constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.
- **Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.
- **Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

A continuación se describen cada una de estas dimensiones o niveles.

DIMENSIÓN COGNITIVA: AUTOCONOCIMIENTO

Como se desprende de este concepto, observamos una **dimensión cognitiva** establecida por la cantidad de información que el sujeto tiene de sí mismo. Representa, según Pilar Oñate (2001) el contenido del Yo ilustrado por el propio pensamiento: yo soy... Indica idea, opinión, creencias, percepción, procesamiento de la información. Esta opinión sobre sí mismo determina el modo en que se organiza, codifica y se usa la información que nos llega sobre nosotros.

Rosenberg (1979) junto con otros teóricos del autoconcepto, destaca tres grandes áreas:

1. Cómo el individuo se ve a sí mismo.
2. Cómo le gustaría verse.
3. Cómo se muestra a los otros.

Evidentemente esta información admite diferentes grados de singularidad o complejidad, al igual que determinado grado de estabilidad e inestabilidad. A nadie se le oculta que es fruto de un proceso de socialización y tiene un determinado grado de concienciación. No es el caso, en este momento, de entrar en mayores detalles al respecto. Pero no es suficiente con esta dimensión cognitiva. Los entrenamientos en Autoconcepto pueden quedarse mancos si los limitamos únicamente a esta dimensión.

No obstante, en la base de la autoestima (dimensión afectiva) que vamos a tratar a continuación está el autoconcepto.

Recientemente P. Saura (1996) ha descrito el autoconcepto como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptibles de cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales. Para P. Saura el constructor del autoconcepto incluye:

1. Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo.
2. Imágenes que los demás tienen del individuo.
3. Imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser.
4. Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

DIMENSIÓN AFECTIVA: AUTOESTIMA

Igualmente observamos una **dimensión afectiva**. De igual forma podemos decir que es la resonancia o la conmoción que la dimensión cognitiva suscita en el ego. Nosotros entendemos que esta dimensión afectiva la asimilamos con la autoestima o estima de sí mismo. Los entrenamientos en el Autoconcepto deben alcanzar la estima del mismo como tal. Si bien es cierto que la autoestima es más importante que el autoconcepto y que este debe llevar a aquella, el situarla como la dimensión afectiva de esta actitud no es rebajarla de categoría. Es una dimensión importante, acaso, muy condicionante del comportamiento.

Esta dimensión conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, produciendo un sentimiento favorable o desfavorable hacia uno mismo.

Bonet (1990) resume los rasgos característicos de la persona que se estima y se acepta a sí misma de la siguiente manera:

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios y está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
2. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
3. Es capaz de obrar según ella crea más acertado, confiando en su propio juicio y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho.
4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.
6. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona, ni inferior ni superior, sencillamente igual, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
7. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
8. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

9. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
10. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos...

Respecto a las posturas habituales que indica más bien un bajo nivel de autoestima, el autor señalado indica las siguientes:

1. Autocrítica rigorista.
2. Hipersensibilidad a la crítica.
3. Indecisión crónica.
4. Deseo excesivo de complacer.
5. Perfeccionamiento.
6. Culpabilidad neurótica.
7. Hostilidad flotante.
8. Tendencias depresivas.

Alcantara (1993) señala los siguientes efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima:

1. Favorece el aprendizaje.
2. Ayuda a superar las dificultades.
3. Fundamenta la responsabilidad.
4. Desarrolla la creatividad.
5. Estimula la autonomía.
6. Posibilita una relación social saludable.
7. Garantiza la proyección futura de la persona.

DIMENSIÓN CONDUCTUAL: AUTORREALIZACIÓN

Finalmente la **dimensión conativa** lleva a la autorrealización o a la ejecución de lo que se ve y estima de uno mismo. A la conformidad con el pensamiento y la acción. Al ser uno mismo y encontrarse en sus actuaciones consecuente y coherente con su pensamiento y su sentimiento. Al encuentro en la acción con lo que se cree y se desea ser. Es el proceso final de toda dinámica interna. La autorrealización está íntimamente conectada a la autoaceptación. Aceptarse uno a sí mismo es la condición fundamental de la autoestima y de la autorrealización. Esta aceptación hecha con, lucidez, sinceridad y valentía, constituye el fundamento de una vida sana. La autoaceptación implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse. Admitirá serenamente que no es perfecto, que la mayoría de sus sueños y fantasías nunca llegarán a ser totalmente realidad, pero no por eso nos debemos infravalorar, considerándonos menos personas y menos completos que si lo hiciéramos realidad.

La autoaceptación implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo: pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, rasgos de personalidad, actitudes y conductas. La autoaceptación exige la negativa de mantener una relación de rivalidad con nuestra propia experiencia. Es el resultado de una autoestima positiva.

H. Maslow (1989) en su teoría sobre la autorrealización afirma que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna buena o que por lo menos no parece ser, primordialmente o necesariamente, perversa. Las necesidades humanas (vida, inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, respeto y autoestima, autorrealización), las emociones básicas y las potencialidades humanas básicas son positivamente buenas.

"Cada uno de nosotros posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto natural, intrínseca, innata y, en cierto sentido, inmutable o por lo menos, inmutante".

"La naturaleza interna de cada persona es en parte privativa suya y en parte común a la especie".

"Es posible estudiar científicamente esta naturaleza y descubrir cómo es (no inventar sino descubrir)". (Maslow, 1989, p. 24)

Evidentemente el Autoconcepto está particularmente relacionado con el ser del individuo y debe basarse fundamentalmente en esta búsqueda del ser. Un Autoconcepto basado en la búsqueda del tener o del hacer no es absolutamente negativo. Es siempre posterior al encuentro del ser. Posteriormente se podrá conocer lo que tiene o ha conseguido con ello y lo que hace o puede hacer con ello. Pero valorar el yo en función de los logros, de las posesiones es establecer un alto grado de confusión que puede hacer que se construya el Autoconcepto en falso.

Ramón Gil Martínez (1997) asocia a nuestro parecer la dimensión conativa con la autenticidad. Ser auténtico implica "la voluntad de ser y expresar, a través de mis actitudes y mi conducta, los diversos sentimientos que existen en mí". (Rogers, 1994).

Gil Martínez (1997) describe a la persona auténtica con los siguientes términos:

1. Quiere relacionarse con profundidad con los otros pero sin someterse a ellos.
2. Quiere establecer relaciones vitales y fecundas pero no quiere moldear a los demás.
3. Quiere dialogar en profundidad pero no para repetir después las ideas ajenas.
4. Manifiesta hasta el fondo de sus valores, pero para ser imitado.
5. Está seguro de sí mismo, pero no se supervalora.
6. Tiene una vida interior propia, pero lentamente elaborada a partir de lo que va percibiendo.

Para Resines (1999), los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

- * **La actitud o motivación:** es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante

plantearse los por qués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

- * **El esquema corporal:** supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
- * **Las aptitudes:** son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- * **Valoración externa:** es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc. (Resines, 1999).

El autoconcepto, como tema de investigación plantea serios retos, ya que éste no es algo tangible, ni objetivo; aún cuando en él influyen diferentes factores personales, sociales, académicos, laborales, etc., que lo modifican y a su vez dificultan su medición como identidad global.

La mayoría de los investigadores con el fin de facilitar el estudio del autoconcepto han dividido su análisis en varias áreas que se mencionan a continuación:

Autoconcepto global.- Donde el sujeto realiza una evaluación general de sí mismo con base en la evaluación que el sujeto realiza de todas sus partes.

Autoconcepto académico.- En este el sujeto se autoevalúa como estudiante y decide si es suficientemente bueno y si cumple con sus propios estándares de logro académico, mismos que han sido previamente moldeados por la familia, los amigos, los maestros y el grupo social.

Autoconcepto familiar.- refleja los sentimientos del sujeto acerca de sí mismo como miembro de la familia. El sujeto que se siente valorado, que contribuye en forma única y que está seguro del amor y del respeto que tiene de sus padres y hermanos poseerá una alta autoestima familiar.

Autoconcepto basado en la imagen corporal.- es la combinación de la apariencia física y las habilidades del sujeto. La persona debe encontrarse satisfecha por la forma en que su cuerpo se ve y actúa.

Autoconcepto en el área social.- se refiere a los sentimientos que tiene el sujeto acerca de sí mismo como amigo de otros. El sujeto cuyas necesidades sociales se cumplan, se sentirá a gusto en este aspecto de sí mismo.

1.4. Factores Relacionados

El autoconcepto o la opinión que uno tiene de sí mismo es un factor importante de la personalidad que sirve de pauta interpretativa y guía de las experiencias vitales. Existen diversos aspectos de la persona que se hallan relacionados con el autoconcepto, como núcleo alrededor del que giran cualidades y experiencias.

Gimeno Sacristán, José (1976) destaca los siguientes factores relacionados:

Autoconcepto y aspecto físico. La presencia corporal que cada individuo aporta a las relaciones sociales, es un factor determinante de las mismas, que puede colaborar para alcanzar el éxito personal. La familia juega un papel decisivo en la elaboración de la imagen corporal por medio de la información que el hijo recibe respecto a ese aspecto.

Cada persona posee una imagen de su físico, que en parte, puede contrastar por sí mismo o bien a través de comparaciones con los demás. Estos pueden ser mitos elaborados por motivaciones estéticas y comerciales que, por medio de la publicidad, se convierten en el arquetipo de belleza. La presencia física tiene una repercusión social inevitable que se proyecta en poseer determinadas cualidades físicas que varían entre las culturas.

Autoconcepto y sexo. Existen ciertas cualidades de la personalidad que pueden mostrarse muy unidas al sexo. Los hombres, se autoasignan audacia, gusto por el riesgo, deseo de libertad e independencia, importancia de parecer inteligente, estar seguro de sí. Mientras, las

mujeres dicen ser más audaces, más seguras, menos apegadas a la vida familiar, con un mayor deseo de libertad e independencia y poseedoras de un mayor interés por la profesión.

Autoconcepto y rasgos personales. En el autoconcepto se reflejan variables personales, sociales, ambientales, intelectuales y afectivas. Algunas investigaciones señalan que los sujetos con alto autoconcepto se diferencian de aquellos con bajo autoconcepto en: su ajuste psicológico, autoestima, estabilidad emocional, seguridad, salud mental, pensamiento más flexible y con menos prejuicios y aceptación de sí.

Además se ha comprobado que las personas con baja autoestima se quejan de padecer nerviosismo, bajo apetito e insomnio, son más sensibles a la crítica y a la burla y tienden a sentirse más solos, debido a la incomunicación que se ven obligados a mantener con los demás por miedo a que se descubra su debilidad.

1.5. Investigaciones Actuales

Es notable la cantidad de Bibliografía que en los últimos tiempos se está vertiendo sobre este tema. Aparece como la panacea de muchos estudios en torno al rendimiento. Se están haciendo tesis y múltiples trabajos de investigación al respecto. (C. Nuñez-J. González García, 1996).

Para los citados autores, C. Nuñez y J. González García, la función primordial del autoconcepto es la de guiar la dirección de nuestra conducta y aportar un marco para la interpretación de la información autorreferente. A un nivel más concreto fijan las siguientes funciones.

1. Proveer al individuo de un sentido de continuidad en el tiempo y en el espacio.
2. Aportar una función integrativa y organizativa de las experiencias relevantes del individuo.
3. Regular el estado afectivo.

4. Ofrecer una fuente de incentivos y motivación para la conducta de la persona.

También destacan las investigaciones de Dorothy Corkille Briggs (1981) quien señala que la autoestima es lo que cada persona siente por sí misma. Es la medida en que le agrada su propia persona en particular; es alegrarse de ser quien se es.

Este sentimiento del propio valor constituye el núcleo de la personalidad y determina la forma en que la persona emplea sus habilidades y aptitudes personales. La actitud hacia uno mismo es el factor que decide el éxito o fracaso de cada persona. La autoestima depende de las relaciones que existen entre la persona y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida.

Toda persona nace con la potencialidad necesaria para alcanzar su salud mental. Dependerá del clima psicológico en el que le tocó vivir el hecho de que esa potencialidad florezca o no. Todo niño construye su propia imagen mediante el lenguaje, pero antes de entender el significado de las palabras, el niño habrá reunido impresiones generales de sí mismo y del mundo a través de la forma en que lo hayan tratado. Asimismo, las primeras impresiones que tiene de sí mismo dependerán de la calidad de los mensajes corporales de su madre. El grado de correspondencia cálida que se le brinde al niño, construye los cimientos de la visión positiva o negativa que el niño tenga de sí mismo en su futuro. Para sentirse completamente bien por dentro, las personas necesitan experiencias vitales que prueben que ellos son valiosos y dignos de que se les ame.

Corkille concluye que el desarrollo de la autoestima está en constante proceso, ya que ninguna persona puede verse a sí misma en forma directa; sólo lo hace en el reflejo que de sí mismo le devuelven los demás. En este sentido los otros funcionan como espejos moldeando su autoimagen. Por lo anterior, para la autora, los juicios negativos causan estragos en la autoestima, porque disminuyen la seguridad, avergüenzan y castigan. La culpa constituye el núcleo de la baja autoestima.

Virginia Satir, (1991) representante importante de la corriente humanista, expone que el sentido del valor es algo que se aprende en el seno familiar. El niño llega al mundo sin pasado y sin

experiencia de comportamiento y por lo tanto, carece de una escala de comparación para valorarse a sí mismo.

La autoestima del niño durante los primeros 5 ó 6 años, se forma casi exclusivamente en la familia. Las influencias externas tienden a reforzar los sentimientos de valor o bien la falta de ellos.

El niño con una alta autoestima puede sobrevivir muchos fracasos; el niño con una baja autoestima puede tener muchos éxitos pero seguirá sintiendo una duda en cuanto a su propio valor se refiere.

De acuerdo a Satir, la autoestima del niño se determina en gran medida por la autoestima de los padres. Si los padres tienen una autoestima baja, manifestarán ésta en los hijos, que la absorberán indirectamente como tal.

Un niño necesita tener un buen concepto de sí mismo en dos áreas principalmente según la autora, como persona sexual y como persona hábil.

Concluye que si el niño desarrolla respecto a sí mismo una idea de persona capaz de valerse por sí misma, e identificación con su propio sexo incluyendo una aceptación del sexo opuesto, el niño adquiere una autoestima al apreciar debidamente su propio valor y respeta y aquilata el valor de los demás.

Menciona que es posible aumentar la autoestima de cualquier persona, puesto que el sentido del valor se aprende; puede también modificarse ya que en cualquier momento puede la persona acrecentar su autoestima.

A partir de lo expuesto en este capítulo, se puede observar que la conceptualización de la autoestima, ha sido constantemente renovada y refinada; y que actualmente se concibe relacionando al Yo, con su entorno y en especial con las personas que lo rodean.

La idea que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal, es decir, el modo subjetivo como el individuo vivencia su propio yo. El autoconcepto también suele denominarse como autoimagen y autoestima.

Éste se forma desde los primeros años de vida. Intervienen varios factores: las personas que nos rodean (familia, docentes, amistades, personas que admiramos, etc.) y tomamos como modelos; además las experiencias que tenemos y nos pasan a lo largo de toda la vida.

El autoconcepto hace, por ejemplo, que pensemos que somos personas inteligentes, guapas, optimistas, extrovertidas, que visten bien, aseados, y muchas cosas más.

Cuando en general estamos bien y conformes con nosotros mismos, podemos decir que nuestro autoconcepto o la imagen que tenemos es la adecuada. Cuando por el contrario, no estamos bien ni conformes, podemos decir que el autoconcepto o la imagen que tenemos, es baja o inadecuada.

Sin embargo, el autoconcepto se puede modificar. Podemos mejorar nuestra imagen. De hecho existen estrategias para conseguirlo, algunas en forma de juego, como se verá más adelante.

CAPÍTULO II.

DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

Actualmente resulta muy común escuchar a los estudiosos del comportamiento humano como psicólogos, sociólogos y pedagogos, que la etapa más difícil en la vida del hombre, es la adolescencia, pues es en ésta donde las emociones y la ideología del individuo tratan de ser ajenas completamente a la infancia, pero aún no llegan a ser tan firmes como se supone en los adultos. Es por esto que los adolescentes son extremadamente vulnerables emocionalmente hablando.

El hecho de que los adolescentes se inicien y se mantengan en un tipo determinado de estilo de vida viene condicionado por diversos factores sociales entre los que vamos a destacar, los factores culturales, los factores institucionales, la escuela, la familia y los grupos de padres. De la dinámica entre estos factores los adolescentes elaborarán su estructura cognitiva con unos valores, creencias y actitudes que les permitirán afrontar con mayor o menor éxito su experimentación con conductas de riesgo y con conductas de protección de la salud. Una de las variables psicosociales que durante muchos años ha venido mostrando su influencia en la toma de decisiones conductuales ha sido el autoconcepto.

Por lo anterior, el presente capítulo pretende estudiar la conducta e intereses del adolescente, para comprenderlo y realizar un taller de sensibilización que llame su atención, y que pueda contribuir a mejorar su autoconcepto.

Para tal efecto, en primer lugar se define el concepto de adolescencia, posteriormente se hace referencia al desarrollo físico, psicológico y social.

2.1. Definición de Adolescencia

Respecto a la definición de adolescencia Eichom (1979) destaca que:

"El vocablo <<adolescencia>> deriva de *adolescens*, participio presente del verbo latino *adolescere*, que significa pasar de la niñez a la madurez. La psicología del desarrollo antepone este término a los demás, porque su etimología concuerda con la conducta y las características físicas propias de esta era". (p. 75)

De esta forma, la adolescencia puede describirse de una manera muy simple como pasar de la niñez a la madurez.

Sin embargo, en la vida cotidiana de los hombres, la adolescencia no resulta tan sencilla, ya que durante este paso del niño al adulto ocurren una serie de cambios muy importantes y algunos bastante drásticos, en todos los aspectos de la vida del individuo, que van desde la transformación completa de la apariencia, la voz, hasta cambio de un momento a otro en la personalidad; resultando pues, que en poco tiempo el niño se ve convertido en una persona totalmente diferente a lo que era, por lo que la adolescencia debe manejarse más allá de un simple cambio o de una etapa de cambio entre dos fases de la vida.

Por ello la adolescencia es considerada por algunos como "la línea divisoria entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto". (Mc Kinney, 1992, p. 3.)

Ahora bien, cabe mencionar los términos utilizados en los inicios del estudio del comportamiento, ya que estos son la base para comprender más ampliamente a los adolescentes.

En primer lugar, el concepto cronológico de adolescencia es el siguiente: "El término adolescente se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 13 y 19 años de edad, período típico entre la niñez y la adultez". (Mc Kinney, 1992, p. 3)

Este concepto resulta muy ambiguo, pues a pesar de que se delimita en tiempos, sólo contempla algunos fenómenos sucedidos durante la adolescencia, dejando en el aire aspectos tan importantes como lo emocional. Así mismo, el término juventud, puede prestarse a otras

interpretaciones, pues en varios puntos la juventud, puede aplicarse a niños pequeños e incluso a adultos en edad avanzada que no han llegado a la vejez, pero que sí están ya muy alejados de la adolescencia.

En segundo lugar mencionaremos que según otros autores, "la persona se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse. Por lo general a esto se le conoce como inicio de la pubertad". (Horroks, 1998, p. 21)

Todas estas terminologías señalan que el individuo se encuentra en un estado de su vida, pero no contemplan los múltiples cambios que ocurren en esta etapa en todos los niveles del sujeto.

Hay que señalar que dentro de la adolescencia pueden encontrarse varios períodos de cambios en el individuo, que no deben encajonarse en un rango de edad ya que pueden ser muy variados. Así, existen tres períodos muy importantes que son: La pubescencia, la pubertad o preadolescencia y la adolescencia como tal: La primera se refiere al período de alrededor de dos años que precede a la pubertad, y a los cambios físicos que toman lugar durante este período. Su comienzo está marcado por un brote en el crecimiento físico, y continúa con un cambio en las proporciones del cuerpo, la madurez de las características primarias y secundarias del sexo, entre otros cambios físicos. La pubertad es el punto de desarrollo en que los cambios fisiológicos de la pubescencia llegan a un máximo, marcado por señales de madurez sexual.

Así, es preciso señalar de acuerdo con Monroy (1996), que:

"la *pubertad* es el desarrollo físico de la adolescencia y varios autores han convenido en marcar su principio con la aparición de vello pigmentado en la región pública. Se caracteriza por el comienzo de la actividad hormonal que está bajo la influencia del sistema nervioso central, especialmente el hipotálamo y la hipófisis. Esto implica la intensificación de la producción de hormonas, de óvulos y de espermatozoides". (p. 50)

Finalmente la adolescencia, es el período completo que comienza con el brote de crecimiento de la pubescencia y que resulta muy difícil delimitar cuando termina.

Como lo destaca Anameli Monroy (1996):

"la *adolescencia* es la transición de la niñez a la vida adulta y constituye sólo una fase del crecimiento total del individuo; no se debe olvidar su continuidad con otras fases. Este proceso tarda algunos años y se presenta a diferentes edades, de acuerdo al sexo, al clima, a la cultura, a la herencia, etc. La adolescencia es en realidad, un acontecimiento sociopsicológico que está determinado por la cultura: sociológico porque el individuo evoluciona de ser un niño dependiente a ser un adulto autosuficiente; psicológico porque tiene que hacer nuevos ajustes que distinguirán su conducta infantil de su conducta adulta. La adolescencia tiene un inicio biológico y un fin psicosocial, lo cual implica que sea muy fácil determinar cuándo se inicia y muy difícil el cuándo termina". (p. 50)

Lo anterior muestra los graduales cambios que se presentan durante la adolescencia, dejando muy en claro que resulta sencillo determinar cuándo y con qué fenómenos comienza y por el contrario, es muy difícil saber en qué momento el individuo dejar de ser adolescente y pasa a formar parte del mundo adulto, pues el estado adulto más que medirse por la maduración física, cosa que se consiguió desde la adolescencia, se mide por la maduración mental y emocional; que es uno de los puntos más complejos de los seres humanos y por lo tanto no se puede estandarizar en una edad determinada.

La adolescencia es una etapa de desarrollo, este desarrollo involucra más aspectos que el puramente físico, pues es en esta etapa cuando el niño no sólo comienza a transformar su cuerpo, sino también su forma de pensar y de actuar.

Así, después de haber visto, en términos generales, lo qué es la adolescencia y la pubertad, es necesario considerar las principales características del desarrollo físico, intelectual y social que se presentan en esta etapa, lo cual se verá en los siguientes puntos.

2.2. Aspectos Físicos

Durante la infancia se modifican sólo algunos rasgos que pasan desapercibidos; sin embargo, al llegar la pubertad comienzan a aparecer un gran número de cambios notorios en ambos sexos. Estos cambios incluyen una notable aceleración del crecimiento lineal que culminan con la adquisición del fenotipo adulto. La llegada de estos cambios trae consigo una completa transformación en la persona, tanto física como psicológicamente. En unos cuantos meses el

individuo deja de ser un niño, su cuerpo cambia por completo, su tamaño aumenta varias veces, su peso se incrementa, sus facciones cambian.

Considerando el desarrollo fisiológico del adolescente, un fenómeno que surge a la par del crecimiento pero que se considera aparte por la importancia que tiene en la vida futura de la persona es el desarrollo de la sexualidad. Este desarrollo puede dividirse en caracteres sexuales primarios y caracteres secundarios; los primarios se refieren exclusivamente a la maduración de los genitales y por lo tanto a la capacidad reproductiva del individuo, en donde se incluyen los testículos y el pene en el hombre, y los ovarios, el útero y la vagina en la mujer.

Mientras que los caracteres sexuales secundarios son aquellos que no intervienen directamente en la capacidad reproductiva, pero que tienen mucho que ver en la atracción física entre un sexo y otro y en la determinación social hacia el individuo como adolescente; por ejemplo, el desarrollo del busto en las mujeres, la aparición de vello en el área púbica en ambos sexos, en las axilas y en la cara en los hombres así como el cambio de voz.

Los cambios más contundentes en la anatomía general del cuerpo durante la pubertad y adolescencia en hombres y mujeres se indican en los siguientes puntos.

2.2.1. Características Sexuales Femeninas

En relación con las características sexuales femeninas, Giommi y Perrota destacan que:

En las mujeres, “la primera señal de la pubertad es el desarrollo de los senos. La glándula mamaria se hace progresivamente más grande, la areola y el pezón crecen considerablemente y sobresalen en el tórax... aparece vello en el pubis, primero en torno a la vulva y más tarde hacia las ingles y el pubis. También crecerá vello en las axilas, pero más adelante. Se modifican los genitales: los pliegues más grandes de la vulva, que son los labios mayores, se amplían y se separan de los labios menores. La superficie de la vagina cambia de color adoptando una tonalidad rosa típica de la mucosa vaginal de la mujer. Además del aumento de estatura... las caderas se hacen más anchas y redondas y la cintura se afina”. (p. 26)

La primera menstruación es una etapa importante en el desarrollo sexual femenino porque es un signo visible de que están alcanzando la madurez. El período menstrual muchas veces se presenta acompañado de malestares físicos.

Al respecto, Mussen (1994) señala lo siguiente:

"La menarquía (es decir, la edad a que comienza la menstruación) se produce relativamente tarde en la serie del desarrollo, y casi invariablemente después de que el estirón ha comenzado a frenarse. Frecuentemente hay un periodo que puede durar de un año a un año y medio después del comienzo de la menstruación, durante el cual la chica adolescente no es capaz aún fisiológicamente de concebir". (p. 422)

A partir de la pubertad y durante toda la vida fecunda de una mujer, a intervalos regulares se lleva a cabo un proceso idéntico, que es la preparación para el embarazo.

2.2.2. Características Sexuales Masculinas

En hombres los genitales externos (pene y testículos) aumentan de tamaño, y la piel que los recubre adopta gradualmente un tono más oscuro; aparece vello en la zona genital, más tarde en las axilas, en la cara y en las piernas; se ensanchan los hombros y el tórax y crece la masa muscular.

La señal de que los órganos genitales han madurado es la aparición de la primera eyaculación, la cual generalmente tiene lugar entre los 13 y 14 años, pero puede haber variaciones en el tiempo que son totalmente normales.

La eyaculación consiste en la emisión por el pene del líquido seminal o esperma; la mayoría de las veces, la primera eyaculación se produce como consecuencia de la masturbación, pero también puede producirse durante el sueño.

Como lo mencionan Giommi y Perrotta (1997):

"pueden surgir sentimientos de culpabilidad o vergüenza ante los síntomas de excitación que aparecen al menor estímulo, con un simple contacto físico o ante imágenes eróticas..."

Las frecuentes erecciones que se producen espontáneamente son un fenómeno típico de la adolescencia, completamente normal y común a todos los chicos. La excitación nocturna también es un proceso fisiológico normal, que escapa al control de la voluntad. En efecto, durante el sueño el deseo sexual se puede manifestar libremente y dar origen a sueños eróticos que provocan sensaciones de placer o excitación". (p. 12)

Además de las características mencionadas, el cambio de voz es uno de los elementos que caracterizan el desarrollo masculino durante la adolescencia. En este sentido Mussen (1994) señala que:

"La voz se hace patentemente más baja o grave, pero lo común, bastante avanzada la pubertad. En algunos chicos este cambio de voz es más bien brusco y dramático, en tanto que en otros ocurre tan gradualmente que casi no es perceptible. Durante este proceso, la laringe (o manzana de Adán) aumenta significativamente y las cuerdas vocales (que contiene) duplican aproximadamente su longitud". (p. 421)

Estas modificaciones corporales son las que definen la diferenciación sexual humana, ésta a su vez es la causante de la atracción mutua entre ambos sexos y de los trastornos conductuales de algunos adolescentes.

2.3. Aspectos Psicológicos

Una vez que han terminado los cambios físicos de la pubertad el individuo se encuentra frente a sí mismo como una persona completamente diferente, comienza a pensar muy distinto de como lo hacía meses atrás, también se comporta de una manera diferente, e incluso contrastante con su comportamiento infantil; todo ello es tan solo parte de los muchos cambios psicológicos ocurridos durante esta etapa de la vida. Estos cambios incluyen "la maduración cognoscitiva, que es una capacidad que se va desarrollando para pensar de manera lógica, conceptual y futurista. También el desarrollo psicosocial que es una mejor comprensión de uno mismo en relación con otros". (Monroy, 1994)

Esto muestra que las primeras transformaciones psicológicas en un adolescente están estrechamente relacionadas, con su capacidad intelectual, con su inteligencia y con su habilidad para comprender por qué y para qué ha sufrido los cambios físicos recientes, y al

mismo tiempo con la capacidad de relacionarse con las demás personas, principalmente con aquéllos de su misma edad.

Monroy (1994) habla de los aspectos psicológicos en las diferentes etapas de la adolescencia en los siguientes términos:

"En la adolescencia temprana que va de los diez a los trece años aproximadamente, el individuo muestra menor interés en los padres, una intensa amistad con adolescentes de su mismo sexo; aumentan sus habilidades cognitivas y muestran preocupación por los cambios puberales e incertidumbre acerca de su apariencia. En la etapa que va de los catorce a los dieciséis años, es el periodo de máximo conflicto con los padres y se da un aumento de la experimentación sexual, se presentan sentimientos de invulnerabilidad y conductas omnipotentes generadoras de riesgos; una gran preocupación por su apariencia y fascinación por la moda. Finalmente, en la etapa de los 17 a los 19 años, el individuo se muestra próximo a los padres y a sus valores, las relaciones íntimas son prioritarias; se desarrolla un sistema de valores, con metas vocacionales reales, con una identidad personal y social, con capacidad de intimar; y se da una aceptación de la imagen corporal".
(p. 698)

La conducta del adolescente puede caracterizarse por ser guiada por una personalidad completamente permeable, es decir; "una personalidad que recibe todo y que también proyecta enormemente, en la que los procesos de proyección e introyección son intensos, variables y frecuentes". (Aberastury, 1996, p. 96)

Lo anterior explica en buena medida el por qué durante la adolescencia la conducta se vuelve muy compleja, dada la susceptibilidad a cambios bruscos atribuidos a cualquier influencia ambiental: esto es, el adolescente al llegar los primeros cambios físicos de su edad, tiende a absorber más fácilmente las ideas provenientes de otras personas, o por el contrario tiende a rechazarlas y expresar sus inconformidades de una manera tal que su reacción ante una situación como negación resulta muy evidente y expresiva.

Entonces uno de los primeros cambios conductuales en la adolescencia es conocida comúnmente como volubilidad, que se refiere a los cambios repentinos de personalidad en el individuo, y que pueden fácilmente confundirlo y crearle ciertos problemas con sus familiares o amigos. Afortunadamente, en la sociedad actual se comprende en la mayoría de los casos, que esta conducta es debida a los procesos de desarrollo normal en los adolescentes y por lo

regular se les excusa y los problemas antes mencionados no afectan en mayor medida a los jóvenes.

Por otra parte, durante la adolescencia no sólo se sufren cambios repentinos de personalidad, también se presentan a veces muy importantes en el desarrollo intelectual, llegándose a alcanzar puntos muy elevados en la capacidad mental del individuo. Así, "las etapas o fases de desarrollo cognoscitivo son etapas de una asimilación cada vez mayor de acción". (Mc Kinney, 1992, p. 152)

Este hecho indica que el individuo incrementa su capacidad intelectual mientras más edad tenga, sin importar el período de vida en el que se encuentre, es decir, no es la adolescencia en donde se llega a la culminación o a lo más elevado del desarrollo mental; pero sí es en esta etapa en donde el individuo refuerza su capacidad, ya que dadas las circunstancias ambientales de las sociedades actuales es en la adolescencia cuando se reciben más influencias externas, incluyendo las culturales y las educativas, luego entonces el desarrollo intelectual es fuertemente impulsado.

De cualquier manera un adolescente tiene mayores posibilidades de incrementar su capacidad intelectual si se encuentra en un ambiente en donde los conflictos emocionales no sean muy frecuentes o muy graves, o cuando menos en donde se tengan los medios económicos necesarios para realizar buenos estudios, lo que resulta poco común entre las clases sociales bajas, que representan la mayor parte de la población en el país.

Así mismo, el desarrollo mental en la adolescencia se encuentra en estrecha relación con las personas que rodean al individuo y más aún la cercanía emocional con éstos, es decir, mientras más estable se encuentra el adolescente en cuanto a sus emociones y sentimientos más saludable será su estado mental y psicológico.

2.4. Aspectos Sociales

Cuando la persona llega a la adolescencia, toma inmediatamente un nuevo papel en la sociedad en que vive, deja de ser el hijo de sus padres para convertirse en un individuo con características distintivas que lo hacen ser un miembro más de la comunidad, elemento individual del grupo social.

De esta forma, el desarrollo social es un aspecto muy importante en la adolescencia, por lo que hay que considerar aspectos tales como los patrones de conducta, su relación con la familia, las amistades y la escuela.

Al ocurrir este cambio social la conducta y la manera de pensar deben ajustarse a las normas de comportamiento que imperen en la sociedad de que se trate, de lo contrario el individuo será rechazado o marginado como un inadaptado. En el caso de los adolescentes, resulta muy común que no acepten completamente las reglas impuestas por su sociedad, y se marginan incluso ellos mismos, al crear grupos aislados con sus propias reglas y modos de actuar, que al ser distintas a las convencionales, se les considera como verdaderos problemas sociales, que deben ser resueltos enérgicamente para lograr una supuesta tranquilidad o paz social. Los grupos de adolescentes que rompen las normas sociales se muestran agresivos y contradicen prácticamente todo lo que la sociedad representa; debido a la desorientación que a su vez causa rebeldía en los jóvenes por lo que es necesario orientarlos hacia las normas sociales y culturales establecidas, pues al tratar de reprimirlos es fomentarles la rebeldía.

Con esto puede distinguirse claramente la influencia que la sociedad ejerce sobre la vida sexual de los individuos.

Con respecto a la sexualidad, el adolescente se siente socialmente comprometido, al menos con sus coetáneos, a vivir amplias experiencias, que lo señalen como el mejor, esto es, para un joven en la sociedad actual, el no vivir una sexualidad muy activa, representa ser menos ante sus compañeros y no ser aceptado dentro de su grupo social.

Junto con los cambios sociales, el adolescente sufre importantes transformaciones a nivel cultural, pasa de una cultura infantil que es casi generalizada en todo el mundo, caracterizada por juegos, aprendizaje escolar y una percepción del mundo prácticamente imaginaria, a una cultura donde deja de ser pasivo y comienza a mostrar sus habilidades y formas de pensar. Aquí, el joven pasa a ser creador de su propia cultura, que en conjunto con las formas de expresión de otros jóvenes crean la cultura de una generación e incluso de un país: por ejemplo, las formas de expresar sus ideas políticas, sentimentales, sexuales, musicales, su forma de vestir y de actuar de los adolescentes norteamericanos en los años sesenta y principios de los setenta, dio como resultado la formación de una cultura muy fuerte, y que sigue expresándose hasta nuestros días como la época de los "Hípíes", que tuvo gran influencia tanto en la sociedad norteamericana de esos tiempos, como en muchas sociedades y culturas en todo el mundo, encontrándose "Hípíes" en muchos países, inclusive en México.

Puede considerarse a la adolescencia como un fuerte promotor de la cultura, tanto positiva como negativamente; principalmente porque los adolescentes ocupan una parte muy considerable de la población mundial actual.

Los patrones de conducta antes descritos en el adolescente, están fuertemente determinados por su relación con la familia. Como lo destaca Siegfried Schnabl (1995):

"es indudable que al comienzo de la vida, la atmósfera existente en el hogar paterno es el principal componente del medio de un p rvalo... Al referirnos al hogar paterno, tenemos que señalar -para caracterizar en clima interno de la familia- que en la educación del padre y de la madre se encuentran modelos de comportamiento que presentan diferencias. Según sean los elementos dominantes en su educación (por ejemplo, reconocimiento más o menos franco de la igualdad de los sexos, arrogancia del hombre, papel subordinado de la mujer u oposición íntima de ésta contra las costumbres dominantes) se exigirá de los niños, ya sean de un sexo u otro, formas de comportamiento muy diferente". (p. 65)

De esta forma, de acuerdo con el comportamiento de los padres y las relaciones familiares, los adolescentes poseen modelos directrices para su propia conducta.

Hay quizá, dos generalizaciones acerca del contexto familiar que pueden ser tomadas en cuenta al considerar el desarrollo: una es el saber que las relaciones familiares básicas y la flexibilidad de una familia al conocer las necesidades y capacidades variantes en el adolescente influirán en el curso del desarrollo, y la otra es que la edad escolar de un

adolescente es parte de importantes sistemas sociales (la escuela, el grupo de amigos y la familia) e incrementa la adquisición de los patrones culturales. La familia como primero y máximo exponente de la sociedad brinda al adolescente un patrón básico de comportamiento y de aquí que el desarrollo normal de las relaciones personales en los años de la adolescencia sea de vital importancia para su futura adaptación de la sociedad. Esto se debe a que cuando el individuo entra en el mundo extrafamiliar, su actitud dependerá de dos factores: la capacidad de adaptación en el grupo extrafamiliar y lo que en él recibe.

Por ello, "hay que prestar especial atención al hecho de que en el seno de la familia se desenvuelven vigorosos procesos configurantes de la personalidad de todos sus miembros. Especialmente la personalidad individual concreta de los hijos se modela inicialmente y en gran proporción dentro del seno de la familia". (Recasens, 1992, p. 474)

La familia constituye, así, el núcleo básico en donde se desarrolla el ser humano, por lo que los miembros, especialmente los padres tienen un papel fundamental para que éste pueda integrarse a la sociedad.

El adolescente no sólo se dirige en razón de su familia durante estos años, sino que también lleva nuevas ideas y valores a la familia. Es importante mencionar que el adolescente debe integrar estas alternativas en un estilo personal viable y que la familia debe adaptarse y asimilar la educación y los cambios que la educación implica en todo su contexto.

Un fenómeno que puede presentarse, es el cambio de relación del joven con sus padres, ya que durante la adolescencia puede presentarse muy comúnmente diferencias ideológicas entre el individuo y sus familiares, principalmente con los padres por representar estos un sistema de autoridad, que aísla progresivamente a ambas partes dejando al chico solo ante sus problemas.

Mussen, Conger y Kagan (1998) destacan que:

"La relativa facilidad o dificultad del establecimiento de la independencia está relacionada en gran parte con las relaciones padres-hijos previas y continuadas. Es obvio que un factor importante es el de las predisposiciones generales de los padres en lo tocante a las dimensiones de autoridad y control en contraposición a libertad y autonomía". (p. 434)

El distanciamiento con los padres puede ser muy notorio para el individuo si durante la infancia sus relaciones fueron muy estrechas, en donde se compartían juegos y aprendizaje y los padres jugaban un papel de instructores, compañeros y protectores; al llegar al aislamiento, el adolescente se encuentra ante sí mismo sin compañía (al menos en su hogar), sin alguien que lo oriente acerca de sus problemas o dudas y sin que lo proteja como cuando era niño (los padres generalmente buscan manejar la vida de sus hijos), pero por lo regular la idea del individuo es que en ese momento no necesita nadie que lo cuide y que lo guíe, aunque esto no sea cierto.

“Varios estudios, han tratado de investigar la relación entre las prácticas de los padres y aspectos tales de la personalidad y de la conducta de los adolescentes como son la autoestima, la independencia y la competencia”. (Mussen, Conger y Kagan, 1998, p. 434).

Pero no solamente las relaciones con la familia determinan el desarrollo social del adolescente, pues en éste intervienen un sinnúmero de factores entre las que destacan las influencias de los amigos y los profesores.

Las amistades constituyen un elemento importante en el desarrollo del ser humano, desde su infancia; pero esta importancia va aumentando al entrar a la adolescencia, en la medida que se separa de los padres.

Según Mussen, Conger y Kagan (1998):

“Las interacciones con los iguales desempeñan muchas de las mismas funciones para los adolescentes que cumplen para los niños: proporcionan una oportunidad de aprender a interactuar con los compañeros de edad, para controlar la conducta social, para desarrollar destrezas e intereses propios de su edad y para compartir problemas y sentimientos semejantes. Pero el papel desempeñado en la adolescencia es todavía más importante por varias razones. Las relaciones con iguales del mismo sexo y del sexo contrario en este periodo son lo que más se asemeja a un prototipo de las relaciones adultas posteriores en las relaciones sociales, en el trabajo y en las interacciones con miembros del sexo opuesto. Por consiguiente, el establecer relaciones satisfactorias tiene importancia especial durante la adolescencia”. (pp. 447-448)

Se ha visto que el individuo crece en un contexto social. Desde el momento del nacimiento todo ser humano es un ente individual. Al mismo tiempo, cada persona vive en un ambiente social que induce a cambios en su vida que son cruciales para definir la persona y dar significado a su comportamiento. El progreso de un adolescente en esta dirección depende de las actividades y

valores de la sociedad en que viva y de la gente con la que interactúa; aunque ésta situación será expresada en forma diferente por cada individuo y cada contexto.

Al respecto, Mussen, Conger y Kagan (1998), destacan que:

"El adolescente necesita, quizás más que en cualquier otro momento de su vida, poder compartir emociones fuertes y a veces confusas, dudas y sueños. La adolescencia es, por lo general, un tiempo de intensa sociabilidad, pero frecuentemente es también una época de intensa soledad. El simple estar con otros no resuelve el problema; a menudo, la persona joven puede sentirse más sola que nunca en medio de una multitud, una fiesta o un baile. En tales circunstancias, el ser aceptado en general por los iguales y, sobre todo, el tener uno o más amigos íntimos puede tener un valor enorme en la vida joven". (p. 449)

El adolescente desea ser aceptado en su núcleo social, es por ello que se viste y/o peina de acuerdo a las modas que se manejan dentro de su grupo de amigos, habla como ellos y se expresa de manera alegre de forma que su personalidad sea agradable para los miembros de su grupo.

"Los amigos íntimos pueden contribuir a menudo al desarrollo de un adolescente como no lo hace el grupo grande de iguales. En el mejor de los casos, las amistades entre adolescentes pueden servir como una suerte de terapia al permitir una expresión más libre de sentimientos suprimidos de cólera o de ansiedad, y al proporcionar testimonios de que otros tienen mucha de las mismas dudas, esperanzas, miedos y sentimientos fuertes, aparentemente peligrosos. La libertad en que los amigos íntimos pueden sentirse de criticarse los unos a los otros, el adolescente puede aprender también a modificar su conducta, sus gustos o ideas, sin la necesidad de aprender tan sólo gracias a las dolorosas experiencias del rechazo por parte de otros. Además, cuando el adolescente ha encontrado un amigo que 'realmente comprende' y que aún lo estima o lo aprecia, las dudas obsesionantes acerca del propio valer tienden a disiparse.

En pocas palabras, en circunstancias favorables las amistades pueden ayudar a los adolescentes tanto a definir mejor su propia identidad como a sentir confianza en la misma y orgullo por ella. Desgraciadamente, sin embargo, las circunstancias de la amistad adolescente no siempre son tan favorables. En parte por su misma intensidad, estas amistades corren a veces peligros con mayor facilidad que las de los adultos, las cuales suelen hacer demandas mucho más modestas (y producir satisfacciones también más modestas)". (Mussen, Conger, Kagan, 1998, p. 451)

El adolescente crea un ideal, al cual pretende imitar. En las mujeres puede tratarse de una compañera, amiga, artista, que presenten alguna característica agradable, como puede ser un cuerpo bien desarrollado, un buen arreglo personal, alguna facción de la cara, etc. En los chicos a menudo seleccionan a algún amigo, un atleta y pueden verse influidos también por artistas considerados como varoniles. En el caso de las y los amigos que llegan a ser tomados

como modelos a seguir por sus compañeros de edad, nos podemos encontrar con gran frecuencia que estos no se encuentran conformes con su físico. Parece que nadie se encuentra conforme con lo que tiene.

Las amistades determinan en gran medida el ideal de personalidad que al adolescente le gustaría ser, aunque también la familia y la escuela ejercen una influencia vital en ese aspecto; es por eso que la carencia de alguna de las características socialmente deseadas en una persona, pueden llevar a serias dificultades.

Por otro lado, hay que destacar que, desde el punto de vista pedagógico, la escuela se plantea como tarea fundamental el percibir la secuencia más efectiva de la interacción alumno-medio ambiente y conseguir un procedimiento de decisión para implantarla, y parece deseable y adecuado que se trabaje en el análisis del comportamiento que debe aprenderse, en el diagnóstico y valoración de las características del que enseña y del que aprende, en la especificación de las condiciones del aprendizaje y en la optimización de sus resultados.

Dado que, la persona madura física, mental, emocional y socialmente, está bien adaptada. La meta de la escuela sería lograr que el adolescente se adapte en esta etapa de su vida a su medio ambiente. La adaptación es un proceso continuo como la vida, y exige al individuo la modificación constante de sus pautas de conducta. Se madura en cada etapa de la vida, y las crisis superadas consolidan la madurez obtenida.

La escuela proporciona algunos elementos básicos para adaptarse al medio ambiente, mediante la modificación constante de las conductas y la adopción de los valores socialmente aceptados.

De esta forma, el desarrollo del taller de sensibilización para adolescentes debe tomar en cuenta todas las características de desarrollo en esta etapa, las cuales han sido expuestas a lo largo de este capítulo.

CAPÍTULO III.

TALLER DE SENSIBILIZACIÓN CREATIVA

Índice:

Introducción

Objetivo

Justificación

Nombre

Tema

Dirigido a

No de asistentes

Duración

Lugar

Material

Equipo

Metodología

Sesión 1. Red de Comunicación

Sesión 2. El Escultor Ciego

Sesión 3. Tu lo Tienes yo lo Quiero

Sesión 4. El Árbol de mi Mismo

Sesión 5. Cuatro Roles del Proceso Creativo

Sesión 6. La Silueta y el Diálogo con el Potencial Creativo

Sesión 7. Desarrollando la Imaginación

Sesión 8. Bloqueos

Sesión 9. El Bosque que Libera

Sesión 10. La Torre

Sesión 11. Rompo para Construir

Sesión 12. Un Camino hacia la Luz

Evaluación.

Riesgo

Nos habla de la intensidad que puede tener el ejercicio para los participantes y que tan fácil o atemorizante les puede resultar, hay cuatro grados de riesgo:

R1: No hay contacto directo con el exterior, ya sean personas o cosas y la intimidad puede ser guardada totalmente.

R2: Ya hay contacto verbal o escrito, con el exterior y la temática es poco amenazante.

R3: La temática es más íntima y por lo mismo es más amenazante, también cuando el contacto físico es ligero entre los participantes o cuando hay la posibilidad de exponerse al ridículo.

R4: Implican un contacto más íntimo consigo mismo y con el exterior, el grado de exposición es más elevado y la temática es muy amenazante.

Las instrucciones se dan en segunda persona porque es una manera más directa y personal para dirigirse a cada uno de los adolescentes.

Introducción

La mayoría de las personas pueden ser más creadoras de lo que son. La creatividad es producto del propio yo, basta con que un individuo se conozca bien para que compruebe que no ha dado lo mejor de sí.

La creatividad es un potencial casi siempre desconocido y por lo tanto desaprovechado, que se encuentra en cada persona y que solo está en espera de ser descubierto, despertado y desarrollado.

Las personas creativas son buscadas en todas partes, se necesitan para que no haya estancamiento, retroceso o el ocaso total.

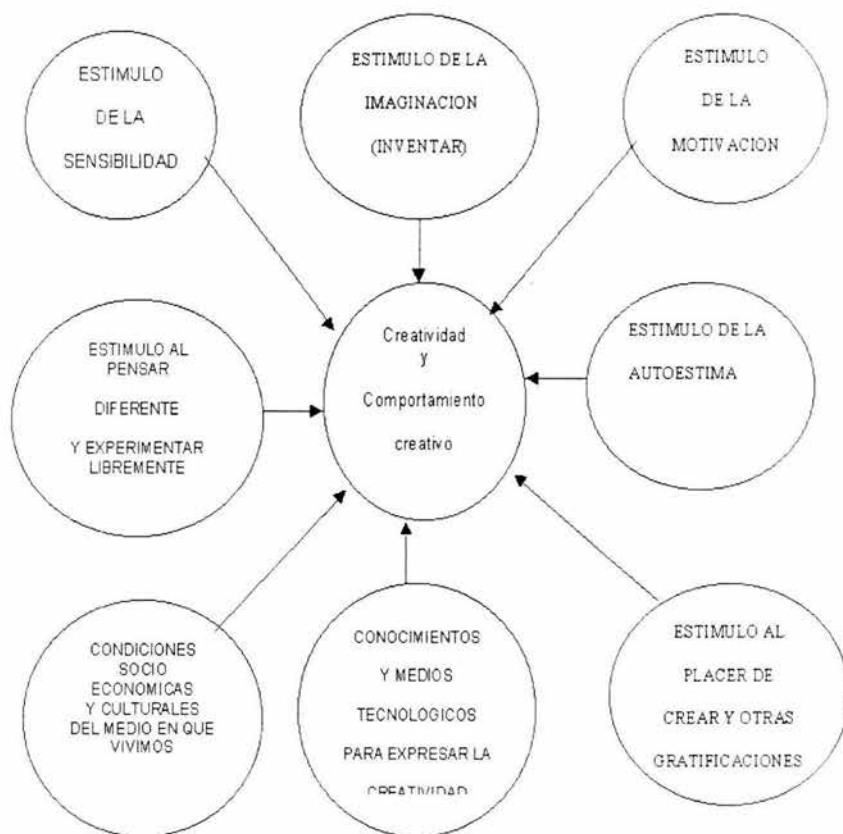
La creatividad está asociada con otras actitudes y potencialidades del individuo, como son la inteligencia, la fantasía, la libertad, la autoestima, la motivación, y especialmente la sensibilidad.

Creatividad significa recibir activamente posibilidades fecundas en orden a dar origen a algo nuevo que encierra un valor, lo cual implica la apertura del sujeto creador a realidades que son distintas de él, y en principio distantes, externas, extrañas, ajenas, pero que pueden llegar a serle íntimas, sin dejar de ser distintas. Esa unión íntima con realidades distintas puede darse gracias a la sensibilidad.

Entendemos por creatividad la potencialidad que existe en todos los seres humanos, genéticamente determinada, que debe ser desarrollada y estimulada a través de la sensibilidad a lo largo de toda la vida, que permite al ser humano individual o colectivamente generar "nuevos productos" aportando contribuciones al capital cultural personal, grupal y de la humanidad.

Esto significa que la sociedad como un todo y cada uno de nosotros debemos reconocer y aceptar que todos tenemos la capacidad (potencial) de crear.

En el siguiente esquema se muestra la relación de la creatividad con la sensibilidad y las otras actitudes y potencialidades.



FUENTE: Donas, Solum. (1997) *Adolescencia y Creatividad*. <http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/creatividd.htm>

La creatividad se puede definir de diferentes maneras pero lo importante es que se refiere a la originalidad, la cual surge de las características del individuo, que pueden ser sensibilidad, fluidez, flexibilidad, originalidad. En realidad, la creatividad es personal y no se debe evaluar pues alguien puede ser creativo en algo que ya en otro lugar o en otra persona se había creado.

El evaluar o juzgar la creatividad de una persona es lo que la va bloqueando y así un individuo que cuando niño es criticado, calificado, no reconocido, etc., empieza a limitar su potencial creativo. (Matussek, 1990)

En ocasiones el niño para ser aceptado actúa en contra de sus propios impulsos empezando así a limitar su creatividad.

Sin embargo, entre más se abra a su experiencia su conducta tenderá a demostrar que la naturaleza del ser humano siempre va hacia la vida constructiva.

Hay factores que favorecen esto y como lo explica Rogers, el más importante es la seguridad psicológica, la cual se logra con la aceptación incondicional, la no evaluación externa, la comprensión empática y la libertad psicológica. Esto último se refiere a dejar que el niño sea libre y que al mismo tiempo esa libertad le dé una responsabilidad tanto en la acción como en el pensamiento, lo cual lo llevará a ser más creativo. (Rogers, 2001).

Según Guilford la creatividad puede reducirse a un número limitado de factores.

La fluidez de palabra, la fluidez de las ideas, la flexibilidad espontánea, la fluidez de asociación, la fluidez de expresión, la originalidad y la sensibilidad ante los problemas. Incluso él creó una especie de pruebas para medir todos estos factores y poder dar un estimado sobre la creatividad de una persona.

La creatividad es un tema apasionante y sus investigadores se pueden contar por decenas cada uno en función de sus objetivos y de las demandas que existen en el medio.

Un aspecto importante que se relaciona con la creatividad es la inteligencia emocional, si se entiende la inteligencia emocional como la capacidad de sentir entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia o como dice Goleman, la capacidad que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y las frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad para trabajar en equipo

y adoptar una actitud empática y social que nos brindará más posibilidades de desarrollo. Se puede entender el por qué es importante relacionarla con la creatividad.

El desarrollo de la inteligencia emocional ayuda a revalorizar las cualidades personales que los seres humanos han ido perdiendo poco a poco como son: la creatividad, la pasión, la empatía, la flexibilidad, la adaptabilidad, la intuición, la persuasión, la socialización y el amor que caracteriza a los seres humanos. (Goleman, 1995).

Mihaly Csikszentmihlyi, describe los componentes esenciales para fluir y ser creativo tales como son:

- Tener claros los objetivos.
- Saber que cada acto que se hace consciente lleva a conseguir el objetivo.
- Que los retos de los objetivos estén en balance con las habilidades.
- Que haya concentración y atención en el que hacer.
- Que el involucramiento en el proceso creativo, no permita ocupar la mente en otras cosas, en ese momento no hay pasado, ni futuro.
- Poder controlar la experiencia sin ansiedad.
- La pérdida de fuerza de la crítica externa.
- Perder contacto con el tiempo.

Mihaly, también describe las características de las personas creativas que son:

- Saber lo que quiere.
- Tiene la habilidad de enfocar para evitar distracciones.
- Asume la decisión de lo que quiere.
- Tiene la habilidad de comprometerse.
- Busca y enfrenta retos.

Como resumen se encuentran diez claves de éxito para realizar actividades emocionales creativas que son:

- Saber escuchar: recopilar información del medio.
- Ser empático: saber estar en el lugar del otro sin perder el centro.
- Saber conciliar: tener una actitud humilde que reconoce lo bueno y lo malo de cada parte.
- Reconocer errores: aceptar las equivocaciones y aprender de ellas.
- Construir estrategias: hacer planes de acción.
- Saber proponer: conocer la misión y los objetivos.
- Ceder: aceptar la realidad.
- Dar: expresar y aportar.
- Recibir: abrirse a las experiencias de los otros.
- Valorar.

Otro aspecto importante de la creatividad es como ésta se desarrolla por la influencia de los grupos.

La creatividad no está determinada tan solo por los influjos y el sello de la vida personal. Su activación depende también de las circunstancias extrínsecas, bajo las que debe realizarse una obra. Un ejemplo muchas veces descrito es el de la importancia de la atmósfera de trabajo en el puesto laboral. En todas partes hay condiciones óptimas y condiciones mínimas que favorecen el impulso creador.

Más importante aún que la configuración del espacio exterior es la estructuración del espacio interior, es decir, la relación con los que uno vive y trabaja. Nadie se desarrolla sin los demás, sean pocos o muchos, una o distintas personas. El grupo es el medio que fomenta o paraliza al creador. Y esto es válido respecto de todos los géneros de creatividad.

Los grandes proyectos requieren cooperación.

Indudablemente existen relaciones creadoras en las que el grupo no desarrolla ninguna función y aún ahí, la cooperación de los demás tiene su importancia, al menos en lo referente a la familia en la que los creadores viven.

En la actualidad la distribución de funciones y no se produce a costa de los débiles y dispuestos al sacrificio, sino que hay un principio de compañerismo y de igualdad de oportunidades creadoras. La madre creadora de nuestro tiempo debe llevar a su pleno desarrollo cosas distintas de las épocas pasadas. Los sacrificios son diferentes, el padre puede ser creador en su profesión, pero si fracasa como marido no será un padre creador. Una madre que fomenta inconscientemente el desamparo y la dependencia de sus hijos y los convierte, a lo largo de su vida, en sus vasallos, destruye tanto su fuerza creadora, como la de sus hijos.

Generalizando se puede decir, que la creatividad de los padres consiste en forjar para sus hijos el presupuesto de su propia autoevaluación. Para esto hay que descubrir sus necesidades, talentos e intereses y fomentarlos lo mejor que se pueda.

Para estimular la creatividad deber armonizarse las tendencias individuales con las del grupo. Con esta finalidad, será útil poner a la vista dos aspectos fundamentales de los grupos en orden a un trabajo en equipo favorable.

Características de los grupos creadores.

Hay dos características esenciales:

- a) Los miembros de un grupo creador, se identifican más fuertemente, con el objetivo común que un grupo no creador.
- b) Un mayor interés en la consecución del objetivo del grupo, lleva a un mejor aprendizaje. Este aprendizaje influye la familiarización con los puntos fuertes y débiles de los demás. Esto es un mutuo conocimiento, una gran identificación.

En todo grupo creador se expresan abiertamente los pensamientos, la mayoría de los conflictos se evitarán si cada uno da a conocer sus sentimientos en vez de dejarse arrastrar por ellos. Sin estas manifestaciones, se presentan bloqueos que afectan la creatividad del grupo y se genera confusión.

Así pues, la creatividad puede funcionar dentro de un grupo, si cada uno de los que lo componen quiere llegar a lo mejor de sí y por ende a sus mejores posibilidades. Pero para esto necesita de una identificación de su personalidad. Y como se dijo con anterioridad el desarrollo de su inteligencia emocional. (Csikszentmihalyi, 1990)

La atención integral de los adolescentes (y su adolescencia) tiene un objetivo fundamental que es efectuar acciones dirigidas a promover el desarrollo humano de los mismos. Promover la creatividad a través de actividades individuales y grupales que descubran y aprovechen la sensibilidad, es una de las tareas importantes que deben efectuar los servicios educativos, tanto en las actividades intramurales como extramurales con los adolescentes. De este modo estaremos contribuyendo también a un mejor desarrollo psicosocial, al mejoramiento de la autoestima, y darles instrumentos para mejor desenvolverse en la vida.

Objetivo:

Que las personas aprendan a utilizar su potencial creativo, esto es todo aquello que pueden llegar a hacer y no saben, identificando y reconociendo que existe en ellas.

También que a través del taller la persona se conozca a sí misma, mejore su comunicación, su socialización y se desarrolle adecuadamente en el trabajo de equipo.

Que aprenda a que la creatividad aumenta con la ayuda de los demás.

Que conozca que existen factores que impiden su desarrollo creativo llamados bloqueos, para que los identifique, los reconozca y pueda eliminarlos para que no obstruyan su creatividad.

Justificación:

Este taller es importante porque provoca la superación de las personas a través del conocimiento de su potencial creativo. Mejorar su desarrollo familiar, social y laboral. Así como le ayuda a aprender a utilizar algunas herramientas que favorecen su crecimiento como persona.

Nombre:

“Crece Creando”

Tema:

El taller tratará sobre la actitud personal sensibilizando a las personas a través del darse cuenta, de la comunicación, la autoestima y la eliminación de algunos bloqueos que impiden la creatividad.

Dirigido a:

Personas de 16 a 18 años.

No. de Asistentes:

20 Personas.

Duración:

16 horas.

Lugar:

Un salón amplio y bien ventilado.

Material:

- Gafetes con los nombres de los participantes.
- Bola grande de cordón.
- Un ciento de hojas blancas.
- Lápices, colores y plumones.
- Gises de colores.
- Plastilina.
- Diferentes cassettes o cd's.

- Cartulinas blancas.
- Pincel.
- Paleta de pintor.
- Gorro de pintor.
- Binoculares.
- Camisa y gorro de explorador.
- Martillo de plástico.
- Birrete.
- Espada y escudo de cartón.
- Hojas de papel kraft de 1.50.
- Maskin tape.
- Tijeras.
- Un pedazo de terciopelo, una rama de cedro, una rama de hierba buena, una rosa, un pedazo de raso, un limón, una piedra, un hueso, una cajita de madera con sachet de flores, una cajita de madera con semillas, un trozo de manzana, un trozo de papa, un trozo de coral, un trozo de corteza de árbol.
- Paliacates.
- Una pelota suave.
- Popotes
- Platos de cartón redondos.
- Ligas.
- Globos.
- Pinzas de ropa.
- Resistol.
- Veladores.
- Encendedor o cerillos.
- Tambos.

Equipo:

Reproductor de cassettes y cd's rotafolio.

Metodología: Programa de Actividades.

Sesión 1.- Presentación.

Sesión 1.- Expresión escrita y corporal.

Sesión 2.- Expresión plástica y escrita.

Sesión 3.- Fantasía guiada y expresión verbal.

Sesión 4.- Expresión plástica.

Sesión 5.- Dramatización por equipos.

Sesión 6.- Dinámica, artística y expresión corporal.

Sesión 7.- Ejercicio corporal.

Sesión 8.- Dinámica por parejas, verbal y escrita.

Sesión 9.- Fantasía guiada.

Sesión 10.- Trabajo en equipo.

Sesión 11.- Ejercicio corporal, artístico y verbal.

Sesión 12.- Ejercicio corporal y fantasía guiada.

Sesión 12.- Clausura y entrega de diplomas.

Tema:

Comunicación.

Nombre:

"Red de Comunicación".

Riesgo:

R1

Material:

- Bola grande de cordón.
- Hojas blancas y lápices.
- Gafetes con los nombres de los participantes.

Objetivo:

Que el participante identifique como puede comunicarse con los demás a través de su relación y qué lugar puede llegar a ocupar en esta comunicación.

Marco Teórico:

El hombre emplea más de una forma para comunicarse, existe la vista, el lenguaje corporal, el lenguaje verbal, etc. (Fast, 1982)

El lenguaje corporal es a menudo la llave de las relaciones personales y puede ser el secreto que permite que cada quien ocupe un lugar en la comunicación. Al observar a otros las personas se organizan y mandan señales que les permiten ocupar un lugar dentro del grupo, por ejemplo, controlar o ser controlado.

Esta comunicación muchas veces si no es que la mayoría es inconsciente y se ha aprendido desde el nacimiento. (Fast, 1982).

La comunicación es lo que permite que las personas se unan y establezcan relaciones entre ellas. Constituye una de las partes más importantes del comportamiento humano, es ver las actitudes e ideas del otro desde su punto de vista, captar su manera de sentirlas, situarse en su esquema referencial respecto del tema en discusión esto es lo que Rogers (2001) llama la comprensión empática: es estar *con* la persona y no *sobre* ella. Y poder mejorar sus relaciones y su comunicación con los demás.

La persona con alteraciones emocionales -el neurótico- experimenta dificultades en primer lugar porque se ha interrumpido la comunicación en su interior y en segundo porque a consecuencia de ello se ha alterado su comunicación.

Metodología:

Expresión escrita y corporal.

Descripción:

Centramiento:

Camina alrededor de todo el salón, al ritmo que quieras... haz contacto con tu respiración.

- ¿Cómo es?, lenta... agitada... sólo date cuenta... fíjate en tus pies.
- ¿Cómo los apoyas?... apoyas todo el pie... las puntas y luego el talón... el talón y luego las puntas... siente tus piernas... muévelas... como tu quieras, pueden ser movimientos circulares, patadas, las puedes estirar, como quieras... sube un poco tu atención y siente tu tronco.
- ¿Cómo está?, contraído... relajado... sientes movimientos... empieza a mover tus brazos.
- ¿Qué sensación tienes al moverlos?... te es agradable, te es desagradable.
- ¿Cómo sientes al mover las partes de tu cuerpo?... como está tu cuello... tenso o relajado y tus hombros... trata de mover el cuello y los hombros a tu ritmo... también puedes mover la cabeza... mueve tu cara... te gustaría hacer gesticulaciones...
- ¿Qué sientes si haces alguna cara extraña o chistosa?... observa a tus compañeros... las diferentes formas de expresión que pueden hacer...
- ¿Cómo te sientes?... a gusto... a disgusto... cómodo o incómodo... tranquilo o inquieto...
- ¿A la expectativa?... ahora deja de moverte y de gesticular y busca un lugar en donde creas que estarás a gusto.

Duración:

5 minutos

Desarrollo:

Les voy a pedir que cada uno se presente al grupo diciendo:

- ¿Quién eres?
- ¿Qué haces?
- ¿A qué te dedicas en tu tiempo libre?
- ¿Qué te gusta?

- ¿Qué te disgusta?
- ¿Qué esperas del curso?

Ahora deja tus cosas y ponte de pie, camina por el salón, observa los materiales y a las personas.

- Repite tu nombre en voz alta.
- Repite en voz alta el nombre de los demás.
- Vuelve a repetir tu nombre, afirmándolo.
- Cada vez que te encuentres con alguien salúdalo.
- Concéntrate en la forma en que caminas ¿qué parte de la planta del pie apoyas más?
- Explora caminar de puntillas, con el talón... de lado...
- Regresa a tu forma habitual de caminar. Observa que partes del cuerpo mueves: los brazos, la espalda, la cabeza...
- Imita como caminan tus compañeros...
- Observa sus cuerpos, como colocan la cabeza, la espalda, los brazos...
- Ahora, camina de tal manera que tú seas superior a todos...
- Camina como gorila, como ave... tigre...
- Regresa a tu forma habitual de caminar
- Juega con la posibilidad de que eres imán y puedes atraer y repeler...
- Regresar a un caminar contigo mismo: siente tu ritmo y tu temperatura. Busca un lugar y siéntate...
- Establece contacto visual con las personas cercanas a ti, después con las lejanas...
- Con la mirada, ubícate en el espacio, revisa en que lugar estás sentado...
- Verifica si ese lugar te correspondió o lo escogiste...
- Si estás incómodo, cambia de postura hasta encontrar una cómoda...
- Voy a lanzar esta bola y si la recibes hablarás algo acerca de ti y lo que te dice la palabra *comunicación*, al terminar, lanza la bola a otra persona y te quedas con un pedazo de cordón...
- (El facilitador se queda con el principio y el final del cordón).

- A esta red la vas a transformar en movimientos suaves, sin soltarla, caminando y moviéndote como tú quieras.
- Observa que al modificar la red cambia el lugar que tenías y el que tenían los demás, la acomodamos en el piso.
- Ahora te voy a pedir que la acomodes sobre el piso, vamos a modificarla varias veces para que unos se queden parados, otros sentados, unos fuera y otros adentro de la red...

(Cada vez que se detenga el movimiento, el facilitador pregunta: ¿Cuál es la imagen que ves en la red?, ¿te gusta o no, te recuerda algo o alguien?, ¿cómo te sientes en ese lugar?

- Ahora siéntate, suelta tu cordón y observa la red...
- Cierra tus ojos (se pone música) y observa como está tu comunicación en este momento, donde te gusta estar o donde quisieras estar en el centro de la situación?, ¿en la periferia?
- Afuera?...
- Abre los ojos: vas a encontrar hojas de papel y plumones.
- De un lado haz un dibujo de la red y del otro escribe como es tu comunicación en este momento de tu vida...

Duración:

Aproximadamente 50 min.

Procesamiento:

Te pido que formes un círculo con tu dibujo para que voluntariamente hables de tu experiencia y/o que te dejó la sesión...

Duración:

15 minutos.

Tema:

Creatividad.

Nombre:

"El Escultor Ciego".

Riesgo:

1-2

Material:

- Plastilina.
- Tela para cubrir los ojos, o paliacates.
- Grabadora.
- Música, Era 2 - Divano 3'53", Devore Amante 4'14", Sentence 4'55", Don'TU 3'49", Infanati 4'26".
- Hojas blancas y lápices.

Objetivo Particular:

Que el participante reconozca que puede crear algo nuevo utilizando su imaginación.

Marco Teórico:

¿Qué es creatividad?

La palabra creatividad no aparece en el Diccionario de la Real Academia ni en el Larousse sino hasta las más recientes ediciones. Anteriormente a los creativos se les llamaba genios, sabios, inventores, y se les consideraba hombres inspirados por los dioses.

Crear es crearse, en el sentido etimológico de la palabra. Creatividad es casi infinito, incluye todos los sentidos: el oler, el escuchar, el sentir, el probar. Mucho es de forma no verbal, novista e inconsciente. Se tiene el concepto y es muy difícil traducirlo en palabras.

Creatividad es hacer algo nuevo, es transformar los elementos, es inventar, es ser original.

La creatividad, más que una agudeza intelectual o que una habilidad, es una actitud ante la vida, ante cualquier situación y aspecto de la vida.

De acuerdo a los valores:

Verdad.

Belleza.

Utilidad.

Bondad.

Es importante ubicar a la persona, pues no existe el genio universal. Las actividades que giran en torno a la verdad son las ciencias. Las que giran en torno a la belleza, son las bellas artes y la estética.

Las que buscan la utilidad son las tecnológicas.

Las que buscan la bondad son las relaciones humanas en su sentido más amplio, pues abarca la educación, la política, el servicio social, el derecho, la ética, la beneficencia, el amor, etc.

Ubicarse en este mapa requiere un progresivo conocimiento de nosotros mismos en nuestro medio concreto. A muchos les toca descubrirlo a través de los años, del estudio y de la práctica constante de la autocrítica.

La creatividad es un talento natural, pero desarrollarlo implica liberarse de temores e inhibiciones, y encontrar la valentía y la fuerza necesaria para observar e ignorar los juicios de valor, ya sean internos o externos que bloquean o dañan. (Rodríguez, 1985).

Metodología:

Expresión plástica, expresión escrita.

Descripción:

Centramiento:

- Te voy a pedir que salgas del salón y vuelvas a entrar hablando todos al mismo tiempo...
- Habla libremente, puede ser de lo que veas...
- De cómo te sientes...
- De algo que pasó en el camino...
- E incluso si te sientes ridículo...
- (Después de dos minutos se pide que guarden silencio).
- Ahora guarda silencio y desplázate por el salón... ¿Notas alguna diferencia?... Te das cuenta que cuando hablas al mismo tiempo que los demás no los escuchas o tal vez si escuchas pero no te das cuenta de todo.

Duración:

4 a 5 minutos.

Desarrollo:

- Se les da un paliacate a cada uno de los participantes...
- Ahora toma asiento y tápate los ojos con el paliacate, (se pone la música)...
- Escucha la música y deja fluir tu imaginación...
- Asocia la palabra creatividad con alguna imagen... tal vez te es fácil o tal vez te es difícil...
- Selecciona alguna que para ti simbolice la creatividad...
- Imagina como la plasmarías... ¿En qué la puedes convertir?... ¿La puedes usar?, ¿Es simbólica o es concreta?...
- Te voy a dar un pedazo de plastilina y sin quitarte el paliacate forma tu símbolo de creatividad... date la libertad de plasmar lo que tu sientas que es para ti la creatividad... te cuesta trabajo, no te cuesta trabajo... que sensación tienes en este momento... como es para ti plasmar algo sin poder ver... tienes algún sentimiento... sientes alguna emoción... (se quita la música).
- Mientras se pone la hoja blanca y la pluma enfrente de cada participante.

- Cuando termines quítate tu paliacate y observa detenidamente tu creación... cómo te sientes al verla...

Y en la hoja blanca escribe que es creatividad para ti...

Duración:

25 a 30 min.

Procesamiento:

Se sientan en círculo y el que desee puede compartir su experiencia o que le dejó la sesión...

Duración:

20 min.

Tema:

La Comunicación entre dos personas y la creatividad de cada una pueden lograr la obtención o no de un objeto que se quiere.

Nombre:

"Tu lo tienes, yo lo quiero".

Riesgo:

2

Material:

- Música de relajación para el "centramiento". A walk in the woods #8 gift of the forest (4 min).

Objetivo:

Que la persona identifique como con sus actitudes va a lograr algo que quiere y que tienen otros.

Marco Teórico:

Cuando existe creatividad las metas se ven fácilmente alcanzadas, cada persona tiene sus propios recursos y el observar y trabajar con un grupo se le permite desarrollar su creatividad dado que hay más flexibilidad y oportunidades, señales, datos, etc., que lo ayudan a desarrollarse, comunicación con otros, al establecerse una verdadera comunicación, primero hay que darse cuenta de como es uno mismo para poder actuar honestamente y a través de esa actitud honesta poder comunicarse con los demás.

La comunicación es necesaria porque con frecuencia se necesita de otra persona para satisfacer los deseos y necesidades; frecuentemente otras personas son la fuente de las mayores alegrías y buenas experiencias. Cuando las personas se ponen en contacto con sus vivencias y expresan éstas directamente, no hay problema, pero cuando las palabras no expresan directamente los propósitos que tienen para con los otros o no son muy claros; entonces se usan éstas para castigar, tranquilizar, manipular, confundir, dominar, engañar, rechazar, etc.

En ocasiones cuando alguien quiere algo se disfrazan sus expresiones y lo hacen tan confuso que aunque la otra persona quisiera satisfacerlas no puede hacerlo, esto puede provocar resentimientos y a su vez éstos si no se manifiestan adecuadamente complicarían la comunicación. (Bucay, 2002).

Metodología:

Fantasía guiada y expresión verbal en parejas.

Descripción:*Centramiento:*

Duración de 4 a 5 minutos. Poner música indicada. * Iniciar música.

Te voy a pedir que te pongas cómodo en tu lugar, de preferencia con la espalda recta, ahora, respira profundamente y trata de sentir como el aire recorre tu cuerpo, exhala lentamente y vuelve a respirar, otra vez siente como el aire recorre todas las partes de tu cuerpo... si sientes

alguna tensión trata de sacarla con tu exhalación... inhala lentamente y exhala nuevamente... trata de sentir todo tu cuerpo*. Ahora cierra los ojos e imagina que vas a dar un paseo por una vereda que hay en un bosque... es una vereda larga y no alcanzas a ver su fin, empieza a caminar lentamente tratando de observar todo lo que hay a tu alrededor... los árboles... los arbustos... los pájaros... algún otro animal... siente tu cuerpo, como está al caminar por esta vereda... como te sientes... contenta... cansada... enojada... relajada... curiosa... te estas acercando a un claro del bosque... se empieza a ver la luz que llega del cielo... puede ser el sol o puede ser la luna... es un lugar muy tranquilo... amplio... los únicos sonidos que hay son los del bosque que lo rodea... escoge un lugar... si ya escogiste un lugar especial para ti... siéntate o recuéstate un momento... imagina ahora un objeto que tienes que es el que más te gusta y el que más quieres... ¿cómo obtuviste ese objeto?... qué haces con él?... ¿cuánto lo quieres?... ¿cuánto has luchado por tenerlo?... ahora... guarda tu objeto porque tienes que dejar este lugar... levántate y muy lentamente empieza a caminar... cuando hayas llegado al lugar de origen... a tu tiempo... respira profundamente y abre los ojos.

Desarrollo:

Forma una pareja con quien tú quieras, siéntate frente a ella y determina si quiere ser A o B.

A continuación toma conciencia de cómo decidieron quien es A y quien es B. Fuiste tú quien asumió la responsabilidad y decidió en ese caso por ti misma... Yo seré A o decidiste por tu compañero (a)... ¿Tú serás A?...

"A" tienes que imaginarse que tienes algo que quieres mucho y deseas conservar realmente. "B" tienes que pedirle a "A" eso que ella (el) tiene y que tú también quieres. No se digan que podrá ser esa cosa deseada... Esto es muy importante pero habla como si supieras de qué se trata.

Imagina algo específico, pero no le cuentes a tu compañero en lo que estas pensando.

B puedes iniciar diciendo quiero eso y A responde: No te lo daré... continúa este diálogo por unos minutos...

B, como es tu diálogo tratas de convencerlo... eres persuasivo... eres incisivo... A, como te sientes al escuchar a B te hace dudas o no te dejas convencer... Guarda silencio un momento y tanto A como B dense cuenta de cómo están... que sentimientos surgieron...

Ahora te toca a ti B que tienes algo muy valioso que quieres mucho y A pídele a B lo que tiene. A, puedes iniciar el juego diciendo quiero eso y A responde no te lo daré... continúa este diálogo por unos minutos... A, como es tu diálogo, tratas de convencerlo, eres persuasivo, eres incisivo... B, como te sientes de escuchar a A, te hace dudar... te convence o no te convence...

Ahora cierra los ojos, ahí donde estas y reflexiona sobre lo que sucedió durante el diálogo.

¿De qué eres consciente respecto a ti mismo? y ¿qué notas en la otra persona?... Por ejemplo, ¿cómo intentaste obtener eso que tanto aprecias? y ¿cómo lo intentó tu compañera (o)?... Te dedicaste a exigir... amenazar... engatusar o sobornar... te lamentas o imploras o intentas hacer sentir mal a la otra persona... recurrir a la lógica para convencer a tu compañero de lo que tú quieres.

¿Disfrutas... negar dar lo que es tuyo o quieres dar y complacer a tu compañero aún en tu contra?

¿Cómo te sentiste en cada papel de A y de B?

Trata de darte cuenta de todos los detalles de la interacción que tuvo lugar entre tú pareja y tú.

Finalmente abre tus ojos y comparte unos minutos con tu compañero (a).

Procesamiento:

Te voy a pedir que formes un círculo con tus compañeros y si deseas puedes compartir tu experiencia.

Duración:

De 20 a 25 min.

Tema:

Sensibilización.

Nombre:

"El árbol de mí Mismo".

Riesgo:

R2

Material:

- Cartulinas blancas.
- Colores.
- Plumones.
- Lápices.

Objetivo Particular:

Que la persona integre su pasado, su presente y su futuro a través de la sensibilización de sí mismo en el aquí y el ahora.

Marco Teórico:

Actividades y actitudes educativas que favorecen la creatividad.

Johnson (1989) después de estudiar el desarrollo del pensamiento creativo y sus implicaciones educativas concluye que la mayor parte de las actuales prácticas educativas enfatizan el desarrollo del pensamiento cuantitativo y no se desarrolla el pensamiento creativo. Por lo que sugiere algunas actitudes o pautas que promueven el desarrollo de la creatividad:

- Educación en la tolerancia a los conflictos y frustraciones.
- Permisividad en la libertad de elección y autonomía.
- Estimulación a la curiosidad intelectual.
- Posibilitar al grupo oportunidades de someter a pruebas sus ideas, de experimentar con los objetos problemáticos para poder transformarlos creativamente.

- Capacitación de aptitudes creativas tales como fluidez, flexibilidad y originalidad a través de diversas tareas verbales y gráfico-figurativas.
- Estimulación de la espontaneidad creativa a través de la realización de actividades tales como: pintar, jugar, discutir, improvisar, modelar, escribir, filmar, investigar...
- Estimulación de la dramatización creativa a través de ejercicio de movimientos, ejercicios para sensibilizar los diferentes sentidos, pantomimas y juegos.
- Ejercitación de actividades en las que se estimule la fantasía (soñar despierto, castillos en el aire...) ya que la actitud relajada conduce a la conducta creativa.
- Promover en el grupo la seguridad de ser aceptado, la alegría de vivir, la confianza en las propias capacidades, el espíritu de entrega y compromiso, así como la necesidad de logro.
- Estimulación de la creatividad social, a través de la cual se revelan nuevas relaciones, se cambian normas existentes de manera razonable y se contribuye a la resolución general de problemas de la realidad social. Se puede hacer mediante actividades que estimulen la expresión, la comunicación e información, incluyendo el lenguaje, la interpretación de roles, la danza, la imagen... el cine y la fotografía...
- Cuestionamiento de la rigidez en los patrones de conducta en el aspecto sexual, que censuran o inhiben intereses considerados como propios del otro sexo.

Así como la vida está en constante movimiento, nuestro proceso de recuperación creativa surgirá como un proceso que se cierra y se abre y que no culmina en el jardín de niños ni en un taller puede durar toda la vida, es de hecho una forma de vida. (Garaigordobil, 1995).

Metodología:

Expresión plástica.

Descripción:

Centramiento:

- Te pido que te pongas de pie y camines por el salón...
- Siente que partes de tu cuerpo se mueven al caminar...
- ¿Cómo es tu postura?
- ¿Dónde acomodas tu cabeza? ¿De costado? ¿Hacia adelante?

- Observa a tus compañeros.
- ¿Qué te dice la forma en que caminan?
- Ahora camina más rápido y concéntrate únicamente en el color blanco ¿Qué cosas en el salón son de color blanco?
- Ahora solo concéntrate en el color azul.
- Ahora en el amarillo.
- Ahora en el negro.
- ¿Cuál es el color que predomina en el salón?
- ¿Cuál es tu color favorito?
- Sigue caminando y date cuenta como cambia tu atención a los colores, ve deteniéndote.

Duración:

3-4 min.

Desarrollo:

Forma un círculo y toma asiento, ahora cierra tus ojos y empieza a visualizar un bosque... busca un árbol con el cual te identifiques... o con el que te guste más... obsérvalo detenidamente... cómo es?... qué color tiene?... cómo son sus raíces?... cómo es su tronco?... tiene muchas ramas?... tiene hojas?... tal vez frutos?... cómo es su olor?... cómo es su temperatura?... así con los ojos cerrados, pon tu cuerpo como árbol... muévete como árbol... siéntete árbol... percíbete como árbol.... ahora a tu ritmo abre los ojos y busca un lugar para trabajar... y siéntate... te voy a dar una cartulina y dividela en cuatro partes, y en la parte superior izquierda, pon tu nombre y dibújate como árbol, qué es para ti ese árbol... cómo te sientes... cuando termines desplázate por el espacio y muestra a todos tu árbol.

Ahora vuelve a tu lugar y en la parte superior derecha dibuja únicamente tus raíces. Es lo que sería tu vida en el pasado... cuando termines, escribe lo que te ha nutrido, lo que te han enseñado... cuales son tus raíces... cómo es para ti esto... tal vez surge alguna sensación manifiéstala... y ahora muévete por el espacio, enséñalo a todos... te es fácil mostrarlo o no lo es... solo date cuenta.... vuelve a sentarte y en la parte inferior izquierda dibuja únicamente tu tronco.... ¿cómo lo ves? ¿cómo es tu aquí y ahora? escríbelo en esa misma parte... este es tu presente... ve por el salón y enseña a todos tu aquí y ahora... cómo es esto para ti... que

Objetivo particular:

Que el participante identifique por medio de la representación de diferentes roles con cuales se identifica y cual ha sido el papel predominante en su vida.

Marco Teórico:

Para la corriente humanista la creatividad se entiende en términos de realización personal. Maslow (1959, 1973) propone que en todo ser humano existe una tendencia a la creatividad vinculada al propio desarrollo. Por ello enfatiza la idea de que el proceso, la actitud, la actividad o la persona pueden ser creativos en la vida cotidiana.

Maslow establece una distinción entre la creatividad como talento especial y la creatividad como autorrealización. Su interés se centró en la creatividad relacionada con la autorrealización postulando que las personas que se autorrealizan mantienen:

- Una percepción abierta.
- Una expresividad espontánea.
- Una gran atracción por lo desconocido.
- Una integración de aspectos considerados como opuestos (egoísmo-altruismo, individualidad-preocupación social).
- Autoaceptación.

Rogers (2001) comparte con Maslow la idea de la creatividad como tendencia de la persona a hacer realidad en sí misma todas sus potencialidades, definiendo a la creatividad como el encuentro entre el ser humano intensamente consciente y su mundo, enfatizando la importancia de ser sensible, de estar abierto y captar los estímulos ambientales. (Garaigordobil, 1995).

Axiomas básicos del concepto de creatividad y del ambiente desde un marco humanista:

- Un individuo debe ser creativo con la finalidad de completar su sí mismo con sentido e importancia.
- Cada uno en cada actividad, todo el tiempo y en cualquier lugar puede y debe ser creativo.

sientes... te es cómodo o te es incómodo... siéntate y en la parte inferior izquierda dibuja únicamente el follaje... es el futuro de ti mismo. ¿Cuál es tu visión del futuro? ¿Tus sueños...? ¿Tus deseos...? Y ahí mismo escribe lo que deseas en el futuro... cuando termines... ponte en círculo para compartir la experiencia...

Duración:

40-45 min.

Procesamiento:

Duración:

20-25 min.

Tema:

Personalidad Creativa.

Nombre:

"Cuatro Roles del Proceso Creativo".

Material:

- Pincel.
- Paleta de pintar.
- Gorro de pintor.
- Binoculares.
- Camisa de explorador y gorro de explorador.
- Martillo de plástico.
- Birrete
- Espada y escudo de cartón.
- Rotafolio.

- Un ambiente creativo estimula: movimiento, enriquecimiento de la personalidad y del ambiente, libertad, cambio, cambio de roles y posiciones en el grupo.
- La creativización de la personalidad y del ambiente implica la aceptación de que la conducta del hombre está motivada por lo racional y lo instintivo.
- La creativización puede llevarse a cabo (1) mediante entrenamiento y desarrollo de las funciones psicológicas de la personalidad, (2) eliminando barreras existentes en la personalidad o en el ambiente que bloqueen la creatividad.

Metodología:

Dramatización por equipos.

Descripción:

Centramiento:

Te voy a pedir que formes un círculo y te voy a dar un papel en el cual tienes que escribir en forma anónima una situación que te parezca absurda.

Cuando termines dobla el papel y lo dejas en el centro. Si ya colocaste tu papel, pasa al centro, toma uno de los que están ahí, lo abres, lo lees y empieza a identificar que sensaciones y emociones te causa lo que estás leyendo... te agrada... te desagrada.... te enoja... te da risa... te da tristeza... o alegría... te parece demasiado absurda la situación o no? piensas que lo podrías resolver si te tocara vivirla... quedaste un momento con esta reflexión, y ahora compártela con todo el grupo.

Duración:

5 min.

Desarrollo:

Ahora te voy a pedir que ahí en tu lugar pongas atención a lo que voy a leer.
Se pone el rotafolio a los participantes con los cuatro roles del proceso creativo.

En la hoja 1 (el facilitador se pone los lentes, la gorra de safari y la camisa...).

1. El explorador:

Y les lee: el explorador es la persona que se deja volar... busca lo que quiere... explora...

Tiene objetivos claros, ve todo... es curioso..., no se limita a su área... permite fluir su imaginación... ve el todo no se detiene en detalles... escribe sus ideas.... (el que escribe usa los dos hemisferios...).

En la hoja 2 (el facilitador se pone ahora la gorra de pintor, toma el pincel y la paleta).

2. El artista:

Es el que transforma la información del explorador en nuevas ideas.. juega, hace cosas diferentes...

Usa su creatividad... hace nuevas conexiones... compara y hace metáforas... es flexible y se adapta... tiene humor experimenta... crea nuevas ideas y rompe con lo establecido...

En la hoja 3 (el facilitador se pone el birrete y toma el martillo).

3. El juez:

Evalúa las ideas y decide que hace con ellas...

Trata de ver lo positivo o lo negativo de la idea...

Ve las posibilidades de éxito y decide a tiempo...

Su decisión tiene importancia por su experiencia...

Da un veredicto de la decisión de las ideas...

En la hoja 4 (el facilitador toma la espada y el escudo)...

4. El guerrero:

Lleva la idea a la acción...

Hace el plan de acción y lo ejecuta...

Hace todo como un reto y paga el precio...

Se atreve a la crítica...

Tiene valentía....

Tiene un lema que repite: "el cambio es inevitable pero todo mundo se resiste al cambio"....

Va al cambio...

Busca ganar un proyecto....

Pone en la realidad los actos creativos...

Ahora numérate del 1 al 4 para formar cuatro equipos y tienes ocho minutos para ponerte de acuerdo y hacer una representación con los cuatro roles del proceso creativo de alguna situación que desee... te cuesta trabajo ponerte de acuerdo... es fácil o es difícil... cómo te siente... recuerden cada uno es un rol...

Duración:

40 a 45 min...

Procesamiento:

Te voy a pedir que te sientes en círculo para compartir la experiencia.

Duración:

20 min.

Tema:

Como la autoimagen de la persona puede ser cambiada utilizando el potencial creativo.

Nombre:

"La Silueta y el Diálogo con el Potencial Creativo"

Riesgo:

2-3

Material:

- Una hoja de papel Kraft de 1.50.
- Hojas blancas.
- Colores, plumones, lápices, gises de colores.
- Masking-Tape.
- Tijeras.
- Música, -meditation- classical relaxation vol. 8, No. 4. Donizetti andante.
- Grabadora.

Objetivo Particular:

Lograr que el participante descubra a través de este ejercicio como está en este momento su potencial creativo y se ponga en contacto con él.

Marco Teórico:

Se requieren ciertas condiciones en el medio para propiciar el desarrollo del potencial creativo. Hay una teoría que dice que si en la comunidad existe una persona con una idea genial, provoca la admiración y la envidia de sus semejantes, así como los grupos y las personas se vuelven más creativos, arriesgándose al tratar de hacer cosas nuevas y diferentes. (Waisburd, 2000).

La creatividad se ve limitada o impulsada por la cultura y el medio.

El potencial creativo es innato y solo hay que estimularlo, hay condiciones que favorecen éste.

1. Significados culturales disponibles.
2. Apertura de estímulos culturales.
3. Cierta nivel de estrés o interés por llegar a ser un solo ser.
4. Acceso libre a la cultura y a los medios para producirla sin discriminación de ningún tipo.
5. Libertad (o incluso retención moderada), después de un periodo de discriminación, opresión severa o total.
6. Exposición a diferentes estímulos culturales.
7. Tolerancia a diversos enfoques culturales.
8. Interacción de personas significativas.
9. Promoción y transición de incentivos y valores.

Metodología:

Expresión y contacto verbal.

Descripción:

Centramiento:

Buenos días, para iniciar el ejercicio te voy a pedir que te pongas en una posición cómoda y cierres tus ojos (se pone música de fondo) para hacer una relajación.

- Respira profundamente: inhala... y exhala... y exhala...
- Siente tu respiración... y tú ritmo cardíaco...
- Siente otra vez tu respiración, y date cuenta como inhalar respira vida, te llenar de energía y al exhalar sacas toda la tensión.
- Observa como poco a poco oxigenas cada parte de tu cuerpo: tus pies, tus dedos, tus talones, como están tus piernas, tus caderas, tu abdomen, tu pecho, tus hombros (suéltalos), brazos y manos, tu cuello y espalda, tu cabeza...
- Ahora poco a poco y a tu ritmo ve abriendo los ojos para iniciar el ejercicio.

Duración:

5 min.

Desarrollo:

Busca una pareja y decidan quién va a trabajar primero. Te voy a dar una hoja de papel para que te acuestes en él y explores diferentes posturas. Cuando encuentres una postura cómoda o que te guste, pídele a tu pareja que delimite tu silueta, al terminar tu compañero dibuja tú su silueta.

Si ya la hicieron las dos recorta tu silueta y decórala (música).

- (Se ponen los colores y plumones en el centro).
- Desplázate por el salón presentándola en sociedad.
- Pégala en alguna pared del salón.
- Observa tu silueta e imagina que representa tu potencial creativo.
- Obsérvala: ¿Qué te dice?
- Te voy a dar una hoja de papel para que escribas un diálogo o una carta con tu silueta.

- Pregúntale cosas que quieres saber e imagínate las respuestas.
- ¿Qué te diría la silueta, si pudiera hablar?

Duración:

Aproximadamente 40 min.

Procesamiento:

Ahora te pido que te sientes en círculo (sin tu silueta), para comentar cómo fue tu experiencia.

Duración:

20-25 min.

Tema:

Contacto con mis sentidos.

Nombre:

"Desarrollando la Imaginación".

Riesgo:

4

Material:

- Un antifaz por persona.
- Un pedazo de terciopelo.
- Una rama de cedro.
- Una rama de hierbabuena.
- Una rosa.
- Un pedazo de raso.
- Un limón.
- Una piedra.
- Un hueso.

- Una cajita de madera con sachet de flores.
- Una cajita de madera con semillas.
- Un trozo de manzana.
- Un trozo de papa.
- Un pedazo de corteza de árbol.
- Un trozo de coral.

Objetivo particular:

Que las personas al interactuar unas con otras sin utilizar la vista, pasándose un objeto desconocido contacten con sus sentidos y desarrollen su imaginación.

Marco Teórico:

Para aprender sobre el medio ambiente se necesita la ayuda de los sentidos. La vista indudablemente llega a suplir a muchos de ellos, por ejemplo, al ver una superficie rugosa "se siente" su textura aunque no se toque, si sale vapor del agua "se siente que está caliente" aunque no se toque, etc., cuando este sentido de la vista es reprimido por una venda o antifaz, los demás sentidos se ponen más alertas, sobre todo la piel.

La piel es de gran ayuda para el aprendizaje, gracias a ella se siente frío, calor, dolor, suavidad, presión, frescura, etc.

El contacto con la piel de una persona a otra es muy importante porque además de sensaciones se despiertan emociones, se ha comprobado que si un niño no es acariciado, en su vida adulta va a mostrar una función depresiva.

Combinando el tacto con otros sentidos, se incrementa la eficiencia del aprendizaje y de la imaginación, así como el surgimiento de diversas sensaciones y emociones, las cuales aumentan las posibilidades creativas de las personas. (Ibarra, 2000).

Metodología:

Ejercicio corporal, expresión plástica y verbal.

Descripción:

Centramiento:

Cierra los ojos y realiza tres respiraciones profundas a continuación te pido que te sientes y flexiones las piernas, asienta firmemente las plantas de los pies en el suelo aspira y mantén el aire dentro de tus pulmones, ahora sin soltar el aire aprieta los dedos de los pies, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las nalgas, el vientre, el abdomen, el pecho, las manos, los brazos, la cara, los ojos, la boca, mantén tu cuerpo en tensión, ahora relaja todo el cuerpo emitiendo un grito muy fuerte y exhalando el aire.

Duración:

5-7 min.

Desarrollo:

Elige un lugar para sentarte formando un círculo, sin dejar ningún espacio vacío entre las personas, coloca el antifaz sobre tus ojos, permanece en silencio (en este momento apagaré algunas luces).

A continuación te voy a entregar un objeto, explóralo con tus sentidos y trata de averiguar todo lo que es posible del mismo, ¿cómo es?, ¿cómo lo siente?, ¿cómo huele?, ¿cómo se oye? escúchalo, ponlo sobre tu mejilla, recórralo con tus manos. Si ya lo reconociste trata de descubrir nuevas cosas acerca de él.

Tienes un minuto para realizar su exploración. Ahora quiero que pases el objeto a la persona que está a tu derecha y explores el nuevo objeto antes de pasarlo nuevamente a quien está a tu derecha.

Cuando vuelvas a sentir el primer objeto que tuviste en tu mano, colócalo detrás de ti. Toma conciencia de cómo te sientes físicamente, siente tus manos, date cuenta de cómo están, como se sienten después de haber tocado todo esos objetos.

Te voy a pedir que extiendas las manos hacia los costados y sientas las manos que tienes a tu lado, que sientes al tener que hacer esto, te gusta o te disgustas, cómo son esas manos que estás tocando, son activas o pasivas, suaves o ásperas, pesadas o ligeras. trata solo de sentir las sensaciones y emociones al tocar las manos de otros, esas manos son cálidas o frías, siente en que se pueden ocupar esas manos, ahora despídete de esas manos y experimenta e identifica sus sensaciones.

Duración:

40 min.

Procesamiento:

Se abre el círculo y el que desee puede compartir su experiencia.

Duración:

20 min.

Tema:

Factores que obstaculizan la creatividad.

Nombre:

"Bloqueos".

Riesgo:

3-4

Material:

Hojas blancas.

Lápices y plumones.

Pelota suave.

Objetivo:

Que la persona conozca los bloqueos, para que reconozca e identifique cuales tiene, las pueda eliminar y así desarrollar su creatividad.

Marco Teórico:

Una barrera bloqueadora es como una máscara que se coloca y se utiliza como mecanismo de defensa, para no exponerse, no ser criticado, enjuiciado o evaluado.

Durante el crecimiento la máscara se vuelve más dura por las diferentes experiencias negativas, e impone a la persona la idea de lo que cree que es según su imagen interna, en el aquí y ahora los bloqueos son actitudes negativas que impiden expresar el yo, son obstáculos que tienen una carga afectiva negativa que impiden la expresión, comunicación, la experimentación y la creación. Los bloqueos limitan el desarrollo interno y externo al frenar un proceso de crecimiento y tales bloqueos abarcan las áreas cognoscitivas, emocionales, físicas, culturales y espirituales.

Bloqueos cognoscitivos: Aparecen al manifestarse dificultades en algunas aptitudes intelectuales del aprendizaje.

- Bloqueos perceptivos.
- Bloqueos por fijación de procedimientos de solución de problemas.
- Mantener siempre el mismo esquema para solucionar problemas, sin buscar alternativas.

Bloqueos afectivo-emocionales: Se manifiestan mediante actitudes de ansiedad, angustia, temor e inseguridad.

- Inseguridad.
- Sentimiento de hastío por el estudio o el trabajo.
- El miedo a cometer errores.
- La impulsividad en la resolución de problemas.
- Autoimagen negativa respecto a las propias capacidades creativas.
- Las preocupaciones.

- La neurosis.
- La sobre excitación, el exceso de trabajo y las prisas.

Bloqueos físicos: Se manifiestan en el cuerpo a través de contracturas, enfermedades y deformaciones. El cuerpo es la huella de la historia congelada de la persona, de su pasado y presente.

Bloqueos culturales y factores sociales: Se manifiestan en las normas y valores de la sociedad y la cultura que se transmite por generaciones a través del inconsciente colectivo y otras formas:

- Modelo educativo autoritario.
- Relaciones intergrupales competitivas.
- Ambiente social prejuicioso, dogmático, tradicional, burocrático, con rechazo a lo nuevo.
- Presión a la conformidad del grupo.
- (Padres, profesores) con bajo nivel intelectual, escasos intereses culturales, poco creativos.
- Ambiente social que no ofrece información ni oportunidades de desarrollo.

Por lo tanto, los bloqueos son una incapacidad interna y externa que inhibe actitudes y aptitudes. Y aparecen por miedo a las personas que representan la autoridad que reprimen, los juicios de valor y la desconfianza, la escasa comunicación con los otros y a un ambiente pobre de estímulos. (Garaigordobil, 1995).

Metodología:

Expresión verbal y escrita. Trabajo en parejas.

Descripción:

Centramiento:

Te voy a pedir que elijas un compañero o compañera... ponte enfrente de él o ella, y bloquéale el paso, si quiere pasar no lo dejes, como te sientes al no poder pasar... enojado... contento...

te da risa... te molesta... "no pases, solo inténtalo" sigue observándote cómo está tu cuerpo... relajado... tenso... donde siente mayor tensión o no sientes mayor tensión.

Ahora deja a tu compañero y forma un círculo. Voy a lanzar esta pelota y si te toca.. di la primera palabra que se te ocurra que se relacione con la palabra bloqueo, a la vez lanza la pelota a otra que hará lo mismo, cada palabra la voy a escribir en el pizarrón para hacer una lista de palabras.

Se termina hasta que se agoten las ideas.

Duración:

5 min.

Desarrollo:

Ahora con tu pareja, decidan quien es A y quien es B.

- A, te vas a acostar y a hablar.
- B, te vas a sentar a escuchar y a observar.
- A, con los ojos abiertos o cerrados expresa cuales son tus bloqueos dónde los sientes... en alguna parte de tu cuerpo de dónde viene, si lo sabes.
- ¿Cuáles han sido sus antecedentes (Personas, situaciones)... qué te han bloqueado?...
- Si escuchas no debes contestar ni tocar a tu compañero. Pon atención a lo que tú compañero o compañera expresa verbal y corporalmente.

Cómo estás?... reconoces tus bloqueos?... cómo te sientes?... qué escuchas?... obsérvate... como está tu cuerpo?...

Cuando hayas terminado, ahora A, te toca escuchar y B, hablar.

- Cuando terminen, toma una hoja de papel y dibuja un símbolo que represente tu bloqueo, cuando termines escribe un pensamiento de él.

Duración:

40 min.

Procesamiento:

Ahora te pido que formes un círculo para compartir la experiencia.

Tema:

Desbloquear la Creatividad

Nombre:

"El Bosque que Libera".

Riesgo:

2-3

Material:

- Tambor.
- Música de relajación a Walk in the Woods No. 5 y 6.

Objetivo particular:

Que el participante pueda liberar energía al quitar de forma simbólica sus bloqueadores, y así asuma la responsabilidad de su propia vida.

Marco Teórico:

Proceso Creativo en la terapia.

Cada plan de vida tiene una tarea y está consiste en transformar lo negativo, lo que no funciona en positivo, en alternativa de vida. La condición humana es dualidad día-noche, bueno-malo, bonito-feo... El trabajo es unificar e integrar al ser, también dejar de culpar a los demás y asumir totalmente la responsabilidad.

En el proceso creativo en terapia hay que tener capacidad de:

- Apertura.
- Investigar.
- Analizar.
- Autoevaluar.
- Modificar.
- Responsabilizarse.
- Dejar de culpar.

Tomando en cuenta:

- La historia personal.
- La experiencia.
- La motivación de abrirse.

Los procesos más significativos se dan cuando en el proceso terapéutico la persona inicia un "darse cuenta", y a partir de ahí se compromete a la transformación. (Waisburd, 2000).

<i>Proceso Creativo</i>	<i>Proceso Terapéutico</i>
1. Apertura (Sensibilización)	1. Confianza
2. Deseo de plasmar la experiencia (reflexión)	2. Apertura, comunicación empática.
3. Pérdida de contacto con la realidad (<i>compromiso</i>)	3. Revisar, explorar, expresar de manera verbal, corporal, escrita, plática, etc.
4. "Jugar" combinado y recombinaando la experiencia (<i>inspiración</i>)	4. Pérdida de contacto con la realidad
5. Toma de distancia (<i>alejamiento</i>)	5. Asociaciones libres
6. Relajación momentánea (<i>toma de contacto con la realidad</i>)	6. Toma de distancia por medio de silencios, introspección, aislamiento
7. Análisis conceptual (<i>autoevaluación</i>)	7. Relajación momentánea
8. Parálisis, introspección (<i>Gestión</i>)	8. Análisis conceptual
	9. Detenerse, escucharse, para transformar o modificar

Metodología:

Fantasia guiada.

Descripción:

Centramiento:

- Camina al ritmo del tambor... saca un sonido con la voz, si es necesario grita... cuando pare el sonido del tambor detente...
- Quédate como una "estatua"... ahora corre y a una señal da un salto y detente... ahora imagina que tienes una pelota y juega... imagínate que con tu dedo haces una burbuja que delimita tu cuerpo como una esfera... ahora hazlo con una persona que esté junto a ti... después hazlo con cuatro personas... ahora hazlo con todo el grupo... juega y goza.
- Rompe la esfera y sal corriendo dando un grito... vuelve a caminar sintiendo tu respiración... y ahora vuelve a tu lugar...

Duración:

3-4 min.

Desarrollo:

Acuéstate o ponte en una posición cómoda con los ojos cerrados... (se pone música de naturaleza).

- Imagina que vas por un bosque: es de día, observa los árboles... el río... las plantas...
- Percibe los sonidos... los olores... y siéntate cerca del río y observa el movimiento del agua... cerca de ti hay un costal, tómalo y deposita en él todo aquello que sientas que no te deja actuar, pensar o sentir... que te molestan y ya no quieres tener... ve metiendo uno por uno de forma consciente.
- Toma tu tiempo para reflexionar sobre cada obstáculo... inspira cuando lo veas... y exhala cuando te deshagas de él... ahora, toma el costal y arrójalo al río... que sientes... alegría, tristeza, ánimo, desánimo... observa como se aleja de ti ... sigue observándote... camina por el bosque y detente cuando veas un manantial, ahí vas a encontrar una copa dorada... llénala con el agua del manantial que es limpia... pura... bébela y refréscate con ella... como te sientes, tal vez te agrade o tal vez no... al hacerlo te purifica... coloca la mano derecha en el corazón y la izquierda en el vientre... date a ti mismo amor y respeto... ve regresando del bosque sintiendo el sol sobre ti... como es este sol... cálido, agradable,

agobiador, desagradable, integrando en ti la experiencia... y lentamente y a tu ritmo abre los ojos....

Duración:

30 min.

Procesamiento:

Te pido que te pongas en círculo para que comentes cuál fue tu experiencia.

Duración:

25 min.

Tema:

Solución Creativa de Problemas.

Nombre:

"La Torre".

Riesgo:

2-3

Materiales:

- Popotes.
- Platos de cartón redondos.
- Ligas.
- Globos.

Objetivo particular:

Que el participante aprenda a solucionar un problema en equipo bajo presión de tiempo.

Marco Teórico:

Hay diferentes modelos para la solución creativa de problemas, que se pueden usar tanto de manera personal como en grupo. Uno de estos modelos propuestos es: "Los seis sombreros para pensar" de Eduardo de Bono (1991).

Este modelo de resolución creativa de problemas, ayuda a desarrollar el pensamiento lateral.

Eduardo de Bono dice que para resolver muchos problemas se requiere de ideas nuevas, que no sean lógicas. Y con este modelo hace posible ver el problema de diferentes maneras para poder dar nuevas soluciones o alternativas.

Escribe un problema que quieras solucionar.



Sombrero blanco: En este sombrero escribe toda la información que tengas acerca del tema.



Sombrero rojo. Escribe todas las emociones y sentimientos que despierte el tema.



Sombrero negro: Escribe lo negativo. Es donde está todo lo malo y argumenta.



Sombrero amarillo: Escribe lo positivo, son todos los beneficios, ventajas y oportunidades.



Sombrero verde: Es el que aporta nuevas ideas y alternativas, da propuestas concretas, provoca y cuestiona.



Sombrero azul: Si el trabajo es en equipo, es el que observa el proceso, lleva el control, da la palabra y concluye. Si es un trabajo individual es el que analiza todo el proceso y concluye. (Vergara, 1991).

Metodología:

Expresión artística.

Descripción:

Centramiento:

Ponte de pie y muévete por el salón... te voy a dar un globo para que lo inflés... y cuando termines, juega con él... desplázate, intercambia tu globo con alguien... busca una pareja y jueguen con un globo únicamente... deja el globo y sigue jugando con tu pareja como si lo tuvieras... siente tu movimiento... notas alguna diferencia?... ahora ve caminando por el salón... sintiendo tu respiración... inhala y exhala... inhala y exhala... sigue jugando con el globo imaginario... avientalo para donde quieras... utiliza todo tu cuerpo... tus manos... tus pies... tu cabeza... cómo te sientes?... utiliza alguna otra parte de tu cuerpo... obsérvate... cómo te sientes?... siente tu respiración... inhala... exhala... y sigue caminando por el salón... observando detenidamente tu respiración.

Duración:

3 a 4 min.

Desarrollo:

Numérate del uno al cuatro... forma un grupo con los unos... un grupo con los dos... un grupo con los tres... y un grupo con los números cuatro... busca un lugar en el salón y toma asiento... te voy a dar 20 platos redondos, 20 popotes, 10 vasos y 20 ligas... lo que tienes que hacer son dos torres iguales con éste material, el equipo que tenga las torres más altas gana...

Recuerda que para que sea una buena solución creativa, siempre se tiene que poder duplicar... tienes un tiempo límite de 40 minutos... cómo te estas relacionando con tu equipo... puedes

relacionarte o no?... das instrucciones? o sigues instrucciones?... quisieras hacerlo sola?... te sientes a gusto? o a disgusto?... te enoja no poderlo hacer?... o no te enoja?... observa tus emociones... como te sientes?...

Al finalizar el tiempo se enseñan las diferentes torres y se dice que equipo es el ganador...

Duración:

40 min.

Procesamiento:

Te pido que formes un círculo para compartir tu experiencia.

Duración:

20 min.

Tema:

Factores que Inhiben la Creatividad.

Nombre:

"Rompo para Construir".

Riesgo:

R3-4

Material:

- Hojas blancas.
- Papel Kraft de 1.50.
- Pinzas de ropa, colores, plumones, resistol.
- Masking-Tape.
- Música.

Objetivo particular:

Que el participante identifique algún patrón de conducta que quiera romper y ya no le sirva. Y de manera creativa construir uno nuevo que pueda aplicar en el aquí y el ahora.

Marco Teórico: factores que inhibe la creatividad.

Von Oech (1987) estudió el despertar de la creatividad, analizando factores, trabas mentales o sistemas de valores que la inhiben. Concluyendo en 10 actitudes, ideas o pensamientos que limitan el pensamiento creativo que son:

1. Esta es la respuesta correcta: casi todos los sistemas educativos están dirigidos a enseñar como encontrar una única respuesta correcta. Este planteamiento es excelente en problemas matemáticos, que sólo admiten una respuesta correcta, pero la vida plantea situaciones muy diferentes, es ambigua y ofrece muchas respuestas.
2. Eso no es lógico: cuando la educación pone demasiado énfasis en el método lógico se inhibe la capacidad de exploración y curiosidad del cerebro. La lógica es una importante herramienta del pensamiento creativo, pero su uso está especialmente indicado en la fase práctica del proceso creativo.
3. Siga las instrucciones al pie de la letra: como señaló Picasso, cada acto de creación es un acto de destrucción. El pensamiento creador implica jugar con lo que ya se sabe, y en ocasiones significa romper con un esquema y crear otro nuevo. Es desafiar las reglas e intentar un nuevo enfoque.
4. Sea práctico: el mundo en el que vivimos lo ha construido gente práctica que sabía como pasar de la fase germinal a construir sus ideas, es preguntarse ¿qué pasaría si...? es un procedimiento sencillo de mantener la imaginación funcionando.
5. Evite la ambigüedad: para Von Oech (1987) el humor y la paradoja ponen a la mente en un estado creativo. Porque hacen cuestionar suposiciones.

6. Equivocarse es vergonzoso: casi todas las personas consideran opuestos el éxito y el fracaso, pero ambos son productos del mismo proceso. Una actividad que produce éxito puede producir también fracaso. Desde el punto de vista práctico "equivocarse es negativo", ya que la vida cotidiana requiere de hacer muchas tareas sin equivocarse. Si una persona trata de ser original, se equivocará muchas veces, si no falla entonces significa que no es innovadora.
7. Juguetear es mera frivolidad: la actitud juguetona es fundamental para el pensamiento creativo. El juego es un potente motivador, la gente que se divierte con su trabajo produce más ideas y suele ser entusiasta.
8. Esa no es mi especialidad: con la especialización se limita el campo de visión. Y si se trata de generar nuevas ideas, es una limitación. Von Oech sugiere para contrarrestar la especialización tener una actitud abierta y a la expectativa de ideas novedosas.
9. No quiero hacer el ridículo: La conformidad sirve por lo menos para dos fines prácticos. Primero para vivir en sociedad se necesitan reglas y como no se tienen soluciones se copia. La presión del grupo a la conformidad puede inhibir la originalidad.
10. Yo no soy creativo: Lo que piensa de sí mismo tiene muchas posibilidades de convertirse en realidad. (Garaigordobil, 1995).

Metodología:

Expresión corporal, artística y verbal.

Descripción:*Centramiento:*

Ponte de pie, cierra tus ojos e imagínate un garabato... abre tus ojos y dibújalo en el aire... prueba en el espacio... sobre la pared... en los objetos... otra vez en el aire... continúa haciendo el garabato varias veces mientras caminas... dibuja el garabato en la espalda de tus

compañeros, dibújalo en las ventanas... ahora con los ojos... ahora con tu nariz... ahora con tu boca... vuélvelo a dibujar con tus manos en el aire.

Desarrollo:

Toma una hoja blanca y un crayón, traza tu garabato en forma espontánea... cuando estés lista, haz una máscara y pónela con las pinzas de la ropa o el masking-tape... presume tu máscara pues haz el mismo garabato en el pliego de papel kraft... deja tu garabato y explora el de los demás... obsérvalo a tu cuerpo (con las pinzas de ropa y el masking-tape) porque te invitaron a una fiesta de disfraces.

Se pone música de baile. Imagina que estas en la fiesta: baila, muévete solo o en pareja... cómo te sientes? date cuenta si te sientes cómodo o incómodo... te agrada o te desagrada... cómo sientes la máscara?... cómo sientes el disfraz... haz un desfile y muestra tu disfraz... baila en círculo... que pase alguien al centro... que pase otra persona... la fiesta sigue?... observa cómo estas... cansada? incómoda?... contenta?... enojada?... triste?... alegre?... cómo te sientes?...

(Se interrumpe la música). Este disfraz, en el plano simbólico puede ser algo que te molesta o te obstruye y prefieres no cargar más... si deseas consérvalo un poco más de tiempo... y si así lo deseas... rómpelo en pedazos pequeños... y ponlos en el centro... cuando termines observa todos esos papeles, cómo te sientes? obsérvate a ti mismo. Si todavía sientes en alguna parte de ti puedes pasar al centro y ponerte debajo de todos estos bloqueos para quitártelos de encima... si te pones debajo de todo el papel, quítatelos con un grito y saca tu energía... respira tres veces profundamente, ahora forma tres equipos, y con esos papeles forma algo creativo... aquí tienes el resistol, colores, masking-tape... y cuando termines ponle un título...

Duración:

60 min.

Procesamiento:

Te pido que te pongas en círculo para que de forma voluntaria comentes tu experiencia.

Duración:

20 min.

Tema:

La Creatividad y los Hábitos

Nombre:

"Un Camino hacia la Luz".

Riesgo:

2

Material:

- Veladoras.
- Encendedor.
- Hojas blancas.
- Lápices y música para meditar.

Objetivo:

Que el participante se dé cuenta de su proceso y que pueda comprometerse a desarrollar su creatividad.

Marco Teórico:

Todo el mundo tiene hábitos, comer ciertas cosas en determinados días, fumar, visitar o no a los amigos, acudir a algún espectáculo, etc., los moralistas dicen que las virtudes son hábitos moralmente buenos, y los vicios son hábitos moralmente malos.

Más que los individuos, las instituciones viven de hábitos, el concepto mismo de institución implica estabilidad, porque cuanto más se institucionaliza un grupo humano, los comportamientos se tornan más predecibles y controlables.

¿Cuál es la relación entre el hábito y la creatividad? Parecen ser diametralmente opuestos.

- El hábito es repetición, la creatividad es cambio.
- El hábito es lo conocido, la creatividad es lo nuevo.
- El hábito es la seguridad, la creatividad es el riesgo.
- El hábito es lo fácil, la creatividad es lo difícil.
- El hábito es la inercia, la creatividad es el esfuerzo.
- De hecho la vida gira en torno a los dos polos.
- ¿Qué sucedería si se elimina a alguno de los dos?
- Si se suprime lo que es creatividad, lo que queda es rutina, conformismo, inercia, monotonía, estancamiento y mediocridad. Sin en cambio se deshecha el hábito, se encuentra una tensión constante, falta de estructura, un esfuerzo agotador.

Es evidente que ambos polos son importantes y necesarios y que es un gran acierto saberlos combinar de manera funcional. Aunque suene paradójico pero para ser creativo hay que ser rutinario. Hay que dejar al hábito las cosas, que por su naturaleza son mecanizadas y automatizadas para dejar libre la energía de las cosas que la necesitan como son el cambio o lo riesgoso. La creatividad puede ser sinónimo de plenitud y felicidad. (Rodríguez, 1985).

Metodología:

Expresión verbal.

Descripción

Centramiento:

Se pone música para bailar. Ahora te pido que bailes al ritmo de la música, mueve tu cuerpo... tus pies... tus piernas... tu cadera... tu tronco... mueve tus brazos... tus manos... tus hombros... tu cabeza... síguete moviendo y libera tu energía... cómo te sientes?... siente tu cuerpo... estas contenta? o enojada?... estas cansada?... o descansada?... sientes el ritmo?... sigue moviéndote... siente tus manos... siente tu cabeza... siente tus piernas... siente tu espalda... está rígida?... o flexible?... cómo están tus brazos?... cómo se mueven?... cómo sientes tu

cuerpo por dentro?... también se mueven al ritmo de la música?... obsérvate.... cómo es tu respiración?... libera toda tu energía.

Tiempo:

5 min.

Desarrollo:

Se deben poner cómodos, porque se les va a contar un cuento.

Esta es la historia de un hombre que yo definiría el como buscar, un buscador es alguien que busca, no alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando, es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso a estas emociones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos, diviso a lo lejos Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención.

Estaba tapizada de un verde maravilloso, y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras, la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera pulida.

Un portón de bronce lo invitaba a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El buscador traspaso el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar entre los árboles.

Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de ese paraíso multicolor.

Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre una de las piedras alguna inscripción:

Abdul Tarej, vivió ocho años, seis meses, dos semanas y tres días.

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida.

Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar.

Mirando a su alrededor el hombre se dio cuenta de que la piedra de a lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla y decía: Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas.

El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba.

Una por una empezó a leer las lápidas.

Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo exacto de vida del muerto.

Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los once años... embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó.

Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No, ningún familiar -dijo el buscador-, ¿qué pasa en este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?, ¿por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar?, ¿cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que los ha obligado a construir un cementerio de niños?

El anciano se sonrió y dijo:

- Puede usted serenarse. No hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre, le contaré...

Cuando un joven cumple quince años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello. Y es tradición entre nosotros que a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente algo, abre la libreta y anota en ella.

A la izquierda, que fue lo disfrutado...

A la derecha, cuánto tiempo duró el gozo...

Conoció a su novia, y se enamoró de ella, ¿cuánto tiempo duró esa pasión enorme y de placer de conocerla, una semana, dos, tres semanas y media...?

Y después la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso, ¿cuánto duró el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana?, ¿y el embarazo o el nacimiento del primero hijo?, ¿y el casamiento de los amigos? ¿y el viaje más deseado?, ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano?, ¿cuánto tiempo duró de disfrutar de éstas situaciones?, ¿horas?, ¿días?

Así... vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... cada momento.

Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo en su tumba, porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido. Ahora a tu tiempo abre los ojos, mientras se colocan las veladoras en el centro, te pido que te pongas de pie, y tomes una veladora y formes un círculo permaneciendo de pie. El facilitador enciende su vela, habla de lo que fue su experiencia con el grupo... deseándole que la experiencia vivida durante el taller de sensibilización haya encendido una luz interna que les sirva en su proceso de crecimiento...

Ahora te invito a que enciendas tu vela con la mía y al encenderla te pido que digas:

¿Qué ha significado encender esa luz en tu vida?

- Lo que te ha ayudado.

- Y que te comprometas a no dejarla apagar (a estar consciente de su importancia y a prender en otras esa luz hacia la creatividad).

Ahora con tu luz prendida toma asiento y en la hoja blanca escribe: ¿qué dejas?... ¿qué te llevas?... ¿qué te hubiera gustado llevarte y no encontraste?

Duración

30 minutos

Procesamiento:

Sentados en el círculo te pido que compartas tu experiencia.

Duración:

20 min.

EVALUACIÓN DEL TALLER

NOMBRE: _____

OBJETIVO:

Que la persona evalúe su experiencia a nivel personal y a nivel profesional.

NIVEL PERSONAL:

NIVEL PROFESIONAL:

SUGERENCIAS:

CAPÍTULO IV.

METODOLOGÍA

4.1. Objetivos

4.1.1. Objetivo General

Evaluar la eficacia de un taller de sensibilización como herramienta para incrementar el autoconcepto en los alumnos de bachillerato.

4.1.2. Objetivos Específicos

- Elaborar un taller para propiciar un mejor autoconcepto en estudiantes de nivel bachillerato.
- Obtener indicadores del autoconcepto de los participantes antes y después de su participación en el taller.
- Comparar los resultados obtenidos en un grupo de alumnos de bachillerato que participó en el taller y un grupo control.
- Adquirir conocimientos sobre la utilidad de un taller para favorecer el autoconcepto de los estudiantes de nivel bachillerato.

4.2. Hipótesis

4.2.1. Hipótesis General

H1: Si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor autoconcepto entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

Ho: No habrá diferencia entre el autoconcepto de los adolescentes antes y después del curso.

4.2.2. Hipótesis Específicas

H2: Si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor **autoconcepto académico** entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

H2o: No habrá diferencia entre el **autoconcepto académico** de los adolescentes antes y después del curso.

H3: Si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor **autoconcepto social** entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

H3o: No habrá diferencia entre el **autoconcepto social** de los adolescentes antes y después del curso.

H4: Si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor **autoconcepto emocional** entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

H4o: No habrá diferencia entre el **autoconcepto emocional** de los adolescentes antes y después del curso.

H5: Si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor **autoconcepto familiar** entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

H5o: No habrá diferencia entre el **autoconcepto familiar** de los adolescentes antes y después del curso.

4.3. Variables

En el presente estudio, la variable independiente (VI) fue la participación del adolescente en el taller de sensibilización, con el propósito de observar los efectos que producía sobre él, el autoconcepto o variable dependiente (VD).

Variable Independiente (VI) Taller de sensibilización: programa que tiene como principales objetivos desarrollar el autoconocimiento, a través de la sensibilización mediante actividades artísticas y creativas.

Variable Dependiente (VD) Autoconcepto: percepción que el individuo tiene de sí mismo, la cual se basa directamente en las experiencias en relación con los demás y en las atribuciones que él mismo realiza de su conducta.

Las cuatro áreas sujetas a evaluación son:

- Autoconcepto académico.- autopercepciones del individuo acerca de su integración escolar y capacidad y eficacia en los estudios.
- Autoconcepto social.- autopercepciones acerca de la aceptación de los compañeros y la adaptación social.

- Autoconcepto familiar.- autopercepciones del niño o adolescente dentro del contexto familiar.
- Autoconcepto emocional.- autopercepciones acerca de las habilidades emocionales y sus niveles de comunicación.

4.4. Sujetos

Los participantes de la investigación fueron 20 estudiantes que asistían a una escuela de nivel bachillerato durante el ciclo escolar 2002 - 2003 y que cumplieron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Cursar actualmente el sexto semestre de nivel bachillerato.
- 16 a 18 años de edad.
- Sexo indistinto.
- Consentimiento de participar en el taller.
- Mismo nivel socioeconómico (bajo).

Criterios de exclusión:

- Condición que impida asistir al taller.

Criterios de eliminación:

- Participantes que no finalizaron las aplicaciones del instrumento y/o el taller.
- Indisposición durante la aplicación de las evaluaciones o el taller.

4.5. Muestreo

En atención a los objetivos, el tipo de estudio y diseño de investigación, se formaron dos grupos de acuerdo a:

Grupo 1: 10 estudiantes de bachillerato a los que se les permitió la asistencia al taller de sensibilización (Grupo experimental). Este grupo fue formado mediante un muestreo por cuotas.

Grupo 2: 10 estudiantes de bachillerato a los que no se les permitió la asistencia al taller de sensibilización (Grupo control). Este grupo fue formado emparejando las características de sexo y edad del grupo experimental.

4.6. Tipo de Estudio

El presente estudio se clasificó como prospectivo, longitudinal, comparativo y experimental.

Es prospectivo debido a que la información se recopiló después de la planeación de la investigación. Es longitudinal, porque se obtuvieron mediciones de un mismo sujeto en un lapso de tiempo determinado.

Es experimental y comparativo, porque se manipuló la participación de los estudiantes en el taller – variable independiente – con el objetivo de comparar los efectos que producía cuando éste es aplicado y cuando no lo es.

4.7. Diseño

Se utilizó un diseño experimental de grupo control pretest – postest, en donde:

Grupo 1: Grupo experimental. Participación el taller.

Grupo 2: Grupo control. Sin participación el taller.

Se obtuvieron medidas para ambos grupos en dos momentos diferentes:

M1: Antes de la participación en el taller.

M2: Después de la participación en el taller.

Para ambos momentos las evaluaciones antes y después se llevaron a cabo simultáneamente tanto en el grupo experimental como en el grupo control.

4.8. Instrumento de Medición y/o Materiales

Instrumento.

- Test de autoconcepto Forma - A "AFA".

Desarrollado por Musitu, García y Gutiérrez en 1991, es una medida de auto reporte que consta de 36 ítems que representan diferentes factores relacionados al autoconcepto: familia, escuela, relación social y emocional. El sujeto evalúa cada ítem, marcando la contestación que crea más apropiada con una escala tipo *Likert* de: 1= siempre, 2= algunas veces y 3= nunca. Ha sido utilizada para medir el autoconcepto de niños y adolescentes (Ver apéndice 1).

Validez y confiabilidad del instrumento.

Elaborado por Musitu, García y Gutiérrez, tipificaron la prueba en muestras escolares, se aplicó el cuestionario a 890 alumnos de ambos sexos -435 varones y 455 mujeres-, con un rango de edad entre 12 y 18 años de los niveles de educación secundaria y bachillerato.

En primer lugar se aplicó el análisis factorial para comprobar la coincidencia entre los factores racionales y los obtenidos empíricamente mediante esta técnica estadística. Se empleó un programa estadístico en computación extrayendo los factores mediante el método PFA -factor principal- y aplicando la rotación cuartimax directa. Los contenidos semánticos de ítems asignados a cada factor coinciden con los factores racionales definidos mediante la técnica de asignación racional, excepto los ítems 3, 4, 5, 18 y 25 que no participan de ningún factor empírico y si participaban de los factores racionales. Las puntuaciones obtenidas van desde .310 hasta .835.

El factor principal es el académico que explica el 40% de la varianza total, seguido por el social, emocional y familiar. Los cuatro factores muestran intercorrelaciones relativamente bajas (entre .086 y .246) lo que muestra que se trata de dimensiones ortonormales. La ortonormalidad constata la independencia entre las dimensiones, de tal forma que un sujeto con una puntuación elevada en una dimensión no tiene necesariamente que obtener una puntuación alta en el resto de dimensiones; se trata por tanto, de dimensiones relativamente independientes. Pero, por otra parte, la ortogonalidad coincide con una alta correlación con el total de la escala, de lo que se infiere que se trata de dimensiones de un mismo constructor.

Para comprobar la consistencia interna de los ítems se aplicaron: el coeficiente de correlación entre el total par e impar (.717), el coeficiente de Spearman-Brown, basado en la correlación entre ítems pares e impares bajo el supuesto de que las dos mitades son estrictamente paralelas (.863), el coeficiente de Spearman-Rulon basado en el mismo supuesto de que las dos mitades son paralelas, pero con diferentes varianzas (.862) y el coeficiente de consistencia interna alfa, basado en la fórmula propuesta por Cronbach (.823). La consistencia tests-retest en tres meses fue de .661 y a seis meses de .567.

Materiales.

"TALLER DE SENSIBILIZACIÓN"

En el Capítulo tres, se encuentra una descripción del taller diseñado para fomentar el autoconcepto a través de la sensibilización, que el psicólogo utilizó como guía para la aplicación de éste, sin olvidar que está estructurado de acuerdo a la situación y comprensión de participantes mayores de 16 años.

4.9. Procedimiento

- I. Elaboración del taller.
- II. Análisis de aspecto teóricos.
- III. Selección de un grupo experimental y un grupo control.

- IV. Aplicación del pretest a ambos grupos.
- V. Participación del grupo experimental en el taller.
- VI. Aplicación del postest a ambos grupos al finalizar el taller.
- VII. Recopilación y vaciado de los datos obtenidos.
- VIII. Análisis estadístico.
- IX. Análisis de resultados.

4.10. Análisis de Datos

Con el propósito de responder a la pregunta de investigación e interpretar los resultados, se realizó un análisis estadístico utilizando:

Estadísticas descriptivas para exponer las características de los sujetos de ambos grupos, tales como género, edad, resultados de la prueba.

Prueba t para muestra apareadas, con el propósito de evaluar si ambos grupos (control y experimental) diferían entre sí de manera significativa respecto a sus puntuaciones medias obtenidas en la evaluación del autoconcepto.

La prueba t se emplea regularmente en el área de la psicología y las ciencias sociales para determinar las diferencias entre las puntuaciones medias obtenidas en grupos, por tanto es una prueba estadística de comparación entre medias.

Es un procedimiento para comparar las medias de dos variables (Autoconcepto antes y autoconcepto después) para un mismo grupo (ya sea control o experimental). Compara las diferencias entre los valores de las dos variables para cada caso y prueba si este cambio es diferente de 0. Su característica principal es la de ser una prueba que requiere que el número de los integrantes que se comparan no sea mayor de 30.

CAPÍTULO V.

RESULTADOS

5.1. Características de la Muestra

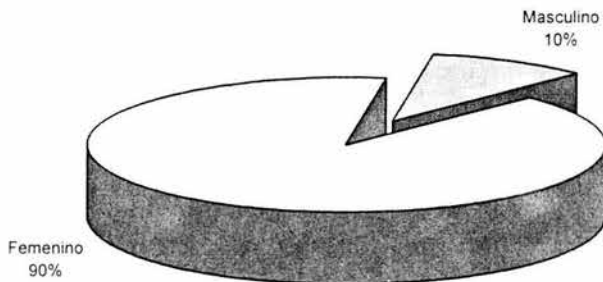
Dado el tipo de muestra, las características de sexo y edad son idénticas en el grupo experimental y el grupo control.

5.1.1. Sexo

El 90% de ambos grupos quedó conformado por participantes del sexo femenino (9 mujeres) y el 10% por un participante del sexo masculino (1 hombre):

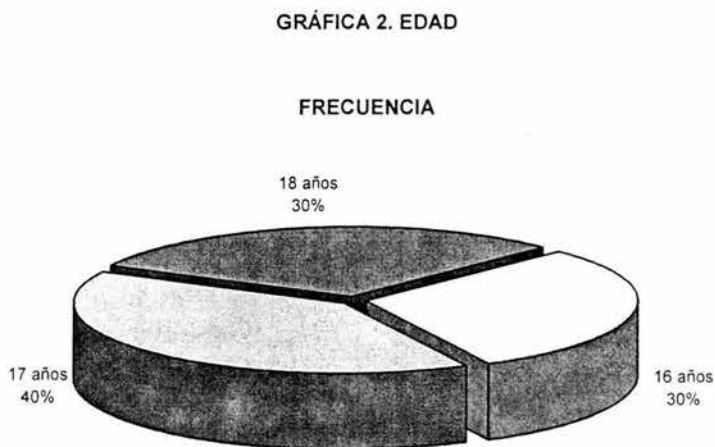
GRÁFICA 1. SEXO

FRECUENCIA



5.1.2. Edad

La edad para ambos grupos fue de 16 a 18 años. La media de edad fue de 16.96 (Gráfico 2):



5.2. Resultados Obtenidos

Se realizó un análisis estadístico utilizando la prueba t para muestras apareadas, con el fin de aceptar o rechazar las hipótesis propuestas en las siguientes áreas:

1. Autoconcepto académico.
2. Autoconcepto social.
3. Autoconcepto emocional.
4. Autoconcepto familiar.
5. Puntuación total de autoconcepto.

5.2.1. Autoconcepto Académico

El grupo control obtuvo un aumento significativo de su autoconcepto académico, a diferencia del grupo experimental; en donde aunque se presentó un aumento del autoconcepto, éste no fue significativo. (Gráfica 3)

	MEDIA	t	Sig.
Grupo control	- 8.10	- 2.771	.022
Grupo experimental	- 10.50	-1. 457	.179

5.2.2. Autoconcepto Social

No se obtuvieron diferencias significativas, tanto en el grupo control como en el grupo experimental. Sin embargo, puede apreciarse un incremento del autoconcepto en el grupo experimental, a diferencia de un decremento en el autoconcepto del grupo control en esta área, aunque los cambios presentados en el grupo experimental, no son significativos a nivel estadístico. (Gráfica 4)

	MEDIA	t	Sig.
Grupo control	1.60	.711	.495
Grupo experimental	- 2.30	- .520	.616

5.2.3. Autoconcepto Emocional

Tanto para el grupo experimental como para el grupo control, no se presentaron aumentos o cambios significativos (a nivel estadístico) del autoconcepto emocional; aunque para el grupo experimental se presenta un aumento del autoconcepto, a diferencia del grupo control en donde se presenta un decremento de la puntuación. (Gráfica 5).

	MEDIA	t	Sig.
Grupo control	5.00	.620	.551
Grupo experimental	- 10.00	- 2.023	.074

5.2.4. Autoconcepto Familiar

El grupo control no presentó ninguna diferencia en el postest. El grupo experimental presenta un aumento del autoconcepto, que no es estadísticamente significativo. (Gráfica 6)

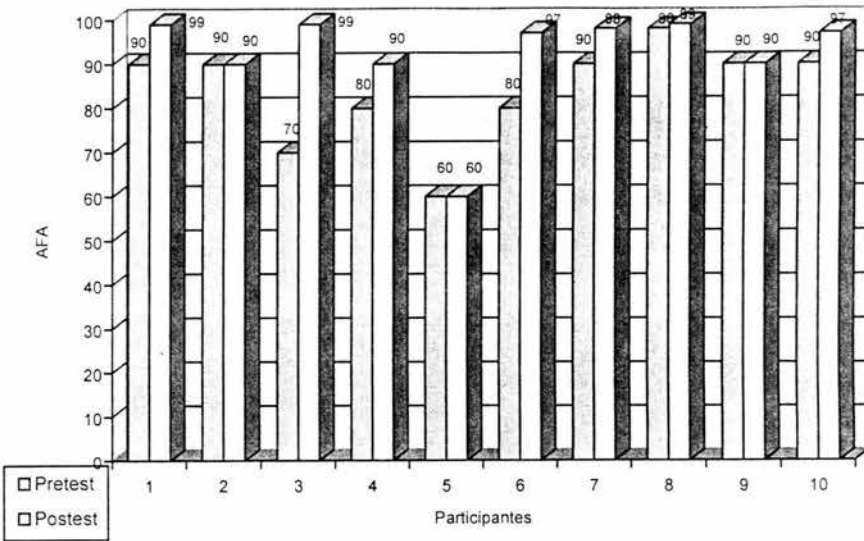
	MEDIA	t	Sig.
Grupo control	.00	.000	1.000
Grupo experimental	-3.20	- 1.519	.163

5.2.5. Puntuación Total del Autoconcepto

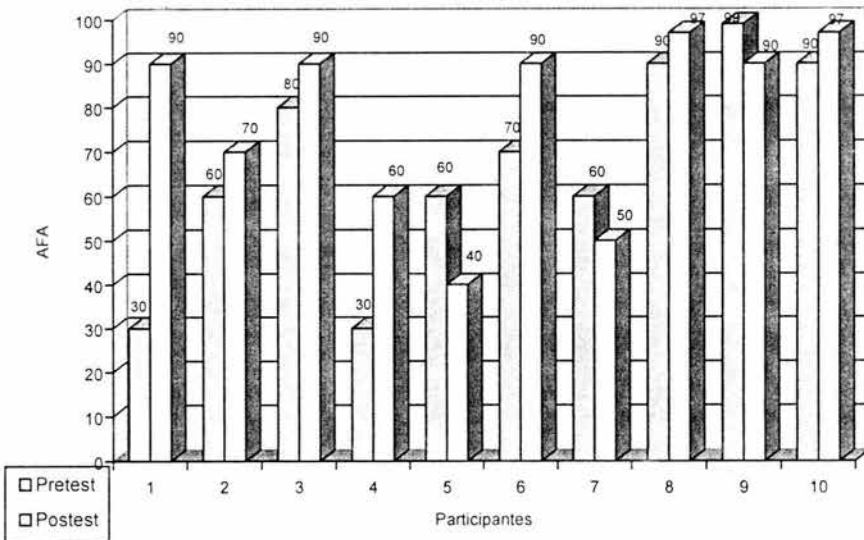
Con relación a la puntuación total del autoconcepto, ninguno de los grupos presenta diferencias estadísticamente significativas. Sin embargo, el grupo control presenta una leve reducción del autoconcepto total y el grupo experimental presenta un aumento en la puntuación total postest. (Gráfica 7).

	MEDIA	t	Sig.
Grupo control	.80	.494	.633
Grupo experimental	- 4.20	- .741	.478

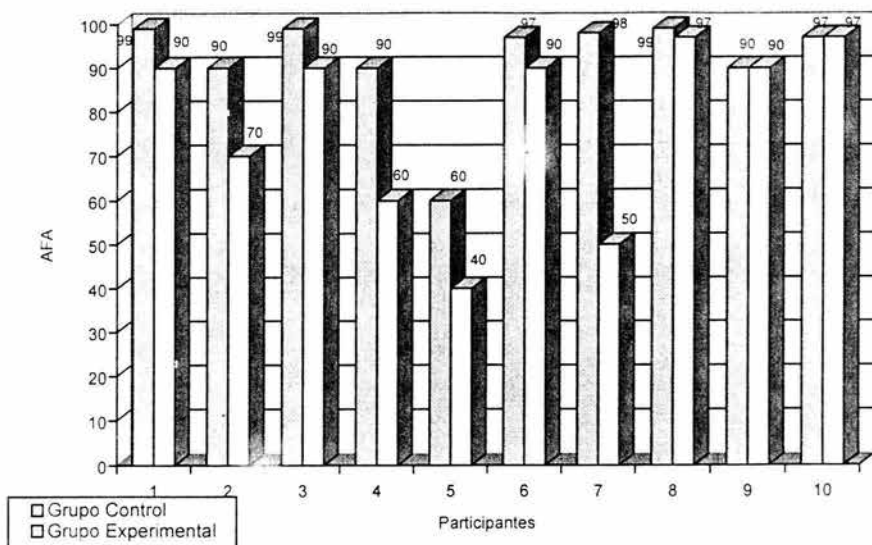
AUTOCONCEPTO ACADÉMICO GRUPO CONTROL



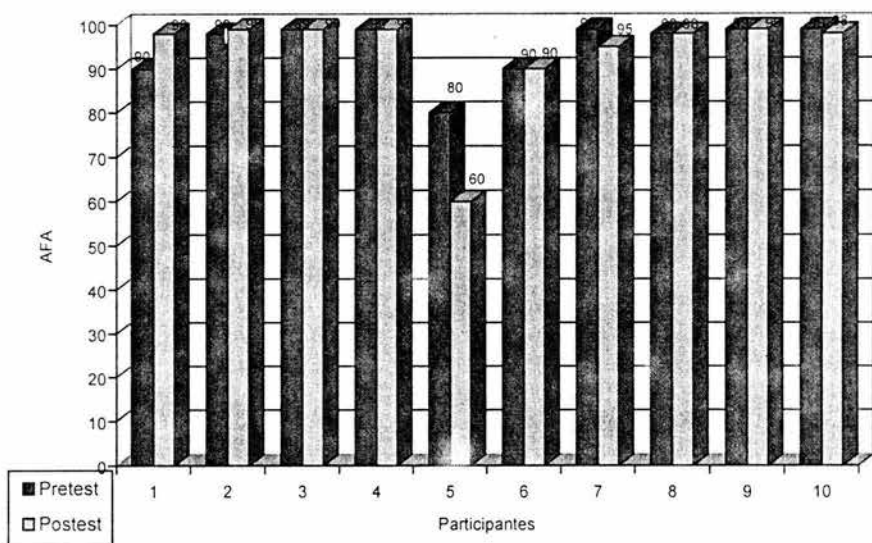
AUTOCONCEPTO ACADÉMICO GRUPO EXPERIMENTAL



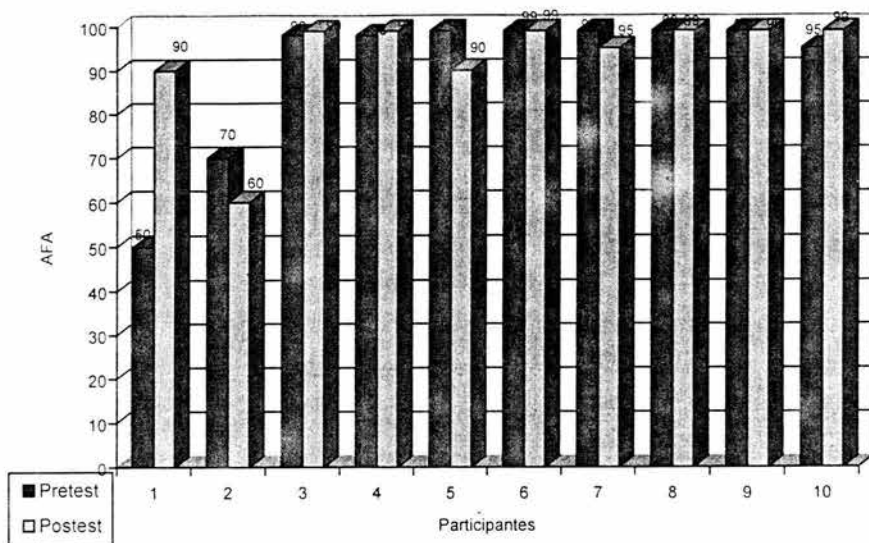
AUTOCONCEPTO ACADÉMICO POSTEST



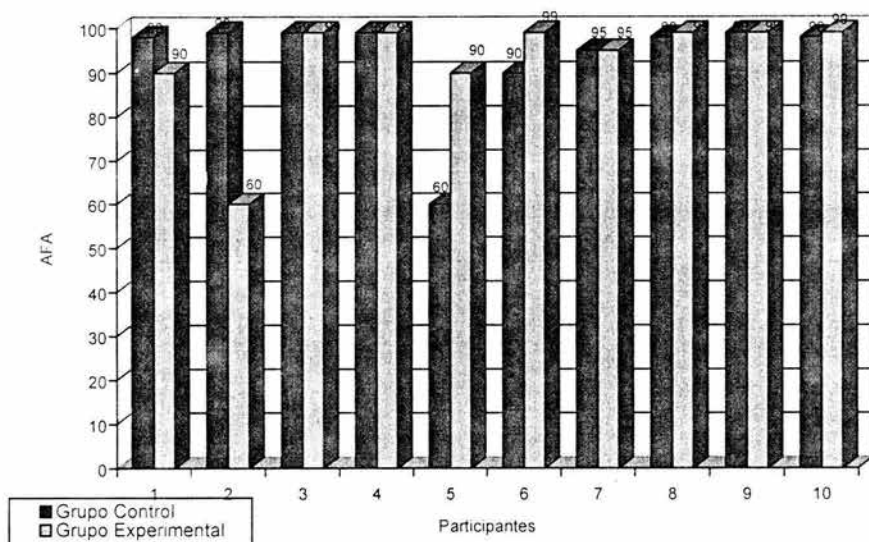
AUTOCONCEPTO SOCIAL GRUPO CONTROL



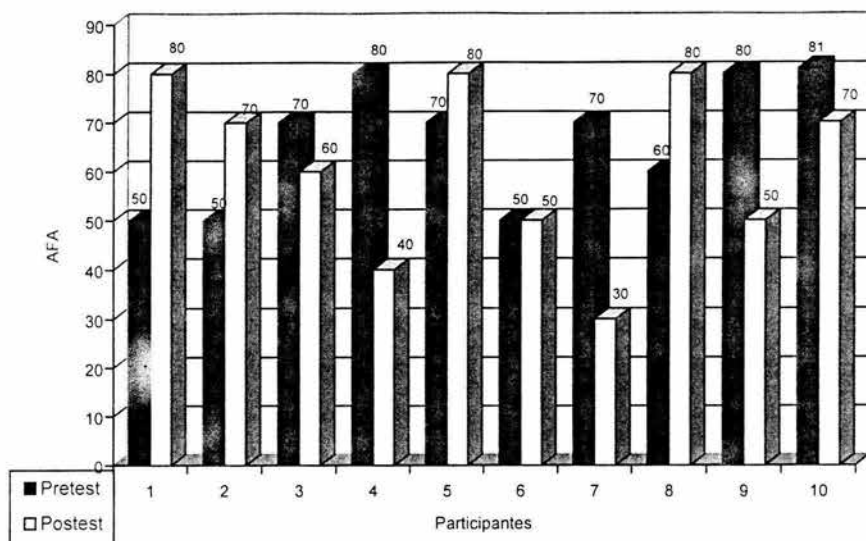
AUTOCONCEPTO SOCIAL GRUPO EXPERIMENTAL



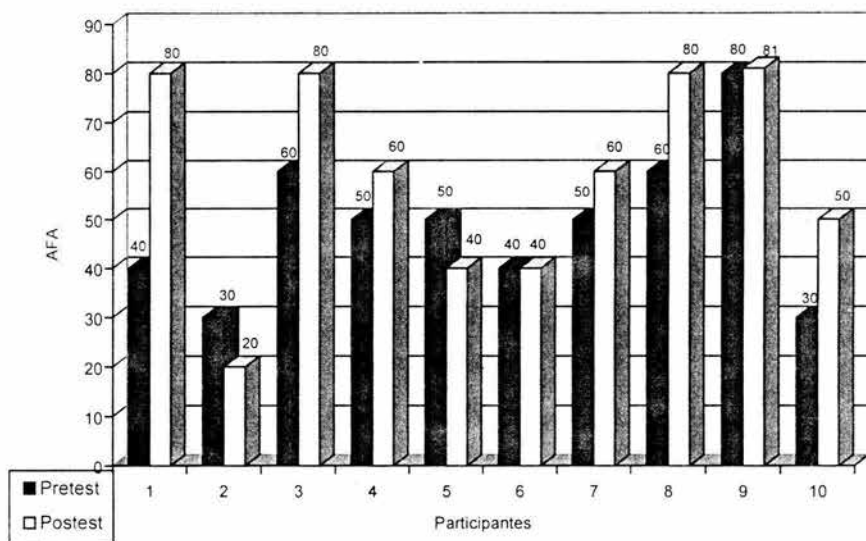
AUTOCONCEPTO SOCIAL POSTEST



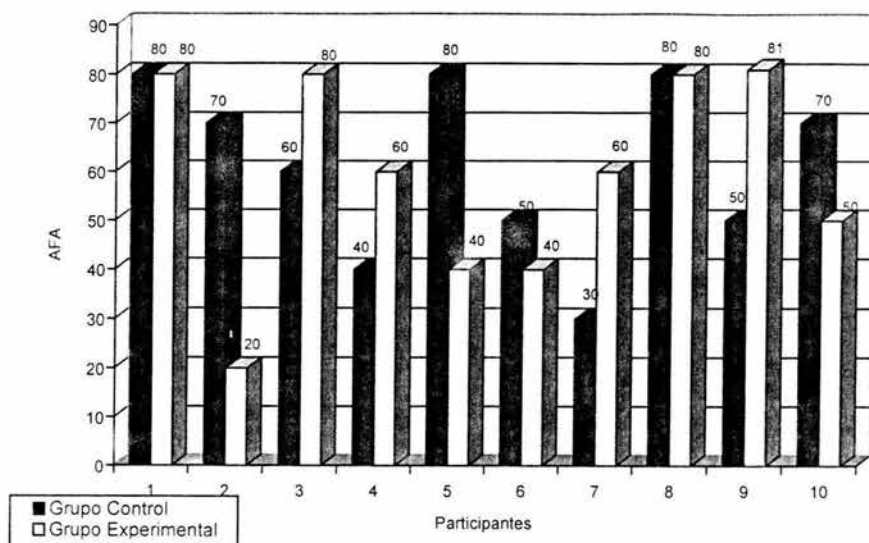
AUTOCONCEPTO EMOCIONAL GRUPO CONTROL



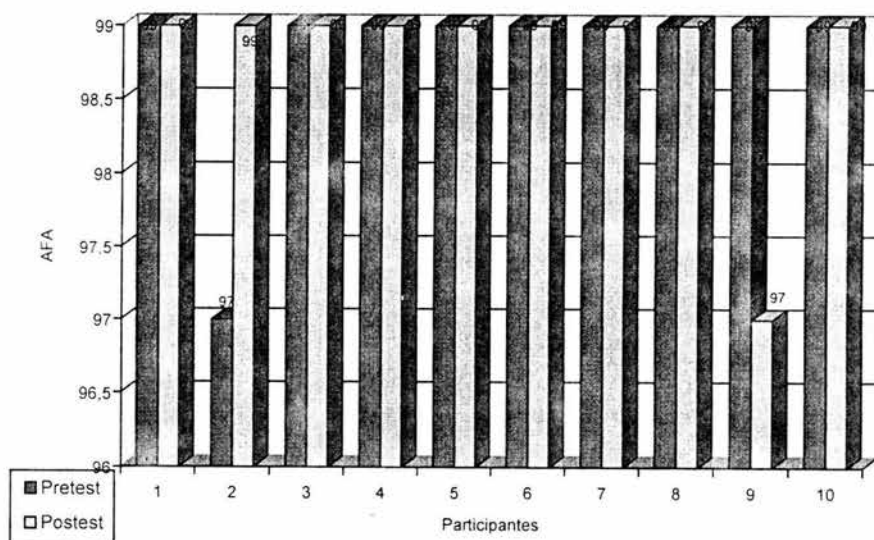
AUTOCONCEPTO EMOCIONAL GRUPO EXPERIMENTAL



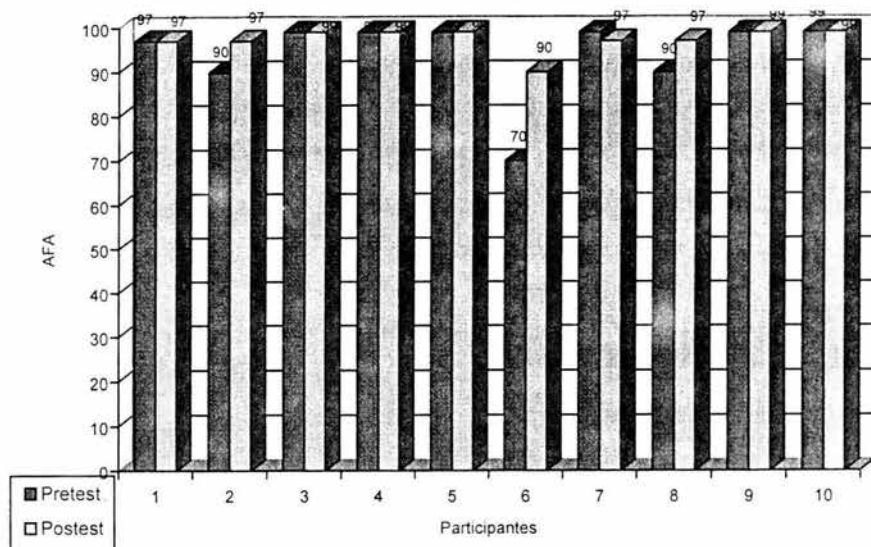
AUTOCONCEPTO EMOCIONAL POSTEST



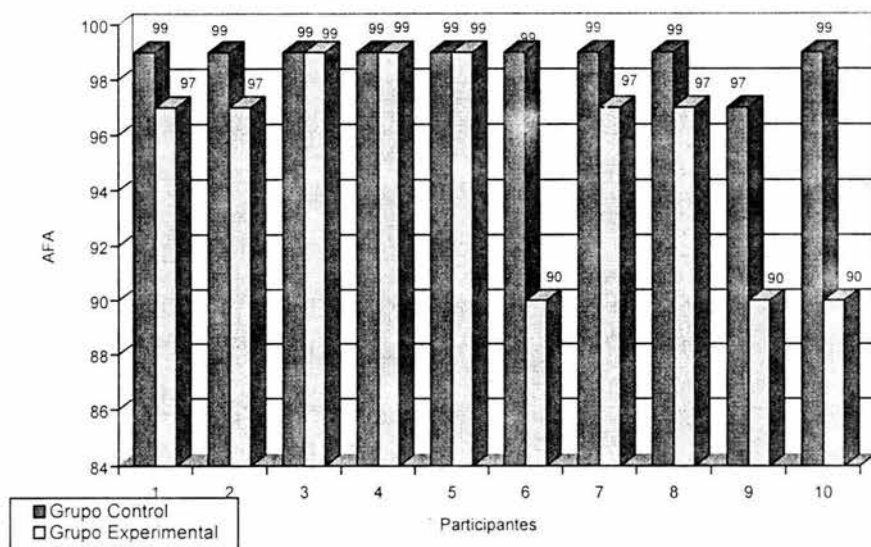
AUTOCONCEPTO FAMILIAR GRUPO CONTROL



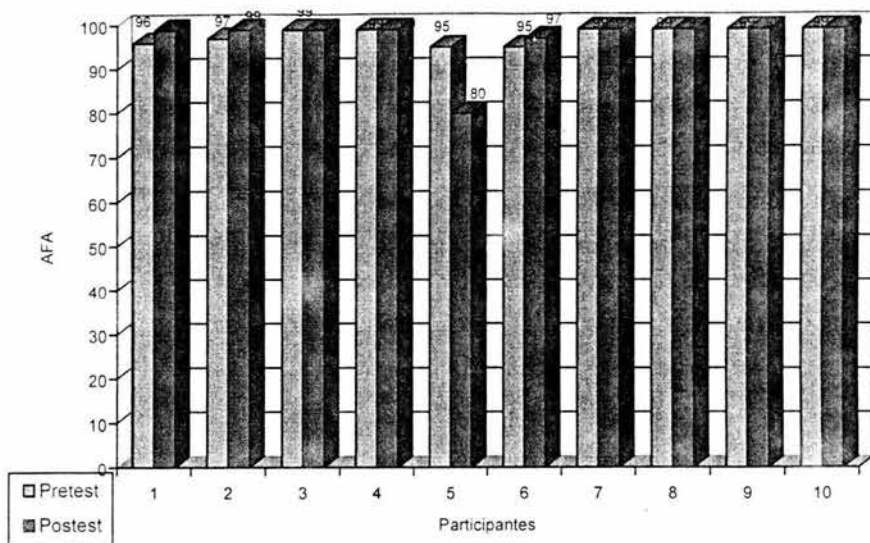
AUTOCONCEPTO FAMILIAR GRUPO EXPERIMENTAL



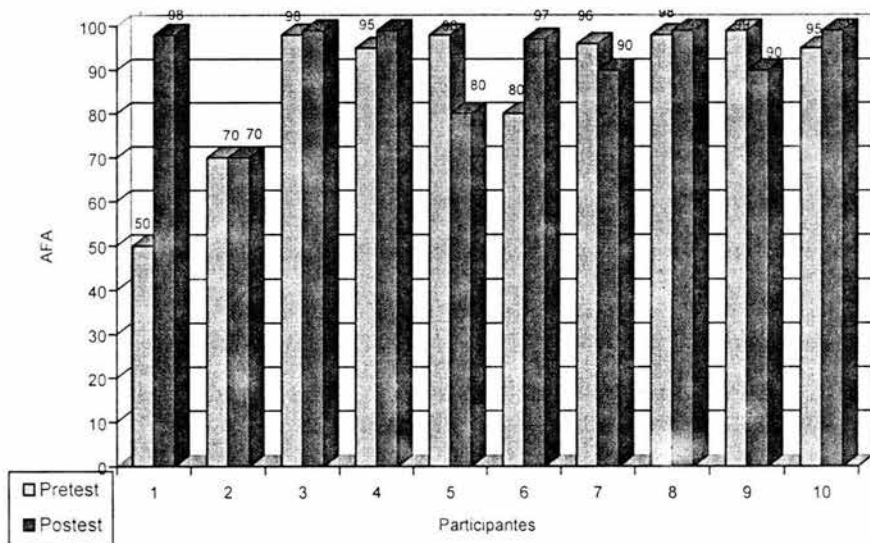
AUTOCONCEPTO FAMILIAR POSTEST



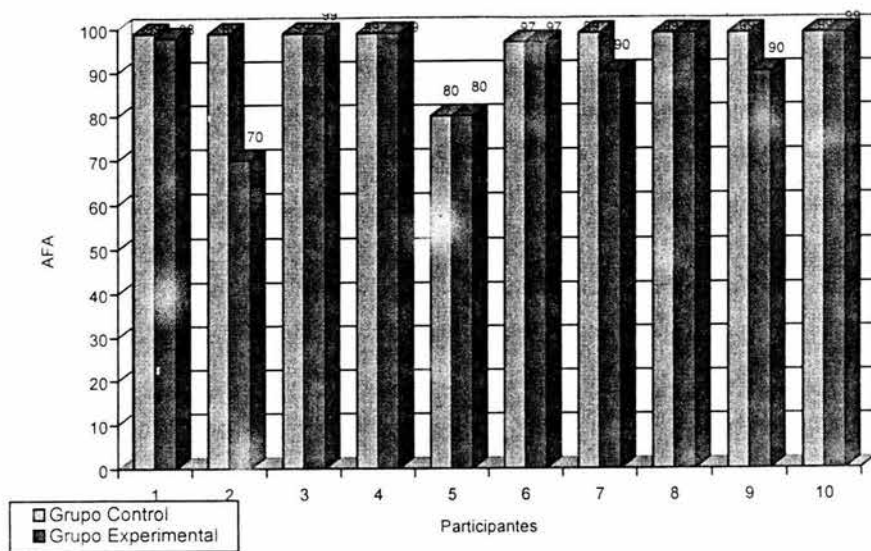
PUNTUACIÓN TOTAL DE AUTOCONCEPTO GRUPO CONTROL



PUNTUACIÓN TOTAL DE AUTOCONCEPTO GRUPO EXPERIMENTAL



PUNTUACIÓN TOTAL DE AUTOCONCEPTO POSTEST



CAPÍTULO VI.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se realiza a continuación una reflexión acerca de los resultados obtenidos en la presente investigación. Los resultados obtenidos indican que no se presentan cambios significativos a nivel estadístico, aunque estos resultados deben analizarse parcialmente de acuerdo al grupo al cual pertenecen los resultados. Para ello, se exponen en forma breve cada una de las hipótesis planteadas, con el fin de analizar cada una de ellas.

Autoconcepto académico.

La hipótesis planteada con relación al autoconcepto académico plantea que: si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor autoconcepto académico entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

El resultado obtenido en el grupo experimental $t = -1.457$ empleando la prueba t indicó que no se presenta un cambio estadísticamente significativo ($\text{sig} = .179$). A diferencia del grupo experimental, el grupo control presenta un aumento significativo de su autoconcepto académico ($t = -2.771$, $\text{sig} = .022$).

La hipótesis nula señalaba que: no habrá diferencia entre el autoconcepto académico de los adolescentes antes y después del curso.

En esta área del autoconcepto, cabe señalar que sí se presenta un incremento en el grupo experimental, sin embargo, este cambio es mínimo si se compara con los resultados obtenidos por el grupo control. Este resultado lleva a aceptar la hipótesis nula.

Diversos autores consideran dentro de su definición de autoconcepto la percepción, el conocimiento en torno a sí mismo (Filts, 1965; Rogers, 1967; Jaimes, 1998; Coopersmith, 1967), esto convierte al autoconcepto en la imagen que el sujeto tiene de sí mismo, considerando además los juicios de valor que la persona hace ante su propio yo.

Durante la adolescencia no sólo se sufren cambios repentinos de personalidad, también se presentan a veces muy importantes en el desarrollo intelectual, llegándose a alcanzar puntos muy elevados en la capacidad mental del individuo. Así, tal y como Mc Kinney (1992) lo señala, un adecuado desarrollo cognoscitivo en esta etapa requiere de una asimilación cada vez mayor de acción.

Es interesante considerar que los participantes en el taller presentan un rendimiento escolar bajo y ésta puede ser una razón que los lleva a buscar una alternativa dentro del ambiente escolar, para favorecer un mejor desarrollo académico.

Además, dadas las limitaciones de tiempo en relación con la evaluación posttest no hubo forma de comprobar un cambio en el rendimiento académico de los participantes en el taller (ver apartado de alcances, limitaciones y sugerencias).

Autoconcepto social

La hipótesis planteada señala que: si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor autoconcepto social entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

Los resultados obtenidos en el grupo experimental utilizando la prueba t, es un valor de $-.520$, el cual no es significativo a un nivel estadístico ($.616$). Para el grupo experimental, el valor de t es de $.711$, con una significancia estadística de $.495$, lo que lleva a concluir que para ambos

grupos no hay mejorías a nivel estadístico, rechazando así la hipótesis sugerida en este estudio.

La hipótesis nula plantea que: no habrá diferencia entre el autoconcepto social de los adolescentes antes y después del curso.

En este apartado el grupo control manifiesta una leve reducción de su autoconcepto social y el grupo experimental presenta un leve incremento de las autopercepciones que tienen sobre ellos mismos acerca de sus capacidades y habilidades sociales.

El autoconcepto social visto como un proceso, es resultado de la interacción del individuo con su medio y de la internalización de las normas y los valores del grupo social y de su adecuado desempeño, ya que todas las agrupaciones humanas poseen un conjunto de normas, valores y costumbres que expresan las pautas conductuales a seguir dentro de la estructura de la sociedad (Sherif y Sherif, 1969). Durante la adolescencia, es precisamente el ambiente social un aspecto que aún no termina por ser reafirmado para el individuo, destacando así su inseguridad para desenvolverse dentro de su grupo social.

Aunque la adolescencia es generalmente un tiempo de intensa sociabilidad, frecuentemente es también una época de intensa soledad, en donde el simple hecho de relacionarse con otras personas no resuelve este problema. En tales circunstancias, Mussen, Conger y Kagan (1998) indican que puede tener un valor enorme en la vida del adolescente el ser aceptado por los iguales y, sobre todo, el tener uno o más amigos íntimos.

Los mismos autores señalan la importancia de los factores sociales y las relaciones con el grupo de iguales, indicando que en circunstancias favorables las amistades pueden ayudar a los adolescentes tanto a definir mejor su propia identidad como a sentir confianza en la misma y orgullo por ella. Desgraciadamente, las circunstancias de la amistad adolescente no siempre son tan favorables. Esto es debido en parte a la intensidad con que se presenta la amistad en esta etapa, lo cual conlleva a realizar conductas arriesgadas y/o peligrosas con mayor facilidad y frecuencia que en las relaciones que se dan en la amistad de los adultos.

Como lo destaca Anameli Monroy (1996), la *adolescencia* es la transición de la niñez a la vida adulta y constituye sólo una fase del crecimiento total del individuo: es, en realidad, un acontecimiento sociopsicológico que está determinado por la cultura: sociológico porque el individuo evoluciona de ser un niño dependiente a ser un adulto autosuficiente; psicológico porque tiene que hacer nuevos ajustes que distinguirán su conducta infantil de su conducta adulta. La adolescencia tiene entonces un inicio biológico y un fin psicosocial, por lo que los factores sociales que giran en torno a la adolescencia constituyen entonces un apartado indispensable para un desarrollo integral, en donde el incremento en el autoconcepto individual de los adolescentes que participaron en el curso puede influir en sus relaciones con los demás.

Autoconcepto familiar.

El planteamiento propuesto en la hipótesis de investigación para el autoconcepto familiar, señala que: si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor autoconcepto familiar entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

Para el grupo experimental se tiene una t con valor de -1.519 , con una significancia de $.163$, lo que lleva a rechazar la hipótesis sugerida.

Por el contrario, la hipótesis nula para el autoconcepto familiar plantea que: no habrá diferencia entre el autoconcepto familiar de los adolescentes antes y después del curso.

Los resultados obtenidos comparando el grupo experimental vs. grupo control, en donde se obtiene una $t = .000$, con sig de 1.000 indican que se acepta la hipótesis nula, aunque el grupo experimental presenta un leve incremento de sus autopercepciones acerca de ellos mismos dentro del núcleo familiar.

La familia aporta al individuo sentimientos de adecuación o no adecuación, oportunidades de identificación, sentimientos de aceptación o rechazo y expectativas para metas, valores y conductas aceptables. Coopersmith (1977), asume que para lograr una buena autoestima, los padres y figuras significativas, deben estar dispuestas a confiar y aceptar con diferencias y

habilidades planteadas por los hijos. Es justamente el taller de sensibilización creativa un espacio adicional que permitió el autoconocimiento de estas diferencias y habilidades.

La afirmación de Schnabl (1995) es muy cierta al señalar que los patrones de conducta están fuertemente determinados por su relación con la familia. Es indudable que al comienzo de la vida, la atmósfera existente en el hogar paterno es el principal componente del medio de un estudiante. En el hogar paterno, en la educación del padre y de la madre se encuentran modelos de comportamiento que presentan diferencias. Según sean los elementos dominantes en su educación (por ejemplo, reconocimiento más o menos franco de la igualdad de los sexos, arrogancia del hombre, papel subordinado de la mujer u oposición íntima de ésta contra las costumbres dominantes) se exigirá de los niños, ya sean de un sexo u otro, formas de comportamiento muy diferente. El incremento que se presenta en el autoconcepto familiar de los adolescentes que participaron en el taller pudo ser debido a una mayor sensibilización y conocimiento del papel que ocupa cada uno de ellos dentro de su núcleo familiar.

De esta forma, de acuerdo con el comportamiento de los padres y las relaciones familiares, los adolescentes poseen modelos directrices para su propia conducta. En este sentido, cabe reflexionar si es que los adolescentes que participan en ambos grupos cuentan con una adecuada estructura familiar que permita su desarrollo, que cuente con un ambiente propicio para favorecer una mayor creatividad.

Autoconcepto emocional

La hipótesis de estudio plantea que: si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor autoconcepto emocional entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

Los resultados obtenidos ($t = -2.023$, $sig = 0.74$) indican que este resultado pudo ser significativo, ya que solamente está a 24 décimas de obtener incrementos. Sin embargo, dado el análisis estadístico, se rechaza la hipótesis planteada.

La hipótesis nula plantea que: no habrá diferencia entre el autoconcepto emocional de los adolescentes antes y después del curso.

Al comparar los resultados del grupo control ($t = .620$, $sig = .5519$), se puede apreciar que el grupo experimental obtiene un incremento en su autoconcepto emocional, a diferencia del grupo control, en donde se presenta un leve descenso de su autoconcepto en esta área.

Para explicar la importancia del autoconcepto emocional, se cuenta con definiciones tan valiosas como la de Hurlock (1967), quien considera que el autoconcepto es un elemento compuesto de pensamientos y sentimientos que constituyen el conocimiento personal acerca de quién es y qué es.

Tal y como Resines (1999) lo explica, a nivel emocional afectivo, el autoconcepto es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales e implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

La importancia de la socialización para los aspectos emocionales es enfatizada por Mussen, Conger y Kagan (1998), quienes afirman que el adolescente necesita, quizás más que en cualquier otro momento de su vida, poder compartir emociones fuertes y a veces confusas, dudas y sueños.

Las interacciones con los iguales también proporcionan una oportunidad para controlar la conducta social, para desarrollar destrezas e intereses propios de su edad y para compartir problemas y sentimientos semejantes. Pero el papel emocional desempeñado en la adolescencia es todavía más importante por varias razones. Las relaciones con iguales del mismo sexo y del sexo contrario en este período son lo que más se asemeja a un prototipo de las relaciones adultas posteriores en las relaciones sociales, en el trabajo y en las interacciones con miembros del sexo opuesto. Por consiguiente, el establecer relaciones satisfactorias tiene importancia especial durante la adolescencia, ya que dependiendo del crecimiento emocional que se produzca en esta etapa, se darán las condiciones de un desarrollo emocional adulto sano y equilibrado (Mussen, Conger, y Kagan; 1998).

En este sentido, el taller es entonces un medio propio para favorecer una mejor autopercepción de lo que cada uno de los participantes expresan y sienten.

Autoconcepto global

La hipótesis general plantea que: si el adolescente al participar en un taller de sensibilización genera un mayor autoconcepto entonces su autoestima se incrementará y habrá una diferencia significativa entre la aplicación del cuestionario antes y después del curso.

Al analizar los resultados para el grupo experimental ($t = -.714$, $\text{sig} = .478$) se rechaza la hipótesis planteada en este estudio.

Por lo tanto se acepta la hipótesis nula, que plantea que: no habrá diferencia entre el autoconcepto de los adolescentes antes y después del curso.

Al comparar los resultados del grupo control ($t = .494$, $\text{sig} = .633$) se aprecia que el grupo experimental presenta una tendencia general en el incremento de su autoconcepto, a diferencia del grupo control, en donde la tendencia general indica una reducción de éste.

Monroy (1994) señala que dentro de los cambios emocionales que ocurren en la adolescencia, se incluyen la maduración cognoscitiva, que es una capacidad que se va desarrollando para pensar de manera lógica, conceptual y futurista. También el desarrollo psicosocial que es una mejor comprensión de uno mismo en relación con otros.

Se pueden distinguir de acuerdo al mismo autor, características emocionales de los adolescentes en la etapa que va de los catorce a los dieciséis años, es el periodo de máximo conflicto con los padres y se da un aumento de la experimentación sexual, se presentan sentimientos de invulnerabilidad y conductas omnipotentes generadoras de riesgos; una gran preocupación por su apariencia y fascinación por la moda. Finalmente, en la etapa de los 17 a los 19 años, el individuo se muestra próximo a los padres y a sus valores, las relaciones íntimas son prioritarias; se desarrolla un sistema de valores, con metas vocacionales reales, con una

identidad personal y social, con capacidad de intimar; y se da una aceptación de la imagen corporal.

No existe un solo concepto de sí mismo, sino que se tienen muchas autoimágenes que varían de una circunstancia a otra. (Dyer, 1979, citado en Keesling, 1982). Definiciones de este tipo son las que permitieron establecer que éste no sólo está compuesto por un todo, sino que está conformado por una serie de factores que permiten su desarrollo, tal y como Baeane y Lipka (1980) señalan al considerar que cuando el autoconcepto y la autoestima entran en interacción dan como resultado las percepciones del sí mismo en forma personal o externamente, es decir, por inferencia. Es por ello que un mismo individuo puede presentar puntuaciones favorables en la prueba de autoconcepto en un área y desfavorables en otra. Los resultados obtenidos en el presente estudio sugieren que el taller de sensibilización creativa puede favorecer un mejor autoconcepto emocional, además de influir positivamente en el área social y familiar.

CAPÍTULO VII.

ALCANCES, LÍMITES Y SUGERENCIAS

Alcances

En este estudio, se busca determinar la importancia de la participación en un taller de sensibilización creativa para modificar favorablemente el autoconcepto de los adolescentes que participaran en éste. La idea del taller surge a partir de la consideración de que el aprendizaje puede suceder no sólo en los contextos tradicionales, sino que puede darse también en ambientes en donde se proporcionen estrategias dinámicas y originales en búsqueda de un cambio personal.

Es por ello que todas las dinámicas y estrategias empleadas en el taller tenían como principal objetivo propiciar un conocimiento personal profundo y reflexivo, a través del empleo de diversas actividades artísticas. La distribución del tiempo se realizó pensando en las necesidades escolares de los adolescentes, ya que fue dentro del ambiente escolar en donde se llevó a cabo su participación en el taller.

La sensibilización creativa, constituye así, una nueva aproximación para lograr un mejor desarrollo a nivel general de los alumnos de bachillerato. La idea de emplear el arte como un medio para obtener un mejor crecimiento personal, en todas las áreas, proporciona una alternativa lúdica y dinámica que puede favorecer la participación de los adolescentes.

Este estudio entonces toma en cuenta la importancia del autoconcepto como un factor determinante en el ajuste social-emocional de los adolescentes, dado que se considera que un autoconcepto positivo es uno de los objetivos para el desarrollo afectivo. Por esto es necesario

ubicar el autoconcepto dentro de un contexto que facilite no sólo su entendimiento, sino que también explique las condiciones en que se desarrolla en el individuo.

Como una ventaja adicional de este taller, una mejor autoestima es generada por la sensibilización creativa. Proviene de la sensibilización; porque permite la receptividad ante los diversos estímulos que provienen de las esferas física, emocional e individual; para apreciar y conocer las propias habilidades y diferencias. Proviene también de la estimulación de la creatividad, la cual favorece la aparición de nuevas alternativas y la expresión individual.

Limitaciones

Al comparar los cambios observados para ambos grupos, no se apreciaron diferencias significativas en éstos. Sin embargo cabe señalar que se presenta un ligero incremento del autoconcepto de los adolescentes que participaron en el taller. Este leve incremento se presenta en todas las áreas del autoconcepto (académico, social, familiar y total).

Ante los resultados obtenidos, cabe realizar una serie de señalamientos: una posible limitante en el tamaño de la muestra (10 casos), esto se comprueba al analizar las puntuaciones de la escala de autoconcepto, en donde se aprecia que dos de los sujetos presentan puntuaciones bajas en todas las escalas. Estas puntuaciones bajas influyeron en las puntuaciones totales del grupo experimental.

En este apartado cabe señalar que la prueba de autoconcepto, arroja puntuaciones que representan percentiles. En esta investigación, el instrumento resulta poco sensible hacia las puntuaciones altas de autoconcepto de los estudiantes. Por ejemplo: en ciertas áreas un estudiante que obtiene una calificación de 34 y uno que obtiene una calificación de 36, tienen de igual manera un percentil de 99. Lo anterior indica que el cuestionario de autoconcepto es poco sensible a estas variaciones que reflejan sin embargo una diferencia en cuanto a las calificaciones que tienen ambos grupos de estudiantes.

Una posible explicación para estas diferencias es que el grupo experimental se forma a través de los adolescentes voluntarios que asistieron al curso, por lo que probablemente éstos presentan un menor autoconcepto antes y durante su participación en el taller.

La participación voluntaria de los adolescentes, no permite conocer si es que los participantes conforman una muestra representativa de otros adolescentes con las mismas características sociales y psicológicas, o por el contrario, presentan un perfil psicológico diferente al de otros adolescentes, que los lleva a solicitar su participación en el curso.

La limitante de tiempo es otro factor que influye en la observación de los resultados obtenidos en el autoconcepto global, académico, social, familiar y emocional, puesto que se aplicó la prueba de autoconcepto inmediatamente después de que finalizó el taller (al cierre de la última sesión). La ausencia de evaluaciones posteriores impide observar si es que se presentaron diferencias en el grupo experimental a mediano y largo plazo; lo cual limita la apreciación de cambios en el autoconcepto de los participantes.

Sugerencias

Una posible alternativa es incrementar el número de sujetos para ambos grupos, con el objetivo de observar las direcciones que toman las puntuaciones en la escala de autoconcepto.

Así como la aplicación de evaluaciones longitudinales de los participantes en el taller para observar si es que los cambios producidos en el autoconcepto de los participantes se incrementan en un mayor lapso de tiempo.

Se sugiere también considerar los riesgos; tales como una inadecuada formación del psicólogo al impartir el taller, que no permita lograr los objetivos deseados; o que no esté capacitado para afrontar y manejar las reacciones emocionales intensas que pueden presentarse durante la participación en el curso.

Sin embargo, este estudio ofrece una serie de ventajas que pueden ser aplicadas dentro del campo de la psicología clínica y la psicología educativa.

En primer lugar, muestra la viabilidad de la impartición de un taller dentro de un ambiente educativo al cual acuden adolescentes proveniente en su mayoría de un medio socioeconómico bajo o medio - bajo.

Dado el grado de motivación e interés de los participantes en el taller, se pueden analizar las estrategias y dinámicas empleadas con el objetivo de seleccionar aquellas más atractivas para la población hacia la cual están dirigidas.

CAPÍTULO VIII.

CONCLUSIONES

La función primordial del autoconcepto es la de guiar la dirección de nuestra conducta y aportar un marco para la interpretación de la información autoreferente. Se analiza entonces la palabra 'autoconcepto' para aludir principalmente a la dimensión cognitiva o perceptiva.

Tan importante como lo es la formación del autoconcepto para un adecuado desarrollo en la adolescencia, éste reviste una importancia aún mayor en este periodo. Cabe señalar que este periodo no se establece cronológicamente con criterios rígidos, sino que más bien se ha tomado la opción de definir su inicio y/o final por medio del empleo de los criterios físicos, sociales y emocionales que caracterizan sus diferentes etapas.

El final de la adolescencia puede ser un período problemático debido a que es en esta etapa en donde debiera de producirse el paso de la niñez a la edad adulta. Sin embargo, diversos factores socioculturales o individuales pueden retrasar el cambio de etapa, muchas veces los adolescentes no se encuentran preparados aún para responsabilizarse de todos los retos que implica el paso hacia la vida adulta. Más aún, considerando que la mayoría de los sistemas familiares en nuestro país tienden a ser paternalistas, forman personas dependientes.

No hubo cambios significativos a nivel estadístico, aunque estos resultados deben analizarse parcialmente de acuerdo al grupo al cual pertenecen los resultados.

Al comparar los resultados totales, se aprecia sin embargo, que el grupo experimental presenta una tendencia general en el incremento de su autoconcepto, a diferencia del grupo control, en donde la tendencia general indica una reducción de éste.

Con relación al autoconcepto académico, cabe señalar que el grupo que participó en el taller no presentó diferencias significativas, en ambos grupos se incrementó el promedio de calificaciones, en un nivel significativo en el grupo control.

Las autopercepciones relacionadas al autoconcepto social no demuestran cambios a nivel estadístico, sin embargo, puede apreciarse un aumento en el promedio del autoconcepto social del grupo de los adolescentes que participaron en el taller.

Los adolescentes que participaron en el taller presentan mejoras en la forma en la cual se perciben y conocen. En este apartado cabe señalar que el taller de sensibilización creativa está centrado principalmente en el manejo y conocimiento de las emociones, por lo que es en el área del autoconcepto emocional en donde pueden apreciarse las mayores ventajas de la participación en el curso.

No hubo cambios en las percepciones que el adolescente tiene de sí mismo dentro del núcleo familiar, a diferencia de los adolescentes que participaron en el taller en donde se aprecian ligeras mejorías.

Como limitaciones se consideran el reducido número de participantes en el taller (10 adolescentes), además de la participación voluntaria de los sujetos en el curso; ya que posiblemente estos adolescentes presentan diferencias y necesidades individuales que no son representativas de las características psicológicas de otros adolescentes de su misma edad.

No obstante, posiblemente la principal limitación en este estudio es la evaluación postest, inmediata al cierre del taller. La limitante de tiempo no permite observar si es que se presentan modificaciones a mediano o largo plazo, que pudieron producirse como resultado de un proceso de cambio en el autoconcepto en cualquiera de sus apartados.

El principal resultado observado en este estudio, es el cambio en el autoconcepto a nivel emocional. Tal diferencia parece prometer que de refinar detalles con relación al número de participantes y favoreciendo el grado de motivación e interés en la participación en el taller, se podrán esperar resultados favorables en el autoconcepto emocional. También permite

observar, que este taller funciona principalmente para modificar el autoconcepto emocional, por lo que puede modificarse para centrar sus principales objetivos en población con alto riesgo de presentar problemas emocionales y de autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

- Anderson, C. A. (1974).** "Educación y Sociedad". En *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales*. Madrid, Esp: Aguilar. Tomo 4.
- Bohm y Peat. (1996).** *Ciencia, Orden y Creatividad*. Barcelona: Kairós.
- Bucay, J. (2001).** *Cuentos para pensar*. México: Océano.
- Bucay, J.** *De la Autoestima al Egoísmo*.
- Butz N. (1995).** *Arte Creador Infantil*. Barcelona: L.E.D.A.
- Castañer, M. y Trigo, E. (1995).** *La interdisciplinariedad en la E.S.O. Propuestas Teórico-Prácticas*. Barcelona: Inde.
- CYM Aymerich. (1998).** *Expresión y Arte en la Escuela*. Barcelona: Teide.
- Csikszentmihalyi, M. (1990).** *Flow*. Estados Unidos.
- De la Piñera, S. y Trigo, E. (2000).** *Manifestaciones de la Motricidad*. Barcelona: Inde.
- De Sánchez, M. (1992).** *Desarrollo de Habilidades de Pensamiento*. México: Trillas.
- Eichorn, D. H. (1979).** "Adolescencia". En *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales*. Madrid, Esp.: Aguilar. Tomo 1.
- Fast, J. (1982).** *El Lenguaje del Cuerpo*. Barcelona: Kairos.
- Favre, G. y Lascar S. (1995).** *El Juego Dramático en la Escuela*. Madrid, España: Cincel S.A.

- Garaigordobil, L.M. (1995).** *Psicología para el Desarrollo de la Cooperación y de la Creatividad*. Bilbao: Descleé de Bronwer.
- Giommi, R. y Perrota, M. (1997).** *Programa de educación sexual 11/14 años*. México: Everest.
- Giommi, R. y Perrota, M. (1997).** *Programa de educación sexual 15/18 años*. México: Everest.
- Goleman, D. (1995).** *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Vergara.
- Guilford. (1998).** *Creatividad y Educación*. México: Paidós.
- Herbert, R. (1996).** *Educación por el Arte*. Barcelona: Paidós.
- Hochberg, Julian. (1987).** "Introducción a la Percepción". En *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales*. Madrid, Esp.: Aguilar. Tomo 8.
- Horrocks J. E. (1998).** *Psicología de la Adolescencia*. México: Trillas.
- Ibarra, L. M. (2000).** *Gimnasia Cerebral*. México: Garnick
- Iglesias, F. L. (1997).** *Didáctica y Libre Expresión*. Buenos Aires: Pedagógicas.
- Kastika, E. (1976).** *La Creatividad Cotidiana en las Organizaciones*. Santiago: Tórculo.
- Kelly, W.A. (1995).** *Psicología de la Educación*. Colección Pedagogía. Madrid: Morata.
- Larroyo, F. (1983).** *La Ciencia de la Educación*. México: Porrúa.
- Laurete, C. (1997).** *La Actividad Plástica en Función Educativa*. Buenos Aires: Regal-Gráfica.
- L. S. Vigotski. (1997).** *La Imaginación y el Arte en la Infancia*. México: Hispánicas.

- Marina, J.A. (1993).** *Teoría de la inteligencia creadora*. Madrid: Anagrama.
- Matussek, P. (1984).** *La Creatividad desde una Perspectiva Psicodinámica*. Barcelona: Herder.
- Mc Kinney J. P. et. al. (1992).** *Psicología del Desarrollo (Adolescencia)*. México: Manual Moderno.
- Monroy de Velasco, A. (1996).** *El educador y la sexualidad humana*. México: Pax.
- Morín, E. (1997).** *Introducción al Pensamiento Complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Morín, E. (2000).** *La Mente Bien Ordenada*. Barcelona: Seix barral.
- Mussen, P. H. (1994).** *Desarrollo de la personalidad del niño*. México: Trillas.
- Mussen, Conger, Kagan. (1998).** "La adolescencia, Cambio físico, sexo y desarrollo social". En *Desarrollo de la personalidad en el niño*. México: Trillas.
- Oñate, M. P. (2001).** *El autoconcepto*. Argentina: Narcea.
- Recasens Siches, L. (1992).** *Sociología*. México: Porrúa.
- Rodríguez, M. (1985).** *Manual de Creatividad*. México: Trillas.
- Rogers, C. (2001).** *El Proceso de Convertirse en Persona*. México: Paidós.
- Schnabl, S. (1995).** *El hombre y la mujer en la intimidad*. México: Científico-Técnica La Habana.
- Sefchowich, G. (1999).** *Hacia una Pedagogía de la Creatividad*. México: Trillas.

Stevens, J. O. (2000). *El Darse Cuenta*. México: Cuatro Vientos.

Torres, S. (1996). *Para Investigar la Creatividad*. Barcelona: PPU.

Trigo, E. (1996). *Juegos Motores y Creatividad*. Barcelona: Inde.

Trigo y colaboradores. (1999). *Motricidad y Creatividad*. Barcelona: Inde.

Trigo, E. (coordinadora). (2000). *Fundamentos de la Motricidad. Aspectos Teóricos, Prácticos y Didácticos*. Madrid: Gymnos.

Waisbur, G. (2000). *Creatividad y Transformación*. México: Trillas.

V. Lowenfeld W. Lambert. (1999). *Desarrollo de la Capacidad Creadora*. Buenos Aires: Capeluz.