

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**"DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y COMUNICACIÓN
ASERTIVA EN LOS ADOLESCENTES"**

**T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
PRESENTA:
MARIA DE JESUS CAZARES LARA**

**DIRECTORA DE TESIS:
DRA. MARIANA GUTIERREZ LARA**

**REVISOR DE TESIS:
DR. ARTURO MARTINEZ LARA**

MEXICO, D.F. JUNIO DE 2007



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.

**A ZOE Y FARID
MIS INCANSABLES PEQUEÑOS ADULTOS**

GRACIAS:

Zoé, porque siempre me mantienes con los pies en la tierra; porque tu lógica es más grande que mi razón y porque tu amor fortalece mi corazón. Te amo.

Farid, porque tu alegría, inocencia y entusiasmo son los míos; porque tu alma de niño no deja morir a la infante que llevo dentro y porque tu amor me inyecta vida. Te amo.

Angel, porque tu amor, apoyo y compañía han hecho de mí una mujer segura y comprometida; porque gracias a tu ejemplo, sé que no se debe ser conformista, que se debe buscar lo mejor. Te amo y te admiro mucho.

Papá y mamá, por su gran amor, por haber dado todo por mí para que fuera una persona diferente al resto de los demás; por sacrificar parte de su vida porque creciera sin límites; por darme la mejor niñez que pude haber tenido, y por seguir conmigo. Los amo.

Dra. Mariana Gutiérrez Lara, porque además de ser mi mentora, has sido mi amiga, mi confidente y mi ejemplo a seguir; y porque nunca has estado lo suficientemente enojada, triste u ocupada como para no atenderme en cualquier situación. Te admiro, respeto y te guardo un profundo cariño.

Dr. Arturo Martínez Lara, por su tiempo y dedicación y porque cuando el desánimo tocaba a mi puerta, sus palabras daban significado, importancia y razón al trabajo que estaba realizando. Con admiración... ¡gracias!

A las profesoras Guadalupe Santaella, Araceli Mendoza y Angelina Guerrero, mis sinodales, por su tiempo, dedicación y palabras dadas a este trabajo. Sin su apoyo y disposición, no se hubiera llegado a este momento.

A Emma por su disponibilidad y ayuda desinteresada durante la etapa final de este trabajo.

A los profesores que prestaron sus conocimientos para modificar y establecer el instrumento que aquí se aplica.

A los profesores: Carmen González, Eva Orihuela y Jorge Lozada de la Escuela Secundaria en la que se impartieron los talleres, por su ayuda, disposición y confianza para con el trabajo y para conmigo.

A los alumnos y padres de familia que amablemente aceptaron y contribuyeron en gran medida, a la realización de este trabajo.

A todas aquellas personas que me han conocido a lo largo de mi vida y que han confiado en mí siempre.

INDICE

RESUMEN.....	7
INTRODUCCION	8
Capitulo 1	
LA ADOLESCENCIA.....	10
La adolescencia y los diferentes enfoques.....	11
Visión Biológica.....	11
Visión Psicoanalítica.....	11
Visión Psicosocial.....	11
Visión Cognitiva.....	12
Desarrollo social en la adolescencia.....	12
Teoría del Desarrollo Psicosocial.....	12
Agentes socializadores.....	14
La familia.....	15
El grupo de iguales.....	15
El centro educativo.....	15
Medios de comunicación social.....	15
Establecimiento de las relaciones sociales.....	16
La familia y los adolescentes.....	16
Capitulo 2	
INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	18
Definición.....	18
Antecedentes.....	19
Importancia.....	19
Desarrollo de la Inteligencia Emocional.....	19
Actitudes que deben evitarse durante el desarrollo de la Inteligencia Emocional.....	23
La Personalidad y la Inteligencia Emocional.....	24
Capitulo 3	
HABILIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	26
Conocimiento de las Emociones.....	26
El Conocimiento.....	26
Definición de emoción.....	27
Tipos de emociones.....	29
Expresión de la emociones.....	29
Solución de Problemas.....	30
Definición.....	30
Solución de problemas y las emociones.....	31
Técnicas de solución de problemas.....	31
Pasos a seguir en la solución de problemas.....	32
Comunicación Asertiva.....	34
Definición y dinámica de la comunicación.....	34
Tipos de comunicación.....	35
Errores de comunicación.....	35
Definición de Asertividad.....	36

Comunicación Asertiva.....	37
Cualidades de la comunicación asertiva.....	37
Algunas técnicas de comunicación asertiva.....	38
Dimensiones de la comunicación asertiva.....	38
Capitulo 4	
METODOLOGIA.....	40
Planteamiento.....	40
Objetivos.....	40
Justificación.....	40
Hipótesis.....	41
Variables.....	41
Definición conceptual.....	41
Definición operacional.....	41
Sujetos.....	42
Muestreo.....	42
Tipo de estudio.....	42
Diseño.....	42
Instrumento.....	43
Calificación del instrumento.....	43
Materiales y Escenario.....	48
Procedimiento.....	48
Capitulo 5	
RESULTADOS.....	50
Análisis estadístico de los datos.....	50
Resultados comparativos intragrupos.....	50
Resultados comparativos intergrupos.....	51
Resultados grupo de los padres.....	53
Resultados cualitativos.....	55
Capitulo 6	
DISCUSION Y CONCLUSIONES.....	61
REFERENCIAS.....	65
ANEXOS.....	67

INTRODUCCION

Desde el inicio de nuestros tiempos, nos dice la historia, el ser humano ha necesitado moverse socialmente para subsistir y funcionar adecuadamente; desgraciadamente este pensamiento y sobre todo esta practica, han quedado atrás, si no en su totalidad por lo menos gran parte de ella, pues las nuevas generaciones hemos sido criadas basándonos en pensamientos e ideologías que nos llevan al desarrollo de nuestro potencial cognitivo, dejando de lado y además reprimiendo o controlando, todo aquello que tiene que ver con nuestros sentimientos y emociones hacia los demás y por supuesto hacia nosotros mismos. Nos han hecho creer que lo importante para salir adelante y ser exitoso en la vida, tiene que ver con la preparación cultural y académica que podamos adquirir durante nuestra estancia cronológica en este mundo, creyendo que la parte emocional es algo intimo y que solo nos corresponde a nosotros saber de ella, y solo, si queremos o nos permitimos saber de ella.

Dadas investigaciones recientes, algunas de las cuales se describirán durante el transcurso de este texto, expresar los sentimientos y emociones hacia los demás, es un factor importante para el desarrollo integral de las personas, para un desarrollo interpersonal sano y una adaptación social adecuada. De esta necesidad y la represión social de la que hoy en día somos objeto, se derivan diferentes concepciones que cada uno forma de sí mismos, pues el hecho de que los pensamientos y emociones como ya mencione, no tengan una retroalimentación social, llámese dar los buenos días, decir gracias y por favor, preguntar ¿Cómo has estado?, ¿Qué tal estuvo tu día?, ¿Qué hiciste hoy en la escuela?, etc. de padres, hermanos, hijos o personas que estén a nuestro alrededor, van creando interiormente emociones que podemos no expresar y dañarnos a nosotros mismos, o podemos expresar a los demás pero de forma negativa para nosotros y por consecuencia para nuestra relación con el interlocutor.

Es por esto, que en los últimos 15 años, el interés por la promoción del Desarrollo Socioemocional, ha tomado un auge tremendo en los temas a investigar de personas dedicadas a la ciencia y al estudio de la sociedad y de la personalidad de los individuos. La inquietud por mirar a nuestro alrededor y darnos cuenta que nuestros niños, adolescentes, adultos y comunidad en general, están utilizando relaciones interpersonales negativas (Smeke, 2002), nos hace pensar en crear estrategias que nos ayuden a formar personas emocionalmente sanas que sean capaces de mirarse y mirar a los demás como parte importante de la vida cotidiana. Dada esta reflexión, surge la inquietud en esta investigación, por un sector importante de nuestra sociedad, por analizar sus habilidades sociales, su desarrollo emocional y su capacidad de adaptación al medio en el que se desenvuelve; ellos son: LOS ADOLESCENTES.

Existe el mito de que la etapa de la adolescencia es una de las más confusas para la persona que la está viviendo y para quien lo acompaña en esta aventura; que se presenta una búsqueda de la identificación de la personalidad y que no saben si son niños, adultos o que son; para unos puede resultar fatal, para otros no pasa nada; esto ¿Será un mito o será verdad?

Para poder entender un poco la situación general por la que los adolescentes pasan, sin realizar un juicio a la ligera de su comportamiento, el primer capitulo de esta investigación nos habla de la Adolescencia, y los aspectos Familiar y Social en esta etapa, identificando una serie de habilidades emocionales y de comunicación, actitudes y pensamientos, sobre la vida que ellos tienen y sobre la sociedad a la que pertenecen.

El segundo capitulo contiene la definición de Desarrollo Socioemocional, que para efectos prácticos de esta investigación se ocupara indistintamente este termino junto con el de Inteligencia Emocional

para referirse al mismo concepto. Además se dan a conocer las actitudes que deben evitarse y las habilidades necesarias para que este desarrollo sea lo mas positivo y satisfactorio posible.

El tercer capitulo nos habla mas a detalle sobre las habilidades a desarrollar, como el conocimiento de las emociones, la solución de problemas y la comunicación asertiva de ambos, y los diferentes aspectos que caracterizan a cada una.

El capitulo 4 esta dedicado específicamente a la metodología que se utilizo para la investigación y recolección de datos. El capitulo 5 nos habla sobre el análisis estadístico de los datos y los resultados y el capitulo 6 contiene la discusión, las conclusiones, las limitaciones a las que se enfrente este estudio y las sugerencias para las investigaciones posteriores interesadas en el tema.

RESUMEN

El presente estudio destaca la importancia que tiene la adquisición de habilidades socioemocionales en los adolescentes y sus padres, entre ellas la comunicación asertiva, con la finalidad de comprenderse mejor a sí mismo y a los demás y poder expresar esas sensaciones y percepciones de manera afirmativa y positiva, para que exista un mayor acercamiento y entendimiento en la relación padre - hijo. Los principales objetivos de este trabajo, fueron: dar información relevante sobre las consecuencias benéficas que genera la adquisición de estas habilidades, y lo contrario, los aspectos negativos que se presentan no teniendo estas herramientas; resaltar aspectos importantes en la etapa de la adolescencia y señalar la utilidad que tiene esto, al momento de recurrir a la comunicación asertiva. Se requirió de 2 grupos uno control y otro experimental. Se trabajó con el grupo experimental integrado por 30 adolescentes cuyas edades oscilaban entre los 13 y 15 años de edad, y su correspondiente padre/madre o tutor escolar. La muestra se tomó en una Escuela Secundaria Técnica Comercial particular. Se realizó un taller informativo para adolescentes y otro para padres en los que se les proporcionaron herramientas para la adquisición de habilidades socioemocionales y la comunicación asertiva. Se aplicó un cuestionario de Desarrollo Socioemocional realizado ex profeso para esta investigación, pre y postprueba, en el que los resultados arrojan una diferencia significativa, en la forma de percibirse a sí mismos y en la conducta y comunicación que tienen con los demás, después de haber tomado el taller.

Capítulo 1 LA ADOLESCENCIA

Si bien es cierto que para facilitar su estudio, el desarrollo de los individuos ha sido ordenado por etapas cronológicas desde su nacimiento hasta su muerte, y que para algunos autores como Aguirre (1998), estas etapas existen solo en el papel y de forma teórica, para efectos educativos y académicos, pues considera que el crecimiento es lineal y sin cortes; también es cierto que habría que considerar que específicamente en este proceso de crecimiento, existe un periodo en el que se presentan cambios bruscos y tajantes, físicos y psicológicos, que son dignos de describirse como inicio y fin de una etapa en el desarrollo de los individuos, (aunque sepamos que el desarrollo no deja de estar ligado de un tiempo a otro), este es: La Adolescencia.

Esta fase es vista como parte importante del ciclo vital, es una edad de transición que se inicia con la pubertad y termina con la juventud (Perinat y cols, 2003). Para Héctor Rodríguez -Tomé (citado en Perinat y cols, 2003), la pubertad es un proceso evolutivo que viene descrito por la naturaleza, en la genética del individuo y que salvo algunas excepciones, patológicas comúnmente, este proceso hace que el cuerpo del niño se convierta en el cuerpo de un adulto en forma y funcionamiento, en un tiempo relativamente corto, y que consecuentemente estimula que la relación consigo mismo, con los demás y con su entorno, también se modifique.

Una de las características del desarrollo de la adolescencia, es la importancia y amplitud de las diferencias individuales entre los chicos y las chicas, y entre los jóvenes del mismo género, pues puede ser que a la misma edad, un chico ya tenga bigote y pectorales más desarrollados, que otro que se mira con cara de niño y de apariencia enclenque; lo mismo pasa con algunas chicas que muestran senos y caderas protuberantes comparadas con otras que todavía no inician con este cambio. Los adolescentes están muy pendientes de sí mismos durante estas modificaciones, experimentan fuerzas y sensaciones provenientes de su sexualidad, pero también de su relación con otros, cosa que no es del todo clara para quien lo vive, pues se encuentra en una borragine de situaciones que tiene que adaptar a su desarrollo y con las cuales de aquí en adelante, tomará decisiones para una mejor adaptación a su medio ambiente (Rodríguez - Tomé citado en Perinat, 2003).

Como vemos, la pubertad no puede ser tomada solo como cambios físicos, pues el que en este proceso y en el transcurso de la adolescencia las alteraciones percibidas por los chicos sean vividos tan intensamente, para algunos de forma positiva, esperada y con deleite y para otros de manera temerosa o aprehensiva, lo biológico se convierte inmediatamente en psicológico (Rodríguez - Tomé citado en Perinat y cols, 2003), pues no solo las modificaciones estructurales repercuten directamente en su personalidad; también debe tomarse en cuenta que: 1) todos estos cambios le exigen socializar de manera aceptable según la comunidad de la que forma parte; 2) la independencia ideológica y tal vez económica de sus padres; 3) la identificación de sí mismo, sabiéndose ya no un niño, pero tampoco un adulto, teniendo que aceptar y reestructurar su identidad (De Llanos Serna citado en Aguirre, 1998); 4) las responsabilidades que ya se le confieren y 5) la planeación casi consciente de los próximos años de su vida en materia académica y profesional (Good, 1996); Nada fácil ¿verdad?.

A causa de que como dicen: "se le viene el mundo encima", las alteraciones en la actitud y comportamiento frente a la familia o al grupo de iguales (en algunas ocasiones) o a la sociedad en general, se ven modificadas por tonos agresivos o defensivos que emplean para manifestar su confusión momentánea; sin embargo, el que los adolescentes encuentren personas en las que pueden confiar por el hecho de saberse no-juzgados, comprendidos y apoyados durante estos cambios, provoca en los jóvenes una disminución considerable de la ansiedad circunstancial, que les permite

mirar mas objetivamente su situación y poner en marcha todo aquello que necesitan para su adaptación en todos los aspectos, así se enriquece y diversifica su sentimiento de identidad (Rodríguez - Tomé citado en Perinat y cols. , 2003).

La Adolescencia y los diferentes enfoques.

Según el enfoque de cada investigador, existen diferentes puntos de vista desde los cuales se analiza la etapa de la adolescencia, hagamos una revisión general de ellas:

Visión Biológica

Para la Visión Biológica representada por Arnold Gesell (citado en Rice, 2000), este periodo es meramente de maduración física y sexual natural, y que el tiempo resolverá la mayoría de problemas que se presenten, caracterizándose estos por: bruscos aumentos de estatura y peso, desarrollo de las células grasas en caderas, piernas y senos en las niñas y ensanchamiento de pectorales y engrosamiento de la voz en los varones; aparición de vello axilar y púbico y definición mas especifica de la apariencia de los órganos sexuales; se presenta la menarquia y las primeras emisiones de semen.

Visión Psicoanalítica

En la Visión Psicoanalítica, Sigmund Freud (citado en Rice, 2000) enuncia en su teoría del Desarrollo Psicosexual, que el niño pasa por diversos periodos entre los que se encuentran: la etapa Oral en la que el interés del pequeño se centra en el conocimiento del mundo a través de la zona bucal; etapa Anal donde el aseo personal cobra una especial atención; etapa Fálica donde el atractivo consiste en la exhibición y descubrimiento de sus órganos genitales; etapa de Latencia donde todo es manejado con aparente tranquilidad y poco interés en sí mismos; hasta llegar a la etapa Genital, donde se sitúa al adolescente y donde éste transfiere el interés que tenía por su propia persona a los demás, iniciando las relaciones heterosexuales que pretenden dar satisfacción a sus necesidades emocionales y de descarga física.

Por otra parte, según Freud, se presenta la perdida de los lazos emocionales infantiles con los padres y la individualización y diferenciación de ellos haciéndose una persona autónoma en el contexto de la familia (Mazor y Enright, 1988 citado en Rice, 2000). Para Anna Freud, el adolescente se encuentra en un periodo de múltiples contradicciones y de conducta errática: ríe pero también llora, desea socializarse pero también pide estar solo, es optimista pero también pesimista, en fin, que "forma relaciones de amor apasionado solo para romperlas drásticamente" (Blos, 1979 citado en Rice, 2000).

Visión Psicosocial

Para la Visión Psicosocial, el niño pasa, según Erikson (citado en Rice, 2000), por ocho etapas sociales desde que nace hasta los últimos días de su vida; etapas que repercutirán en las relaciones interpersonales que establezca y en la percepción que tenga de su entorno. Estas etapas son:

- 1- Confianza vs Desconfianza (Infancia de 0 a 1 año de edad)
- 2- Autonomía vs Vergüenza y duda (Niñez temprana de 2 a 3 años)
- 3- Iniciativa vs culpa (Preescolar de 4 a 5 años)
- 4- Laboriosidad vs. Inferioridad (Escuela Primaria de 6 a 12 años)
- 5- Identidad vs. Confusión de rol (Adolescencia)**
- 6- Intimidad vs. Aislamiento (Juventud)
- 7- Generatividad vs. Estancamiento (Adultez)
- 8- Integridad del yo vs. Desesperación (Madurez)

Estas etapas serán descritas mas adelante.

Robert Hauighurst (citado en Rice, 2000), también de la Visión Psicosocial, en su Teoría de la Tarea Evolutiva combina conceptos previamente desarrollados con respecto a los adolescentes; por ejemplo, combinó las necesidades que presentan las personas con lo que les es exigido por la sociedad; la unión de estas dos forman Las Tareas Evolutivas. Hauighurst define este concepto como: las habilidades, conocimientos, funciones y actitudes que las personas adquieren en determinados momentos de su vida por medio de la maduración física, las expectativas sociales y el esfuerzo personal, para poder salir airosos de este periodo.

Visión Cognitiva

En la Visión Cognitiva, Jean Piaget (citado en Rice, 2000) nos habla de 3 periodos de Desarrollo por los que pasa el niño antes de llegar a la adolescencia; para este investigador, el Desarrollo Cognitivo es el resultado combinado de las influencias del entorno, la maduración del cerebro y el sistema nervioso. Estos son:

- 1- Periodo sensoriomotor (del nacimiento a los 2 años de edad): La atención se centra en los estímulos sobresalientes del aquí y ahora desarrollando habilidades conductuales que les permiten entender las causas y efectos de las cosas; como el "ahora esta... ahora no esta".
- 2- Periodo preoperacional (de los 2 a los 7 años de edad): Se presenta el desarrollo de la imaginación y la capacidad para interpretar imágenes en la memoria según sus experiencias previas pasadas, visualizando actividades sin llevarlas a cabo.
- 3- Periodo de las operaciones concretas (de los 7 a los 12 años de edad): Opera el pensamiento lógico y las habilidades para solucionar problemas; pueden agrupar y reagrupar series de objetos; representan mentalmente las acciones.
- 4- Periodo de las operaciones formales (de los 12 años hasta la edad adulta): Su principal característica es la capacidad para pensar en términos simbólicos y comprender de manera significativa el contenido abstracto sin requerir de objetos físicos o incluso de imaginación basada en la experiencia pasada con tales objetos. Los adolescentes son capaces de realizar introspección y analizar sus pensamientos; utilizan también, el razonamiento inductivo y deductivo, pueden pensar en lo que podría ser proyectándose en el futuro, además de emplear el habla metafórica. En este periodo también existe el desarrollo de aspectos morales y sociales, del entendimiento sobre la importancia que tiene la cooperación y trabajo en equipo, de la honestidad y la justicia y de todo aquello que ayuda a la estabilidad y equilibrio de sí mismo y de la sociedad (Rice, 2000; Good, 1996).

Desarrollo Social en la Adolescencia.

El aspecto social es algo que se aprende desde que nacemos hasta que dejamos de existir. La historia nos muestra que el hombre por naturaleza es un ente social que ha buscado y busca las relaciones interpersonales como medio de adaptación a su ambiente. Desde los primeros tiempos de la existencia del hombre, este provoca el acercamiento con varias personas a su alrededor que forman parte importante de su desarrollo: los padres, la pareja, los compañeros de trabajo, los amigos, etc. Revisemos las investigaciones que han dado la base para el estudio del proceso de socialización y los efectos que produce en la personalidad y el entorno del individuo.

Teoría del Desarrollo Psicosocial

Para Erickson (1968, citado en Good, 1996) era de suma importancia el aspecto social de las personas, pues esto marcaba desde el nacimiento, los aspectos por los cuales se iba a guiar la vida de los individuos. En su teoría de Desarrollo Psicosocial, establece que el ser humano pasa por ocho

etapas en las que enfrenta una crisis central que tiene que satisfacer (con la intervención de otras personas), para sintetizar la experiencia y poder dar, primero, un enfoque positivo a su personalidad y desarrollar cierto valor como aprendizaje de la crisis, y después pasar a la siguiente etapa con la experiencia previa satisfecha, deseablemente, de forma más positiva que negativa. Erickson formula estas etapas basándose en la creencia de que los individuos son más vulnerables a ciertas cosas en cada etapa, que a otras. Revisaremos su propuesta mencionando las etapas y sus características, y haciendo hincapié en la que se centra en el periodo de la adolescencia.

- 1) Etapa I: crisis de Confianza vs Desconfianza (Infancia de 0 a 1 año de edad). Satisfacción de las necesidades básicas del bebe, obteniendo como valor de aprendizaje en esta etapa: La Esperanza (Henson, 2000).
- 2) Etapa II: crisis de Autonomía vs Vergüenza y Duda (Niñez temprana de 2 a 3 años). Desarrollo de habilidades para el autocontrol; seguimiento de reglas. Valor: La Voluntad (Henson, 2000),
- 3) Etapa: crisis de Iniciativa vs Culpa (Preescolar de 4 a 5 años). Se desarrolla la Independencia, o de manera negativa el temor. Valor: El Propósito. (Henson, 2000 Good, 1996).
- 4) Etapa IV: Laboriosidad vs. Inferioridad (Escuela Primaria de 6 a 12 años). Capacidad para adquirir conocimientos educativos e interactuar en grupo. Valor: La Competencia (Henson, 2000).
- 5) Etapa V Identidad vs. Confusión de Rol (Adolescencia). En esta etapa, entran en juego todos los aspectos anteriormente experimentados, y entran en crisis las cuatro etapas anteriores; existe confianza, pero también desconfianza; existe autonomía, pero también existe duda; existe iniciativa, pero también existe culpa; existe laboriosidad, pero también existe sentimiento de inferioridad; en fin, que se ponen en un dilema, todas aquellas cosas que se han adquirido como valores sociales y se juzga a aquellos que han pretendido mostrarlas o enseñarlas a lo largo de su vida (padres, maestros, etc.). El adolescente se enfrenta a confusos cambios físicos, pero sobretodo, sociales y emocionales; sus relaciones interpersonales con compañeros o gente de su edad, se vuelven más cercanas y dudan de la autoridad y fuerza moral de los adultos; quizá porque pudiera presentarse el caso de que estos no predicaron con el ejemplo (Henson, 2000). Aunadas a estas crisis de valor, se encuentran las crisis personales o de identidad, con las interrogantes sobre: ¿quién soy?, ¿Quién seré?, ¿Qué haré, (laboral, social, y de género)? Hay quienes logran resolver estas interrogantes y llegan a formar la identidad de rol; saben quienes son, hacia donde van, y lo que se espera de ellos; tienen cierto enfoque para la vida y continúan su camino. Hay quienes no logran solucionar estas interrogantes y entran en lo que se llama: confusión de rol, y puede pasar mucho tiempo hasta que encuentren las respuestas (Good, 1996), o pudieran encontrar respuestas pero de manera errónea, como por ejemplo: decidirse por cierta carrera profesional, porque los padres consideran que es la mejor.

Marcia (1966, 1967, 1980 citado en Henson, 2000) retoma la etapa propuesta por Erikson "Identidad vs Confusión de Rol" para realizar un análisis más profundo y poder especificar ciertos comportamientos que manifiesta el adolescente en la búsqueda de sí mismo. Cita 4 periodos por los que los jóvenes pueden pasar o estancarse en alguno de ellos:

- 1- Difusión de la Identidad: en donde el adolescente se comporta de manera despreocupada, impulsiva y con falta de compromiso en situaciones que requieren de su participación.
- 2- Exclusión: en este periodo, el adolescente es capaz de pedir opinión y aceptación a sus padres, sobre lo que ha decidido poner en marcha; si resulta ser que los progenitores no están de acuerdo, se toma tiempo para pensar en la razón y aceptar la percepción de ellos.

- 3- **Moratoria:** en este periodo, el adolescente se siente insatisfecho por su situación frente a la sociedad; rechaza y se enfrenta a sus padres por su independencia y su capacidad de juicio sobre situaciones específicas como: el dinero, los permisos o las salidas solos; se rehúsa abiertamente a las opiniones adultas pudiendo ser agresivo o utilizando tonos más delicados.
- 4- **Adquisición de la Identidad:** en esta etapa, los adolescentes ya se han preguntado de todo, han realizado análisis de su propia persona y la de los demás, lo que les permite adquirir un compromiso consciente y razonado, con las decisiones tomadas pudiéndolas llevar a cabo de manera satisfactoria para sí mismos (Henson, 2000).

Esta última etapa, sería la culminación óptima del desarrollo social del adolescente, sin embargo, quienes no llegan a este estadio quedándose en la primera de las etapas antes mencionadas, consiguen una identidad difusa que desemboca en sentimientos de inferioridad, enajenación y ambivalencia, realizando conductas que muestran su intento de búsqueda por adquirir esa identidad a la que no han llegado. Estos jóvenes no experimentan relaciones duraderas o satisfactorias, son susceptibles a los demás y se esfuerzan por adquirir un sentido de pertenencia social (Good, 1996).

Cuando los adolescentes se sienten excluidos estancándose en la etapa 2 de Marcia, suelen ser individuos callados, ordenados y laboriosos que presentan una gran necesidad de aceptación social, lo que los lleva a enfatizar sobre la obediencia y el respeto de la autoridad, minimizando su pensamiento, decisiones y deseos (op cit).

Quienes llegan a quedarse en el periodo de Moratoria, a menudo se sienten confundidos y ansiosos sobre sí mismos; sin embargo, la exploración interna, hace que esta confusión sea meramente transitoria y adquiera toques de identidad en los que la presencia y apoyo de la familia son de gran importancia (op cit).

Los jóvenes que logran su identidad, son más confiados, seguros de sí mismos, ordenados y armoniosos en su persona y en las relaciones interpersonales que establecen; son maduros y competentes desde el punto de vista social (op cit).

- 6) **Etapa VI: Intimidad vs. Aislamiento (Juventud).** Necesidad de compartir sus emociones con los demás y de adquirir cierto compromiso en sus relaciones interpersonales y amorosas. Valor: Amor por sí mismo (Good, 1996).
- 7) **Etapa VII: Generatividad vs. Estancamiento (Adulthood).** Preocupación por el legado a generaciones futuras. El valor psicosocial que se desarrolla en esta etapa es el de: Interés por los demás (Henson, 2000).
- 8) **Etapa VIII Integridad del Yo vs. Desesperación (Madurez).** Recuento de la vida mirándola placentera o insatisfactoria. Valor: La Satisfacción (op cit).

Agentes Socializadores

El enfoque social afirma que el "origen de los cambios adolescentes es fundamentalmente imputable a determinaciones externas más que biológicas y psicológicas, es decir, a interacciones con la sociedad y a la necesidad de adaptarse a los nuevos roles" (Aguirre, 1998), siendo entonces su medio ambiente y las exigencias de este, el motor que impulse a ese descontrol psicológico y emocional que caracteriza al adolescente en esta etapa.

Pero, ya que hablamos del aspecto social en el desarrollo, empezamos por definir que es esto tan importante para el ser humano: la socialización. La socialización se refiere según Ignacio González Almagro (citado en Aguirre, 1998) al "proceso a través del cual el individuo aprende e interioriza

diversos elementos de la cultura en la que se haya inmerso, integrándolos en su personalidad, con el fin de adaptarse en su contexto social". Menciona también, que para que esto pueda darse, existen ambientes propicios llamados "agentes socializadores" en los que se da este proceso de enseñanza - educación. La familia, el grupo de iguales, el centro educativo y los medios de comunicación social, son los lugares donde se puede ver enfatizada la socialización. Revisemos estos agentes.

1- La Familia. La casa, la familia, nuestros padres, son los factores principales para que este desarrollo se dé de manera adecuada y positiva y se pueda prever el desarrollo posterior. Los adultos a los que el niño está a cargo, son los principales modelos a seguir, aun sin tener una clara intención, de la expresión social de las emociones; pues sin pensarlo, les están mostrando las diferentes formas en las que las personas se involucran e interactúan socialmente (Good, 1996).

Según Good (1996) esta forma de enseñanza social de los padres hacia los hijos, depende de la personalidad individual de ellos y de sus experiencias previas pasadas; este tipo de educación puede fluctuar en 2 aspectos importantes de enseñanza social:

- a) Amor - Hostilidad: Este aspecto tiene que ver con la forma de demostrar el amor y cariño de los padres hacia los hijos; con abrazos y besos, o con regaños y represiones. Esto dependerá, en algunos casos, de las propias experiencias que hayan tenido los padres en este sentido (op cit).
- b) Permisividad - Restricción: Este factor tiene que ver con la independencia o dependencia de que hagamos objeto a los hijos (op cit). Claramente, lo idóneo sería que los padres combinaran la permisividad y la restricción con los hijos, pues deben saber que son libres de experimentar ciertas cosas o deseos, pero que también existen límites y reglas que se tienen que respetar para cuidar su propia integridad, física y emocional. El amor, indudablemente tendría que estar presente en cualquier forma de educación que se emplee con los niños.

2.- El grupo de iguales: El poder identificar ciertas conductas emitidas por nosotros mismos y vistas en otras personas que tienen el mismo nivel de desarrollo que el nuestro, nos permite conscientizar y razonar sobre aquellas que pueden no estar de acuerdo con la situación a la que nos enfrentamos o con aquellas que manifestamos de manera diferente al otro. Esto nos ayuda a acercarnos o alejarnos de las personas que piensan o actúan igual o diferente a nosotros. Un ejemplo de esto, son los grupos llamados "pandillas" en las que a los integrantes los unen una o más características en común ya sea de comportamiento, vestimenta, aspecto físico y/o puntos de vista sobre algún tema en particular (Aguirre, 1998).

3.- El Centro Educativo al que asistamos durante nuestro desarrollo influirá de manera positiva o negativa según las experiencias personales que tengamos dentro de ese ambiente. La forma de trabajo de la institución y los elementos que emplee para la enseñanza no solo académica, sino también conductual, social y ética, promoverán relaciones interpersonales positivas duraderas, seguras y confiables que servirán de base para el proceso de socialización. Nuestros modelos a seguir o no dentro de este medio, son los profesores y el grupo de iguales, que sin intención específica en algunos comportamientos, como pasa con los padres, serán la muestra a seguir de nuestra propia conducta social (op cit).

4.- Medios de Comunicación Social: la radio, la televisión, los medios impresos: libros, revistas, periódicos, y ahora con el avance de la tecnología: la Internet, son factores importantes en la internalización de conductas emitidas por personas que viven en la sociedad en la que nosotros nos desarrollamos. Estos medios nos dan ejemplo de la importancia que tiene el conocimiento de nuestra cultura, la diversificación de ideas y conceptos sobre la existencia de o no de un mismo asunto, en fin, son nuestra conexión con otros que pertenecen también al mundo en el que vivimos. Por ello es tan importante que las ideas que por ahí se transmiten, sean confiables, veraces y

oportunas, para evitar caer en los malos entendidos o en situaciones de riesgo para una u otra sociedad, por ejemplo, cuando en la televisión emiten una noticia sobre la posición de algún presidente de otro país con respecto al nuestro y editan, cortan u omiten información, se crea un ambiente tenso entre estas naciones, que ya en los casos mas extremos, desemboca en batallas ideológicas o guerras físicas; sin embargo, quienes somos receptores del producto de estos medios, debemos tener la capacidad para analizar aquello en lo que podamos confiar y en lo que debemos rechazar para no ver viciado nuestro pensamiento y así modificar nuestra conducta de forma negativa para la adaptación en la sociedad (op cit).

Establecimiento de las Relaciones Sociales

Pero ¿Cómo logran los adolescentes establecer las relaciones sociales? Al interactuar con los demás, utilizamos ciertas guías, que de forma no muy consciente, sabemos que necesitamos para que el acercamiento sea positivo o negativo. Son las que manifestamos al referirnos al otro, llegamos al momento en el que se pueden iniciar conversaciones amenas, interpretar gestos o manifestar nuestro desacuerdo de manera que los demás no se sientan agredidos u ofendidos; se internalizan los detalles de cortesía y se utilizan los valores que hasta ahora hemos aprendido. Se pone en practica la frase: "Como pides, te dan" (Henson, 2000).

En esta búsqueda del grupo al cual pertenecer, se aprenden e integran conceptos que posiblemente ya se conocieran, pero que no se aplicaban de manera tan consciente para conseguir un fin; según Henson (2000), el adolescente experimenta 5 aspectos con los que logra cambios en su manera de socializar:

- 1- Comprensión de sí mismo. En este aspecto, los adolescentes pueden reconocer rasgos sociales que llegan a modificar la conducta social propia y la de los demás. Diferenciarse a uno mismo, implica diferenciar a los otros en su personalidad, sus emociones, sus gustos, sus aversiones, sus capacidades, su forma de comunicarse y los sentimientos que les provocan ciertas cosas.
- 2- Conocimiento Social. El adolescente sabe que existen ciertas reglas de interacción social que le permiten establecer relaciones interpersonales satisfactorias; al iniciar conversaciones de interés para los demás y responder a señales no verbales o indicios en la conversación, lo que muestra el entendimiento de una situación que se genera con base en estas reglas.
- 3- Ponerse en el lugar del otro. Ponerse en los "zapatos" del otro sugiere el talento de percibir emociones, sentimiento y situaciones subjetivas por las que pasan los demás. Los adolescentes, son capaces de mirar mas allá de las percepciones superficiales y forman ideas abstractas sobre los pensamientos y sentimientos de los otros, haciéndose preguntas como: ¿Qué ve?, ¿Qué siente?, ¿Que piensa?, ¿Cómo es?.
- 4- Amistad. La idea de la amistad en los jóvenes, es diferente a la de los adultos; los adolescentes piensan la amistad como una relación en la que el respeto, la aceptación y el apoyo emocional, están presentes y no solo se mantiene la interacción con las personas por obtener satisfacción a las necesidades momentáneas.
- 5- Solución de Problemas Interpersonales. Dado el crecimiento que se haya experimentado y las diferentes estrategias de solución de problemas que se hayan utilizado, será como el adolescente adquirirá mayores destrezas para enfrentar los conflictos sociales que surgan entre el y los demás (Henson, 2000).

La Familia y los Adolescentes

La adolescencia es una etapa ardua y de trabajo constante para quien la experimenta y para quien acompaña al niño a través de esta aventura; así como el chico modifica la forma de enfrentarse al medio ambiente en el que se desarrolla y de relacionarse con las personas con las que convive, los padres, hermanos, compañeros, profesores, etc, también cambian su forma de acercamiento y trato

con el o ella (Rodríguez - Tomé citado en Perinat y cols, 2003), intentando adaptarse a esas variaciones que pueda pensarse en el momento, que aparecieron de repente.

Específicamente en relación con los padres, el tener hijos es una alegría muy grande, que se piensa que siendo niños, proveen a los progenitores de satisfacciones innumerables, pero que llegada la pubertad, la aparente tranquilidad se ve truncada por cambios en el aspecto físico, social y emocional del niño, que repercuten en la dinámica familiar hasta ese momento practicada, aparece el conflicto y donde antes había adhesión y admiración, ahora existe distanciamiento y crítica (Aguirre, 1998; Laiveza y Crespo citados en Perinat y cols, 2003). El crecimiento, no solo lo tienen los jóvenes que lo padecen, los padres también crecen con ellos y cambian su estilo de comunicación según la situación de convivencia que se presente; aceptar que ya no tienen un niño en casa y que se enfrentan a un individuo, con personalidad propia que se atreverá a pedir razones lógicas y quien sabe si justas, de su comportamiento (Good, 1996), es para estos, un shock que no desaparece en 2 segundos. Además, algo que puede incrementar la ansiedad que implica la relación de los padres con los hijos adolescentes, es la expectativa cultural que se tiene de que las familias deberán hacer lo posible por criar jóvenes competentes que se integren satisfactoriamente y además con éxito a la sociedad a la que pertenecen (Laiveza y Crespo citados en Perinat, 2003). Fácil ¿no?

Para Laiveza y Crespo (citados en Perinat, 2003), esta situación no se tornaría tan complicada si los padres tuvieran en mente que se deben aplicar ciertas prácticas educativas diferenciadas en cada etapa del crecimiento de los hijos, y que esta consciencia junto con la comunicación que exista entre ambos, son lo que mantiene y da sentido a la relación familiar. La familia como cualquier otro sistema social, mantiene su equilibrio a través de acuerdos continuos que establecen sus miembros, generalmente de manera implícita, para poder adaptarse a las condiciones de cambio que se suscitan a lo largo de la vida de esta relación.

Esto no quiere decir que todo sea belleza; pueden presentarse situaciones que perturban lo que hasta ahora funcionaba, provocando crisis internas que obligan a hacer modificaciones ideológicas y conductuales, que se tendrán que librar de la mejor manera por cada uno de los integrantes, para que no exista una ruptura que sea imposible de reparar. Una de esas situaciones perturbadoras es, precisamente, la llegada de un miembro de la familia a la adolescencia, condición que puede ser tomada por los demás, de manera intolerante o rígida sin querer aceptar los cambios; o por el contrario, de forma poco comprometida e indiferente; en cualquiera de estos dos casos que se manifestara la poca claridad del momento, equivaldría a la desunión o distanciamiento familiar (Schufer y cols, 1988).

Como hemos visto, el tener conocimiento sobre el desarrollo físico, psicológico y social del adolescente, nos permite tener una visión más general de la persona con la que estamos tratando y a la que intentamos dar herramientas suficientes para enfrentar situaciones que impliquen a su persona y la de otros, obteniendo así, relaciones interpersonales satisfactorias y benéficas. Pero, no solo este tipo de conocimiento, permitirá a los padres proporcionarles estas herramientas; si miran hacia sí mismos, podrán descubrir que aquello que surge como una necesidad social o emocional en cada uno, surge también en sus hijos adolescentes. Para poder entender mejor este planteamiento, revisemos el capítulo siguiente.

Capítulo 2 INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Definición

Como hemos visto, el hombre es y ha sido desde sus inicios, un ente social, que a medida que pasa el tiempo, desarrolla nuevas estrategias para la adaptación a su entorno. El siglo XXI no es la excepción, ahora no solo se preocupa por tener un lugar dentro de la comunidad a la que pertenece, sino que busca en sí mismo la comprensión de lo que le pasa, de lo que siente y piensa y de igual forma, lo que sienten y piensan los demás; esto es, busca desarrollar *habilidades socioemocionales*, para que exista no solo un ajuste dentro de la sociedad, sino que esto le permita el crecimiento interno personal y emocional que de alguna manera todos buscamos, pues el ritmo de vida al que estamos expuestos, hace que se presenten conductas y sentimientos dañinos como: la agresión, la irritabilidad, la violencia y la infelicidad, no solo en padres y adultos, desgraciadamente también en niños y adolescentes, lo que puede provocar conductas de aislamiento, desconfianza, temor y tristeza en estos últimos; por ello es que recurrimos a la necesidad de desarrollar habilidades que nos permitan reconocer y controlar esas emociones para que no exista interferencia negativa en nuestra vida diaria, pues carecer de este control, desembocaría en situaciones poco agradables y convenientes. Por ejemplo, cuando la emocionalidad es aumentada en su intensidad, o reprimida casi en su totalidad, logra en la persona un estado de nerviosismo o disgusto, con modales específicos que muestran su estado de descontrol, como: "las risitas tontas", "el morderse las uñas", "el frotarse las manos desmesuradamente", etc., que dan la impresión de gente inmadura e inadaptada a la situación que experimenta (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004).

Antes de continuar haré nuevamente la referencia que cite en la introducción sobre el uso indistinto de los conceptos Desarrollo Socioemocional e Inteligencia Emocional, para referirme al mismo término y significado, en cualquier punto de esta investigación. La justificación de esta determinación, se basa en que la expresión "Desarrollo Socioemocional" es utilizada de manera Técnica, y la de Inteligencia Emocional de manera práctica, teniendo ambos, la misma definición.

Pero... ¿qué es la Inteligencia Emocional?

Según Ackerman (2004) "la Inteligencia Emocional se refiere a una variedad de procesos implicados en la activación, modulación y uso de las emociones en las relaciones sociales. Este proceso refleja interconexiones y coordinación de emociones y sistemas cognitivos". Por supuesto esta definición tiene que ver con el proceso de pensamiento más que con la expresión del mismo; sin embargo es de gran utilidad, porque para completar la idea Trinidad (2004) nos dice que: **"la Inteligencia Emocional es definida como la habilidad para precisar, percibir, evaluar y expresar las emociones; dar entrada y/o generar sentimientos facilitando y regulando el entendimiento y conocimiento de ellas"**. A partir de esta idea y siendo la definición anterior el motor que nos impulse a esta investigación, se derivan otras tantas concepciones de lo que es la IE; una de ellas es la del Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004) donde la IE "es la habilidad que tenemos para conocer todas las emociones de que somos capaces de sentir y saber lo que las provoca y, de la misma manera que uno se conoce a sí mismo, conocer a otros, saber que los entristece o alegra, que necesitan y que los entusiasma"; y así, diversos autores dan su propia concepción pero coinciden en: la importancia del conocimiento de las emociones y la expresión de ellas.

Antecedentes

La Inteligencia Emocional es relativamente un término nuevo que tiene su mayor auge en la década de los 90's; sus antecedentes comienzan en el proyecto Spectrum de Howard Gardner (citado en Baena, 2003), quien crea la Teoría de las Inteligencias Múltiples; fue el primero en reconocer que las habilidades del ser humano, van mas allá del conocimiento de números o la habilidad para solucionar un problema matemático. El termino: Inteligencia Emocional, fue utilizado por primera vez por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y Jhon Mayer de la Universidad de New Hampshire (op cit); ellos emplearon el termino para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito; otro investigador el neurocientífico Joseph Le Doux (op cit) se dio a la tarea de estudiar el "cerebro emocional" sobre el "cerebro racional", descubriendo la capacidad que tiene el primero para seducir al otro y llegar a la anulación de éste, en determinadas situaciones. Los estudiosos contemporáneos han realizado investigaciones con las emociones, como las antes citadas, sin embargo, el tema del manejo y reconocimiento de ellas, es muy antiguo; Aristóteles en su Etica a Nicómaco, nos habla de la importancia de tener un cambio para el manejo de nuestra vida emocional, con Inteligencia; pues cuando las pasiones que somos capaces de sentir tienen sabiduría y están bien ejercidas, guían nuestros pensamientos, valores y por ende nuestra aptitud de supervivencia (op cit).

Importancia

Como podemos darnos cuenta, la Inteligencia Emocional es una habilidad que tenemos que desarrollar; estudiosos que se han dado a la tarea de investigar sobre los efectos producidos, dicen que cuando existe un mayor nivel de Inteligencia Emocional, las relaciones interpersonales, sociales, pero sobre todo de conducta en si mismos, tienen aspectos positivos y algunas veces anuladores de emociones negativas como la agresión o la ira, expresadas ya comúnmente en las personas. Por ejemplo el trabajo de Schmiering (2004) realizado con adolescentes, nos muestra que la depresión, agresión, ansiedad y hostilidad, fueron bajando de nivel a medida que la Inteligencia Emocional tomaba fuerza dentro de las actitudes de los jóvenes. Otro ejemplo de esto, es la investigación de Bennett (2003), en donde los adolescentes involucrados en el estudio que mostraron mayor desarrollo en las habilidades emocionales, reportan uniones seguras hijo - padre además de manifestar menor incidencia en las conductas consideradas como problema; mas aun, los jóvenes que también participaron en el estudio pero que tuvieron una menor pericia, careciendo de habilidades para regular adecuadamente sus emociones, mostraron un incremento en la inseguridad con que establecían las uniones interpersonales y en la manifestación de conductas problema. Trinidad (2004) nos dice en su investigación, que los jóvenes que presentaron un alto grado en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, fueron menos vulnerables a los factores de riesgo del fumar, pues la sensación de bienestar que producen las sustancias que contiene el cigarro, es equiparable al efecto emocional positivo que deja la adquisición de habilidades socioemocionales. Según Chan (2003), esto nos muestra que la adquisición de esta habilidad nos ayuda a mantener el control, la seguridad, confianza y aceptación en nosotros mismos y con los demás, aparte de establecer relaciones interpersonales, sociales, sanas, positivas y de paso benéficas y satisfactorias.

Desarrollo de la Inteligencia Emocional

Empezar a desarrollar estas habilidades, puede ser difícil de momento según el estilo de vida que podamos haber tenido hasta ahora, sin embargo, con la practica, llega a ser parte de nuestro comportamiento diario. Según el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004), "el lugar ideal para desarrollar la Inteligencia Emocional es el hogar. La forma optima, es mediante la crianza compartida de los padres, en la cual busquen el equilibrio entre amor y disciplina", pues nos dice Baena (2003), que los niños observan conductas en los padres, positivas o negativas, que después

ponen en practica con la convicción de que la vida se enfrenta de esa manera; por esto es que se debe tener cuidado en la forma en que los adultos afrontan situaciones difíciles.

Una de las investigaciones recientes más interesantes sobre el efecto que causa el desarrollo de la Inteligencia Emocional desde casa, es la de Newmark (2002) en su libro *Como criar niños emocionalmente sanos satisfaciendo sus cinco necesidades vitales ¡y también las de los padres!* ; coincide con Shapiro (citado en Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004) en que para que exista un positivo desarrollo socioemocional en los niños, no solo ellos son los que deben procurarse la adquisición de habilidades y satisfacción de necesidades, los padres deben partir primero de: ¿Cómo estoy yo desarrollando mi Inteligencia Emocional?, para después lograr ser guías previsores de la salud emocional de sus hijos.

Las necesidades que menciona Newmark (2002) y que considera importante satisfacer para iniciar un desarrollo emocional de calidad, son: sentirse respetados, importantes, aceptados, incluidos y seguros.

1) Sentirse Respetados.

Según Newmark (2002), el sentirse respetados se logra con el ser apreciados y valorados como seres independientes, con pensamiento y voluntad propias y no como "aprendices de los padres" como solemos pensar en los niños. El sentirnos respetados, nos da una autoestima elevada y una actitud de respeto a los demás, haciendo honor a lo que coloquialmente dice la gente: "Que solo puedes dar lo que te han dado y conoces como algo natural en tu crecimiento". El que los padres nos traten con respeto, forma el habito de este valor en nosotros y será utilizado, no solo para un momento específico, sino que perdurará por siempre dando incluso, el mismo respeto y valor a nuestros hijos, que ellos a su vez lo transmitirán a su descendencia como una herencia importante.

¿Qué actitudes evitarían el sentirse respetado?

La rudeza y descortesía, las mentiras, las actitudes humillantes y el ser interrumpidos, ignorados y que no nos presten atención, son, según Newmark (2002) factores que provocan todo lo contrario al sentirse respetado, minimizan nuestros deseos y pensamientos y provocan la sensación de que algo malo pasa con nosotros, sin saber a ciencia cierta que es. Esto además de causar daño emocional, promueve las mismas actitudes durante el resto de la vida, pues si te tratan con rudeza, aprendes a tratar con rudeza, si te mienten, aprendes que es más fácil salir de alguna situación mintiendo; si te humillan, ignoran o interrumpen tus pensamientos por no ser importantes, lo mismo harás con aquellos que te rodean, creando un circulo vicioso en el que solo quien haga reflexión de su conducta y de las consecuencias negativas que esta trae, podrá romper.

2) Sentirse Importante.

El sentirse importante incluye, según Newmark (2002), la necesidad de sentirse valioso, capaz, con control y útil, y que desde muy temprana edad se pueda decir "soy alguien" . A veces, se cree que los niños por ser pequeños tienen ciertas limitaciones que no se valoran según la personalidad de cada uno y la capacidad que han demostrado hasta ese momento, realizando una evaluación pobre de sus habilidades y minimizando su esfuerzo y desarrollo; se piensa que no podrán servirse leche, vestirse solos o salir a la calle sin la compañía de un adulto porque los necesitan para hacerlo o porque no podrán enfrentar lo que se les presente..... gran error, a veces los hijos son más valientes, decididos y hábiles para dar solución a algún problema, que los padres. ¿Que le hace pensar a la persona madura que su edad es signo de mayor conocimiento, experiencia y sabiduría ante las adversidades de la vida? ¿Qué les hace pensar que sus hijos no serán capaces de resolver un problema sin ellos? ¿Qué no son una guía y ejemplo para ellos? Esta inseguridad, será la de los

niños y jóvenes si son educados con esas premisas, y en la medida en que se les demuestre la confianza que se les ha depositado, para ser personas independientes y salir adelante con las herramientas morales y físicas que se les ha proporcionado durante su crecimiento, sabrán que sus padres son sus acompañantes y no sus coartadores de sueños; y los progenitores dejaron de hacerse y hacerles daño.

Pero, como en el punto anterior, ¿qué conductas evitarían el sentirse importantes? La sobreprotección, (comúnmente de los padres) al igual que la tolerancia excesiva, el que les hablen mucho a sus hijos y los escuchen poco, el que tomen decisiones y solucionen sus problemas y el que les quiten responsabilidad (op cit), son los factores que provocan el sentirse incapaces, el no tomar riesgos o tomar riesgos inapropiados o peligrosos, en el caso de la tolerancia excesiva; el sentirse impotentes por no poder decir lo que piensan, el que pierdan confianza en si mismos porque nunca han resuelto un problema o por lo menos lo han intentado, y porque no se les confieran actividades que les permitan demostrar la habilidad y responsabilidad que son capaces de manejar. Tal vez los padres actúen de buena fe al quererles evitar sufrimiento y decepción, sin darse cuenta que es necesario que les muestren todo aquello a lo que se van a enfrentar durante la su estancia en este mundo y los dejen experimentar siendo ellos su apoyo. Como dicen, nada es eterno y nada les asegura a los hijos el que los padres estén siempre ahí para solucionarlo todo; así que lo mejor es que sean guías y maestros mas que ser cuidadores y represores, para que el día de mañana los niños y jóvenes puedan confiar en si mismos, sentirse capaces y útiles para poder enfrentar la vida.

3) Sentirse Aceptado.

El respeto y reconocimiento de las ideas y la individualidad de cada persona, es un punto importante para hacer sentir a alguien que es aceptado (op cit). Si bien es cierto, cada ser manifiesta peculiaridades únicas dadas a su personalidad y que los demás debemos respetar estando de acuerdo o no con ellas; eso es parte del clásico "te acepto tal y como eres, con todas tus virtudes y todos tus defectos" mostrando con esto, que no se es juez ni verdugo, y que por el contrario se pretende entender antes que opinar sobre la conducta de los demás; esto dará a los padres la confianza de los hijos, se evitara malos entendidos y se anulara el temor a ser ignorado o rechazado.

¿Qué situaciones evitan el sentirse aceptado?

Los temores y reacciones exageradas por parte de los padres a ciertas conductas de los hijos, el que intenten suprimir o desvalorizar sus sentimientos, el que acostumbren criticarlos y juzgarlos hasta por lo bueno que puedan hacer, no les ayuda a sentirse aceptados, pues crea en los niños y jóvenes, un halo de desconfianza de sus propios sentimientos y pensamientos que al paso del tiempo prefieren no expresar a nadie provocando así, la represión y refugio negativo ensimismado. El que los demás puedan reconocer las cosas positivas que realizamos y nos lo hagan saber como caso meritorio nuestro, devuelve la confianza y creatividad a nuestro pensamiento y crea una atmósfera propicia para que nuestra salud emocional se mantenga en equilibrio. (op cit)

4) Sentirse Incluido.

Según Newmark (2002), "los niños necesitan ser incluidos, participar y saber que cuentan". Algunas veces, los padres o adultos limitan las actividades que el niño o el adolescente puede realizar, sin darle el beneficio de la duda y poner a prueba su capacidad; esto provoca que los hijos se sientan fuera de lugar, "extraños y no miembros de la familia". Coloquialmente se dice que la unión, hace la fuerza; y así es, no solo se presenta la vitalidad del grupo con esa alianza, sino que se demuestra el

vigor que todos y cada uno de los miembros llevan dentro, motivada, en parte, por la aceptación y confianza que los demás depositan en cada uno.

A diferencia de los puntos anteriores, ahora la pregunta es: ¿Qué actitudes crean en sentimiento de inclusión? El que los padres incluyan a los hijos en las actividades de casa, el que los hijos tengan conocimiento de la clase de trabajo que realizan los padres y como lo hacen, el que se pueda participar de las decisiones que como familia se tienen que tomar, el que se pueda conversar y participar en las conversaciones familiares, en lo que algunos han implementado como reuniones de retroalimentación, en donde se comenta lo que se ha realizado durante cierto periodo de tiempo, por ejemplo una semana, y se evalúan las diferentes formas de haber afrontado cada situación, sugiriendo diferencias o valorando y reconociendo las buenas decisiones.

5) *Sentirse Seguro.*

"Seguridad significa proporcionar a los niños un ambiente cariñoso, seguro, consistente y estable a fin de que se sientan protegidos y amados, y en él las personas actúen y busquen sinceramente su mayor bienestar" (Newmark, 2002). El que las personas se sientan seguras, es parte fundamental no solo de su vida familiar, sino de su existencia integral, puesto que esto dará la pauta para que las relaciones que se establezcan durante su desarrollo, sean positivas y provoquen control y confianza en sí mismos.

¿Qué factores dan seguridad?

Siendo niños y adolescentes, el que la relación de los padres sea de respeto, cariño y calidez, pues presenciar peleas o desacuerdos entre ellos suele no ser tan agradable y crear un ambiente de tensión y miedo alrededor; el crecer en un ambiente cariñoso y generoso, el que se mantengan las tradiciones y rituales familiares y parte fundamental en este punto, el que la disciplina que se aplique a los hijos niños o adolescentes sea justa, sin excesos o inconsistente, crea una consciencia de las consecuencias que traerán los propios actos y ayuda a reflexionar sobre la responsabilidad de cada cual ante ellos y así desarrollar la libertad y el control necesarios para afrontar con seguridad la vida (op cit).

Como el titulo del libro nos dice, no solo los niños o adolescentes presentan estas necesidades como vitales, los adultos requieren de todo esto también para funcionar adecuadamente y lo más importante mantener su salud emocional; si bien es cierto, nadie los enseña o enseño a ser padres, pero en cada cual esta, la decisión de cortar con ciertos patrones de conducta que a veces se repiten inconscientemente con los hijos y provocando en ellos, un daño total emocional e irreversible (op cit).

Empezar a desarrollar estas habilidades, puede ser difícil de momento según el estilo de vida que podamos haber tenido hasta ahora, sin embargo, con la practica, llega a ser parte de nuestra conducta diaria, conducta que suele ser de gran ayuda para enfrentar y solucionar los problemas cotidianos.

Esta concepción no es una mera presunción ni está tan fuera de la realidad, pues si nos ponemos analizar con detenimiento cada uno de estos requerimientos, caeremos en la cuenta que si, efectivamente, el sentirse respetados, importantes, aceptados, incluidos y seguros, hace que la actitud consigo mismo y con los demás cambie de forma positiva, nos da la opción de la confianza y la habilidad de la independencia y la responsabilidad. Cuantas veces los adultos piensan que no necesitan nada de los demás, dicen: "basta que yo me quiera", y por supuesto que el concepto que se tenga de sí y el valor que se le dé a todas y cada una de las cualidades y defectos que se poseen, provocarán la autoaceptacion y un adecuado autoconcepto; pero existen necesidades que tienen que

ver con las relaciones interpersonales, como las ya descritas, y que dependen de ellas para saciarlas, y que a demás nos ayudan a tener un panorama amplio de lo que la sociedad pide para que la dinámica de socialización sea cumplida con éxito. Realizado este proceso de pensamiento, se obtendrá la capacidad de mostrar a los hijos, la fuerza, valor, perseverancia y sobre todo actitud, que deben tenerse para poder obtener un desarrollo socioemocional positivo.

Actitudes que deben evitarse durante el Desarrollo de la Inteligencia Emocional

Según el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004), así como existen actitudes que promueven y benefician el desarrollo de la Inteligencia Emocional, existen también barreras que pueden impedir que se dé la adquisición de habilidades para un mejor crecimiento socioemocional. Entre ellas están:

- a) *La utilización de palabras ofensivas.* Cuando la forma de referirnos a los demás incluye palabras que afectan la autoestima, el autoconcepto y la dignidad del otro, estamos ante la presencia de un impedimento que obstruye la comunicación que pueda darse entre nosotros y los demás. Aunque pareciera una falacia, cuando los padres se refieren a los hijos como unos "tontos", "inútiles" o "buenos para nada", se deja una huella, un estereotipo del que ya difícilmente se pueden librar. Esto evita en las personas, mostrarse como son, por el temor a ser juzgadas como cuando eran niños (op cit).
- b) *El silencio.* Si hablar de más, es malo, guardar silencio no lo es menos; esta actitud perjudica a la seguridad que puede infundírseles a los niños y adolescentes sobre si mismos y puede crear un halo de ansiedad dada la indiferencia con la que son tratados. Probablemente para los adultos el silencio no dice "nada", para los niños y adolescentes puede significar que algo malo pasa con ellos (op cit).
- c) *Las criticas.* Cuando podemos realizar un juicio objetivo sobre la actitud o comportamiento que presentan los niños y adolescentes, estamos promoviendo la autoevaluación y reconocimiento de los propios actos; si por el contrario, las criticas son las expresiones que utilizamos para mostrar que no estamos de acuerdo con algo, creará en los niños y jóvenes un sentimiento de inferioridad y poco valor hacia lo que ellos realicen; evitaremos la aparición de la creatividad y la independencia.
- d) *Las generalizaciones.* Cuando hacemos comparaciones entre los hijos, los compañeros de los hijos o con alguna persona en particular, de la actitud que en ese momento manifiestan lo niños y adolescentes, provoca en ellos frustración e intolerancia hacia los comentarios que, probablemente sin mala intención, los padres realizan de estos (op cit).
- e) *Falta de contacto visual.* El evitar mirar a los ojos a cualquier persona que nos este hablando, incita a un ambiente de indiferencia y rechazo que desemboca en la falta de comunicación, tiempo después.
- f) *Gritar.* Existen momentos en los que hablando en un tono suave, calmado y atento a los niños y jóvenes, no resulta la comunicación con ellos, mucho menos si tratamos de dirigirnos gritando, pues hay que recordar que "lo que damos es lo que recibimos".
- g) *No escuchar.* Hay veces que solo prestamos oídos a lo que los demás pueden decirnos, pero no prestamos atención. Cuando se presenta este vicio en la comunicación, pues simplemente, "no hay comunicación" por ambos lados.
- h) *Emoción protagónica.* "Me siento muy triste"... "No, yo me siento peor, es que hoy tuve un mal día y...". Lo único que podría decirnos nuestro hijo cuando lo recibimos así al acercarse a nosotros es: "gracias por escucharme y perdona que te moleste con mis pequeños problemas" (op cit).

La personalidad y la Inteligencia emocional

Así como es importante que se obtenga la satisfacción de las necesidades a través de la conducta que muestren los demás hacia nosotros, también es importante enfatizar en aquellos aspectos que componen la personalidad de un individuo y que revelan su forma de pensar y de expresarse, sus actitudes e intereses y sus acciones y visión de la vida, para que esto en su conjunto, facilite que la Inteligencia Emocional sea desarrollada con plenitud. Según Smeke (2002), entre estos aspectos están:

- Autoconcepto: Lo que pienso de mí mismo(a). En muchos casos el autoconcepto no corresponde con la realidad; puedo pensar que soy una persona obesa, porque no me queda un pantalón talla 28 cuando mi estatura y complexión son para un pantalón talla 30. La forma en que nosotros nos miramos, no solo tiene que ver con lo que proyecta el espejo, el bombardeo de la moda y de la figura corporal socialmente aceptada, provocan la necesidad de quererse ver como nos dice el prototipo, sin pensar en que probablemente nuestro desarrollo sea diferente al visto como "bonito".
- Autoestima: la forma en que me hace sentir lo que pienso de mí mismo(a). Si sucediera que mi autoconcepto fuera erróneo, entonces mi autoestima variaría según lo frustrante que fuera lo que pienso de mí. En todo caso, la gente cercana, como los padres, amigos y algunas veces los hermanos, son personas en las que se puede confiar para establecer un real autoconcepto.
- Autoevaluación: el análisis de mis virtudes y mis defectos. Esta capacidad de análisis sobre lo que hago o no, y la forma en que lo realizo, promueve la valoración positiva de mí mismo y del fruto de mi trabajo.
- Autoaceptación: aceptarme y quererme tal cual soy. Este punto implica los tres anteriores, si mi autoconcepto me da una sensación de bienestar conmigo mismo, lo que me proponga realizar me proporcionará una gran satisfacción.
- Automotivación: saber sobre mis capacidades, fijarme un objetivo y trabajar por él hasta obtenerlo. Hay veces que necesitamos de otros para poder hechar a caminar nuestros pies, y no es tan malo; lo trágico estaría en que no exista la capacidad en mí para ponerme en acción y depender siempre de los otros para moverme; la dependencia es lo que no permite avanzar.
- Autocontrol: poder detener mis impulsos antes de manifestar cualquier reacción. La manifestación de las emociones es un punto importante que se trata en este trabajo, sin embargo, la expresión de ellas también va acompañada del "como" las exhibo. Es diferente decir a alguien: "te quiero" de una manera efusiva y desbordada, siendo mi pareja, mis padres o mis mejores amigos, a decir lo mismo a una persona que acabo de conocer en la parada del autobús. La forma de manifestar mis emociones, puede traer consecuencias distintas, en mí y en los demás, según sean presentadas.
- Persistencia: insistir razonablemente en llegar a mi objetivo. La insistencia, bien manejada, puede traer resultados positivos a la vida misma; siempre y cuando no se convierta en obsesión.
- Desarrollo de pensamientos realistas: situar mis deseos y necesidades en la vida real y no construir "castillos en el aire" que solo me llevarían a la frustración y enojo.
- Búsqueda de soluciones y respuestas divergentes: búsqueda de diferentes caminos, a situaciones que se presentan cotidianamente.
- Saber escuchar: es fácil oír, pero sin prestar atención. El oír con atención, significa: escuchar; y escuchar implica poner en alerta a todos mis sentidos para comprender con mayor facilidad la situación por la que pasa el otro.
- Desarrollo de la capacidad de empatía: ponerse en los "zapatos del otro". Sentir empatía, es aquella habilidad que nos permite interpretar gestos, posiciones corporales y actitudes del otro, sin necesidad de la comunicación verbal, aunque esta no se deja de lado. La empatía según Smeke (2002), es una herramienta que se utiliza también en el aprendizaje por ejemplo: de

historia; comúnmente esta asignatura es de las mas complicadas por la gama de información que maneja, sin embargo, la empatía nos puede servir para situar al alumno en el tiempo y en la vida de cada personaje con la finalidad de identificar el momento y asegurar la retención.

- Responsabilidad: Enfrentar las consecuencias de mis propios actos. Responder por lo que hago o no hago.

Todos estos componentes y los que veremos mas a detalle en el próximo capítulo, hacen posible el que la Inteligencia Emocional se manifieste en el individuo, promoviendo así, un desarrollo Socioemocional optimo y satisfactorio para cualquier persona que se dé a la tarea de mejorar su crecimiento.

Capítulo 3

HABILIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Pero ya que estamos conscientes de las barreras que debemos evitar... ¿Cómo logramos desarrollar la Inteligencia Emocional individualmente, además de que inicialmente se cubran las necesidades que propone Newmark (2002)? El pensamiento general de este trabajo se centra en la siguiente idea: Para lograr el desarrollo de la Inteligencia Emocional, y apoyándonos en las investigaciones realizadas al respecto y descritas en el capítulo 2, es necesario:

- 1) Darme cuenta de los aspectos personales necesarios para poder desarrollar mi propia Inteligencia Emocional
- 2) Conocer las emociones y reconocer en nosotros mismos cual de ellas se está presentando.
- 3) Buscar estrategias de solución de problemas para saber como organizar la emoción en la situación y con la persona que se presenta; y al final,
- 4) Poder comunicar asertivamente (de forma positiva, afirmativa), todo ese proceso de sentimiento y pensamiento, primero a mí mismo y después a las personas que están a mí alrededor, con la finalidad de ser entendida mi emoción y poder, de alguna manera, comprender y ser comprendido mi comportamiento en algún momento específico.

Revisemos detenidamente estos puntos.

Conocimiento de las Emociones

Una de las habilidades más importantes que debemos adquirir para el desarrollo óptimo de la Inteligencia Emocional, es el conocimiento y reconocimiento de las emociones propias y ajenas, y su forma de expresión con cada uno; pues tomado en cuenta que somos parte de una sociedad y merecemos respeto a nuestros sentimientos, pensamientos y emociones, así mismo tendremos que respetar los puntos de vista de los demás.

El conocimiento

Pero antes de describir las emociones empecemos por preguntarnos ¿qué es y que implica el conocimiento?

En el diccionario de la Lengua Española (2001, citado en León, 2004 p52 y 53) "Conocer se define como averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas. Entender, advertir, saber, echar de ver. También se identifica como forma de percibir el objeto como distinto de todo lo que no es él. Se relaciona también a noción, ciencia, sabiduría. En muchas ocasiones el término conocer o conocimiento se amplía a otros conceptos asociados como tener idea de las cosas, intuir, juzgar o comprender". Después de esta amplia definición de lo que es el conocimiento, al aplicarlo conjuntamente a las emociones, tendríamos que decir entonces que el conocimiento y reconocimiento de las emociones se refiere al entender, identificar, tener idea y/o comprender las emociones que somos capaces de sentir y mirar en nosotros y en los demás, pudiéndoles dar un nombre como alegría, tristeza, etc, o referirnos a ellas en base a su descripción, a las sensaciones que estamos percibiendo en sí mismos.

Según León (2004) existen 7 tipos de conocimiento: Personal, Explícito, Implícito, Episódico, Emocional o de los Sentimientos, Habilidad para Aprender, Metacognitivo y Social; sin embargo, para efectos de esta investigación, el único que será descrito es el Conocimiento Personal. Aunque no hay que olvidar que en algún punto se mezclan, intercalan o combinan para llegar a un concepto específico.

El Conocimiento Personal se refiere a que la persona que lo posee, tiene idea sobre la información almacenada de las experiencias propias, habilidades y creencias que tiene de manera individual, y que reflejan su historia y forma de pensar (Alexandre, Schallert y Hare, 1991 citado en León, 2004). El conocimiento Personal es abordado desde tres puntos específicos:

- a) Ontológico: Se refiere a que el conocimiento que se tenga de sí mismo debe corresponder a cierta realidad, pues sin esto, este conocimiento no tendría explicación alguna. Debe permitirse la intromisión del mundo objetivo hacia el subjetivo para que la idea de sí mismo cobre mayor fuerza y se enriquezca con la diversidad de conceptos (León, 2004). Según Bereiter (2002; citado en León, 2004) esta intromisión del mundo externo en el mundo interno, puede darse de dos maneras distintas: una de ellas es cuando la comunicación que se da entre la objetividad y la subjetividad es correcta, es decir, que existen parámetros que nos permiten corroborar el pensamiento resultante de esta interacción, el resultado constituye el conocimiento; cuando esta relación es incorrecta, que no existen parámetros para poder ubicarla, el resultado mental entonces, es una concepción errónea o comúnmente dicho, un malentendido.
- b) Psicológico: Según Wittgenstein (1969; citado en León, 2004) este punto nos habla de las ideas que penetran en nuestra mente y activan nuestra conducta o dan pie para que se desencadenen indirectamente otro tipo de pensamientos o conductas; es decir, que se presenta "el andamiaje".
- c) Antropológico: En este punto, León (2004) nos dice que el conocimiento humano tiene como objetivo el de servir a la comprensión del mundo y hacer de esta información un instrumento simbólico para el propio desarrollo. Estos datos al ser parte importante del crecimiento individual, son transmitidos socialmente de generación en generación.

Como podemos analizar, el conocimiento forma parte importante de la modificación del pensamiento, el tener información, nos abre una gama de posibilidades distintas sobre las ideas ya concebidas y por tanto la conducta para con nosotros y los demás también sufre cambios. Una idea equivocada de la realidad, dificulta la concepción de sí mismo y el acercamiento positivo hacia las personas.

Definición de Emoción.

Las emociones dice el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004), son algo con lo que nos enfrentamos diariamente, "son impulsos, acciones y planes que se dan de manera instantánea para enfrentarnos a la vida; son reacciones que dan lugar a un determinado estado de ánimo de corta duración y pueden estar acompañadas de alteraciones orgánicas"; basándose en estas concepciones define una emoción como: **"la reacción particular de un individuo a una estimulación súbita, intensa o de extrema relevancia; es decir, se trata de una respuesta rápida (ya sea positiva o negativa) a estímulos relevantes para el sujeto, tanto desde el punto de vista biológico como social o personal, que le significan un cambio en la vida sentimental"** (op cit).

Según el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004), "existen tres canales o componentes (fisiológico, motor y cognitivo) que conjuntamente van componiendo, mediante repetición de su ocurrencia, lo que se llama la experiencia emocional". Este pensamiento es compartido también por Maultsby (1974), pues dice que básicamente una emoción esta creada por:

- a) Las Percepciones (lo que se ve, lo que se escucha y lo que se siente físicamente).
- b) Los Pensamientos (las cosas en las que se cree).
- c) Los Sentimientos Emocionales.

Cuando se tiene una emoción, primero se percibe algo, luego se piensa y se cree algo sobre lo que se percibe y al final se tiene un sentimiento emocional causado por los pensamientos (op cit). Ejemplificando esto tendríamos:

Caso 1

- A) Juan Penas observa una casa que está en venta (percepción de algo).
- B) Juan Penas piensa en el deseo de comprarla, pero no tiene las posibilidades para hacerlo y tal vez nunca las tenga (pensamiento sobre la percepción).
- C) Juan Penas se siente frustrado y triste, y se hecha a caminar desolado (emoción a causa del pensamiento y creencia sobre la percepción).

Caso 2

- A) Juan Optimista observa una casa en venta (percepción de algo).
- B) Juan Optimista piensa en el deseo de comprarla, y recuerda que ha sido elegido para hacer efectivo su crédito hipotecario (pensamiento sobre la percepción).
- C) Juan Optimista se siente alegre y entusiasta porque podrá cumplir su deseo y se dirige a la oficina de ventas (emoción a causa del pensamiento y creencia sobre la percepción).

En cualquiera de los dos casos, C es consecuencia de lo que se piensa y se cree en B. Otra investigación que apoya este pensamiento es la realizada por Schniering (2004) sobre "La relación entre los pensamientos automáticos y las emociones negativas en niños y adolescentes"; nos dice que los resultados que obtuvo en su búsqueda, revelan que la creencia y pensamientos sobre cualquier situación, provocan una reacción positiva o negativa del organismo; por ejemplo: el pensamiento sobre la derrota o el fracaso personal, fueron grandes predictores de síntomas depresivos; los pensamientos sobre amenazas sociales, fueron fuertes predictores de síntomas de ansiedad, y los pensamientos de hostilidad o venganza, fueron grandes predictores de agresión; esto nos muestra que los pensamientos y creencias son grandes factores para que se dé una emoción.

Sea así de planeado o no, así de consciente o no, lo que si sabemos, es que las emociones surgen como un "hecho consumado" (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004); la persona no decide que emoción sentirá, simplemente la manifiesta. Pero... esta emoción estará acorde con la realidad. Para descubrir esto, habría que detenerse a pensar si lo que se experimenta tiene que ver con la realidad que se esta viviendo. *Confrontar* nuestra visión de las cosas con nosotros mismos, implica realizar un análisis de diversos aspectos para corroborar lo que pensamos y lo que expresamos.

La confrontación, es una herramienta útil para darle sentido a nuestras emociones, dotándolas de veracidad y confianza al manifestarlas; pues ya vimos que lo que creemos sobre alguna situación en particular, es lo que nos va a provocar la emoción. Según Langevin (2000), la confrontación tiene 5 etapas:

- 1) El acontecimiento o la ocasión. Cuando se percibe una emoción placentera o no, se tiene que realizar el cuestionamiento sobre que es lo que la provoco.
- 2) Las ideas. Descubrir cuales son las frases o imágenes en mi mente provocadas por la situación que experimento.
- 3) Las emociones. Identificar la o las emociones que estoy experimentando a causa de las ideas que tengo sobre la situación.
- 4) La confrontación. Hacer preguntas precisas para verificar si la emoción que experimento es la que concuerda con la realidad de la situación.
- 5) Nueva emoción. Si he descubierto que puedo dudar sobre la emoción que estoy sintiendo, provocada por la situación, realizar la modificación mínima de mis ideas, disminuirá la intensidad de esa emoción (op cit).

Epicteto decía (citado en Langevin, 2000): "No son las cosas las que perturban a las personas, sino los puntos de vista con que se acercan a ellas"

Las emociones desempeñan una función comunicativa en el desarrollo social inicial, que probablemente afecte el comportamiento de los demás, permitiéndoles suponer como deben sentir o comportarse en diversas situaciones y con diferentes personas (Shaffer, 2000); por ejemplo, no sería muy asertivo, sonreír o estar alegre durante un servicio funerario, aun sin conocer a la persona que falleció.

Tipos de emociones.

Existen cientos de emociones junto con sus combinaciones, que son variables, mutantes y con diversos matices; pero según Shaffer (2000), las emociones pueden dividirse en 2 grupos específicos:

- 1) Emociones Primarias o Básicas. Estas emociones parecen estar programadas de forma innata y juegan un papel adaptativo dentro del desarrollo de las personas. Entre ellas están: La Alegría, La Tristeza, El miedo, El enojo.
- 2) Emociones Secundarias o Complejas. Estas emociones son aprendidas con el tiempo según la experiencia de cada individuo; no parecen tener un papel adaptativo como las primarias. Entre ellas están: El Desconcierto, La vergüenza, La Culpa, La Envidia, El Orgullo, etc. (op cit)

En esta investigación, solo se realizara la descripción de la emociones Primarias o Básicas y una mas, El Amor, ya que se piensa que de ellas emana toda la gama de combinaciones existente de alteraciones emocionales.

Las emociones básicas que somos capaces de sentir son:

- a) Alegría: En sus formas más ligeras se conoce como placer, gozo o felicidad. Es una emoción que permite disfrutar de los momentos agradables (Océano, 1990). Estos momentos pueden ser dados por: el bienestar físico, las actividades que se realizan, las calamidades ligeras, los ruidos repentinos e inesperados y las metas a las que se ha llegado (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004)
- b) Tristeza: Emoción provocada por un hecho o situación con pesadumbre o melancolía; desactiva al organismo en situaciones difíciles, para una posterior recuperación (op cit).
- c) Miedo: Perturbación angustiosa del animo por un riesgo o mal que realmente amenaza o que solo existe en la imaginación. El miedo puede detectarse en los niños desde el nacimiento (op cit).
- d) Enojo: Es una emoción relevante de disgusto o enfado, que representa el primer paso de la escalada hacia la agresión. De manera natural, la ira permite la propia defensa de la persona (op cit).
- e) Amor: Sensación de cariño especial por algo o alguien que se apetece gozarlo. El amor parece ser un asunto en dos sentidos y crece cuando se da y se recibe; es un tipo de conducta cercana, comunicativa y cálida. Si esta expresión es ignorada o desvalorizada por ejemplo: en casa, se creara la sensación de poco afecto y se buscara esta emoción en personas ajenas al hogar (op cit).

Expresión de las emociones.

Algunas personas son capaces de manejar estas emociones positiva y satisfactoriamente y hay otras a las que se les complica. Un componente importante para el buen manejo de ellas, consiste en el conocimiento conceptual y de expresión de las emociones en situaciones típicas y cotidianas, pues

contar con esta habilidad, nos da pie a reconocer señales gestuales y corporales sin necesidad de utilizar el aspecto verbal (Ackerman, 2004).

La expresión de las emociones se vale de componentes verbales y no verbales (corporales y gestuales), para manifestar sentimiento del cual estamos siendo presa. Los aspectos generales de la expresión de las emociones son:

- a) **Alegría:** La expresión facial de la alegría es, sin lugar a dudas, la sonrisa y la risa. Las dos representan diferentes grados de intensidad de la alegría. Los gestos faciales asociados con esta son, generalmente, los ojos semicerrados, las mejillas levantadas y las comisuras de los labios hacia arriba (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004).
- b) **Tristeza:** la expresión facial más común de la tristeza es el llanto; el cambio en la entonación de voz y el acortamiento en la composición de las frases al hablar, también son indicios de que alguien se siente triste. Los gestos asociados a la tristeza son ojos semicerrados, comisuras de los labios hacia abajo, postura corporal encorvada, mirada retraída y desgano físico (op cit).
- c) **Miedo:** en la expresión del miedo, el llanto también puede estar presente como símbolo de ansiedad y desesperanza; el alejamiento acompañado de expresiones monosilábicas (ah, oh, uy) y temblor corporal, también nos hablan de alguien que está asustado. La expresión facial general del miedo es: ojos muy abiertos, cejas elevadas y boca abierta seguida de la absorción de aire (op cit).
- d) **Enojo:** la manifestación general del enojo, es la Lucha; lanzar manotadas o patadas, seguidas de palabras insultantes y provocativas en un tono de voz muy alto, nos hace pensar que alguien está enojado. La expresión facial del enojo es: ceño fruncido, mirada fija y boca semiabierta o mandíbula apretada (op cit).
- e) **Amor:** la mirada fija, la sonrisa en la boca, el cuerpo semirelajado, las caricias verbales o táctiles, los abrazos, las palmadas y los besos, son manifestaciones de amor y afecto.

Valor de las emociones

Según el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004), las emociones adquieren su valor según la posición grupal en la que se encuentren; las emociones llamadas primarias, son a las que se les da la validez positiva por ser innatas y cumplir con una función adaptativa; las emociones secundarias pueden ser vistas como negativas, porque son aprendidas y no cumplen con una función adaptativa aparente; sin embargo, el valor de las emociones, tiene que ver con el momento en que se presenten, con quien se presenten y la forma que elijamos (sana o destructiva) para expresarla. El valor de las emociones se lo damos cada cual, según la funcionalidad que tenga en cada momento, y el beneficio que nos traiga. La ira, no puede ser una emoción con efectos negativos cuando nosotros o nuestros hijos están recibiendo un trato injusto por parte de algunas personas; mostrarla, manifestar nuestra ira ante este tipo de situaciones, promueve la acción - reflejo de supervivencia; lo malo estaría en soportar calladamente algún tipo de agresión.

Solución de Problemas

Definición.

Pensar en un problema, podría ser un problema; pero pensar en la solución del problema, podría ser un problema aun mayor. Uno de los aspectos importantes para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, es la habilidad para solucionar problemas. Pero... ¿Qué es un problema?. Según Good (1996) **"un problema existe donde una persona percibe la necesidad de lograr algún objetivo pero no sabe de inmediato como lograrlo"**. La solución de problemas, son las pautas a seguir para encontrar respuesta al conflicto que se presenta.

Solución de Problemas y Las Emociones

Cuando nos vemos en la necesidad de dar solución a un problema de los que nos enfrentamos día con día, lo razonamos todo sin darle importancia a la emoción que esta situación nos provoca; creemos que la cognición obtendrá la respuesta acertada; sin embargo, ya que no solo somos entes racionales, sino también emocionales, el combinar estas dos características frente a la cotidianidad, da como resultado una solución en mayor grado satisfactoria. Claro esta, que habrá veces en que no nos resulten las decisiones que tomemos, pero eso dependerá de la situación que se nos presente (Good, 1996).

Así como el desarrollo emocional se empieza a dar en el hogar y con los padres, son estos los que deben promover también, la habilidad para solucionar problemas en sus hijos. El tener que decidir que comida prefieren, que vestido o pantalón y el color que combine con la playera, son "pequeños problemas" a los que se tienen que enfrentar los niños y adolescentes de hoy. Los padres servirán de guía y modelo, dándoles confianza y haciéndoles saber que ellos son capaces porque están preparados y apoyados, porque tienen la habilidad, el ingenio y la destreza, pero estas "pequeñeces", ayudaran a los chicos a practicar sobre el cómo abordar los problemas mayores (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004).

Una de las formas a las que nos enfrentamos para solucionar un problema, es cuando decidimos expresar las emociones. Aunque ya se menciona que las emociones "surgen como un hecho consumado" (op cit), en este proceso nos enfrentamos al dilema de: dejarlas salir como se sienten, con toda esa intensidad y fuerza o meditar por unos segundos la forma de manifestación. Veamos: si mis hijos hicieron una travesura en casa durante mi corta ausencia, en la que se vieron involucradas mis tarjetas de crédito resultando dañadas e inservibles, puedo pensar y decidir en dos formas dada la emoción de enojo:

- 1) Ir con mis hijos, darles un tremendo regaño seguido de una gran golpiza y castigo y sentir que el mundo se me viene encima por la utilidad que pienso que tienen las tarjetas; o
- 2) Hablar con ellos sobre el respeto a las cosas ajenas y el cuidado de los objetos importantes, las consecuencias de su travesura, y llamar al banco para obtener una reposición de las tarjetas.

Las dos opciones pueden ser manifestadas en un momento de enojo; pero... ¿por cual me decido?

Técnicas de Solución de Problemas

Pareciera ser que hablar sobre las técnicas de solución de problemas, implica dar una receta "de cocina", que tuviera que seguirse al pie de la letra para encontrar un resultado satisfactorio; sin embargo, la utilización de los pasos que pueden proporcionarse como "Guía", para dar respuesta a ciertos conflictos, tiene que ver con las necesidades específicas del momento y del problema (Smeke, 2002).

Según Smeke (2002), los pasos a seguir para resolver un problema, deben adecuarse a la edad y madurez de la persona que los va a utilizar; tal vez, cambiar la descripción a palabras y frases cuando se trate de un niño o, dar una instrucción mas elaborada cuando se trate de un adolescente o adulto.

Según Rothstein (1990, citado en Henson, 2000) las tres aproximaciones para la búsqueda de solución de problemas son:

- a) La Búsqueda al Azar. Cuando se utiliza el Azar para solucionar los problemas, la casualidad es el determinante para alcanzar la solución. El azar, es la búsqueda menos eficaz de dar solución a un problema, además de ocupar mucho tiempo; sin embargo, esta búsqueda informal y

accidental, algunas veces puede dar solución a grandes problemas, pero estos suelen ser aislados y respaldados por búsqueda formal anterior (op cit).

- b) Los Algoritmos. Comúnmente, los problemas a los que nos enfrentamos académicamente de niños, tienen que ver con las matemáticas o la física; saber cuanto es dos mas dos nos lleva a utilizar una simple ecuación o regla matemática que es aprendida de memoria a veces sin saber el cómo o el porqué; a este tipo de problemas se les llama: *Bien Estructurados*, pues presentan un planteamiento y objetivos específicos que pueden ser solucionados con algo que se conoce como: *Algoritmos* (Good, 1995).
- c) La Heurística. Para solucionar problemas de tipo *Mal Estructurados*, que tienen que ver con aspectos distintos a las ciencias exactas (física o matemáticas), pero que requiere también del conocimiento que las personas tengan sobre distintos temas, se utiliza algo llamado: *heurística* que según Good (1995) la heurística son “reglas empíricas generales y lineamientos procedurales para procesar información y solucionar problemas” es decir, que nos basamos en la experiencia y experimentación. La Heurística no proporciona soluciones tan rápidas y específicas como los algoritmos, pero puede ser aplicada a una gama más extensa de situaciones. Según Henson (2000), las aproximaciones heurísticas a la solución de problemas incluyen:
 - a) *Búsqueda por proximidad*, conocidos también como reducción de la diferencia, implica reducir la diferencia entre el estado del problema y la meta.
 - b) *Análisis de medios y fines*, el problema se divide en sus componentes o en partes de problema y la solución final se alcanza cuando cada parte se ha resuelto.
 - c) *Lluvia de ideas*, es una técnica con la cual se genera una gran cantidad de soluciones posibles a un problema, que luego se evalúan para encontrar la mejor opción.
 - d) *Analogías*, en esta técnica, se emplea la comparación de soluciones a temas anteriores o similares para identificar si el problema actual se puede resolver de la misma manera.
 - e) *Modelos*, suelen emplearse como una manera poco costosa de mirar el problema, pues este se ve representado en esquemas o dibujos que facilitan su análisis y búsqueda de solución (op cit).

Pasos a seguir en la Solución de Problemas.

Realizando la revisión de los primeros puntos de vista sobre las formas de dar solución a los problemas, algunos estudiosos piensan que Thorndike (citado en Good, 1996) fue el padre de las perspectivas contemporáneas de solución de problemas; este investigador trabajó con gatos a los que ponía a buscar comida, basándose en el aprendizaje por ensayo y error, solución que se da de forma gradual y en pequeños pasos.

Jhon Dewey (1933, citado en Henson 2000), esta también dentro de los principales investigadores; Dewey definió la primera aproximación a la solución de problemas, apoyando los siguientes pasos:

- 1- Presentación del problema: tener consciencia del problema.
- 2- Definición del problema: identificar el estado, situación y objetivo del problema, para definir que posibles soluciones dar.
- 3- Desarrollo de hipótesis: generar caminos diferentes para dar solución al problema.
- 4- Prueba de hipótesis: identificar las ventajas y desventajas de las diversas soluciones que hayamos encontrado.
- 5- Selección de la mejor hipótesis: identificar la solución que proporcione mayores ventajas y menos desventajas.

Polya (1957, citado en Good, 1996) nos dice que, las características generales del camino a la solución son:

- 1- Entender el problema: identificar que información es la que se tiene y cual otra se necesita.
- 2- Idear un plan: buscar la relación entre la información que se da y la desconocida.
- 3- Realizar un plan: una vez formulado el plan, revisarlo para asegurarse de que no se olvido incluir algún detalle.
- 4- Mirar hacia atrás: asegurarse de que el resultado que se obtenga resolverá el problema y anexar mayor información para problemas futuros.

Hayes (1989, citado en Henson, 2000), señala la siguiente metodología para resolver problemas:

- 1- Identificar el problema: reconocer la existencia de un problema que debe ser resuelto.
- 2- Representar el problema: comprender la naturaleza del problema.
- 3- Planificar la solución: elegir un método para resolver el problema.
- 4- Poner en practica el plan de solución.
- 5- Evaluar la solución: que tan correcta fue la solución.
- 6- Consolidar las ganancias: aprender de la experiencia de resolver problemas.

Estas primeras visiones, tienen sugerencias que todavía son utilizadas en la actualidad. Smeke (2002), haciendo una recopilación de los diferentes puntos de vista, obtuvo los siguientes pasos para dar respuesta a un conflicto:

PASOS	HABILIDAD A DESARROLLAR
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar Señales de diferentes sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás.
<ul style="list-style-type: none"> • Decirse a uno mismo cual es el problema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para desarrollar un punto de vista objetivo del problema y poner el problema en palabras.
<ul style="list-style-type: none"> • Decidir una meta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para definir que le gustaría a uno que pasara al resolver la situación; desarrollo del establecimiento de metas y objetivos.
<ul style="list-style-type: none"> • Pensar en todas las soluciones posibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para imaginar distintas soluciones al problema.
<ul style="list-style-type: none"> • Por cada solución, imaginar que pasaría después. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para anticipar consecuencias negativas y positivas.
<ul style="list-style-type: none"> • Escoger la mejor solución. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad en la toma de decisiones basada en metas y posibles consecuencias.
<ul style="list-style-type: none"> • Planear y hacer un chequeo final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para considerar acciones y detalles necesarios en la implementación de una solución. Habilidad para anticipar obstáculos. Habilidad para llevar a cabo un plan.
<ul style="list-style-type: none"> • Llevar a cabo la solución, y pensar como funciona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para asumir responsabilidad de los propios actos, reflexión del resultado y si es necesario, continuar en la resolución hasta que esta sea un éxito total.

(Smeke, 2002)

Debemos hacer consciencia que la mayoría de deficiencias para resolver problemas cotidianos que presentan los adolescentes y adultos, se deben a la falta de conocimiento acerca de lo que es un problema, a la dificultad para lograr una representación mental o interna de él y al poco

conocimiento del uso de estrategias generales de solución y la falta de habilidad para comunicar la respuesta (Sánchez, 2000).

Dar solución a un problema, no es sencillo y darla satisfactoria y benéficamente es aun menos sencillo. Siempre que enfrentemos un conflicto o una situación por resolver, evoquemos todo lo que somos y las herramientas que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, sin omitir detalle, para que la búsqueda sea menos complicada y la respuesta mas acertada.

Comunicación Asertiva.

Definición y Dinámica de la Comunicación.

El escuchar a otros y decir sanamente lo que uno siente, es una de las características de las que se vale la Inteligencia Emocional para ser desarrollada con éxito. Esta expresión, tiene que ver con el cómo se le dice al otro o a sí mismo lo que pensamos, pues los malos resultados en nuestras relaciones interpersonales, pueden ser obtenidos por impulsividad en la forma de manifestar las emociones. Según el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004), al comunicar nuestros pensamientos y sentimientos transmitimos cierta energía que promueve a la paz, armonía y unidad; o si esta es negativa, a la desunión, la agresión y la inquietud.

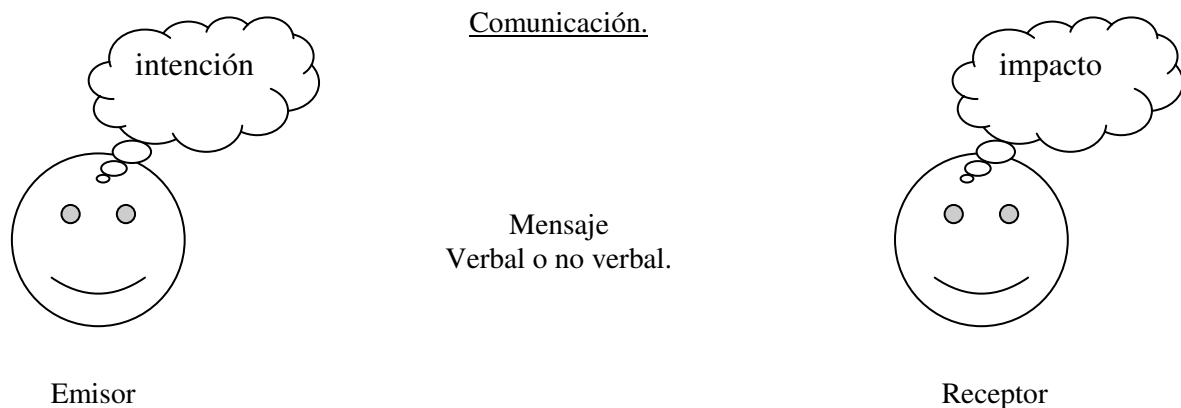
Pero antes de continuar con la descripción definamos lo que es Comunicación. Según el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004) **"la comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas y consta de señales verbales y no verbales"**.

La dinámica de la comunicación, se basa en ciertos componentes que realizan y completan el proceso; si alguno de ellos es omitido, ignorado o dañado, el desarrollo de la manifestación del pensamiento se vera dañada y no se lograra el objetivo: comunicar (Langevin, 2000).

Los componentes de la comunicación son:

- 1- Emisor. Persona que emite la idea o pensamiento.
- 2- Intención. Lo que el emisor quiere decir.
- 3- Mensaje. Lo que se dice.
- 4- Receptor. Quien recibe el mensaje.
- 5- Impacto, efecto. Como interpreta el receptor, el mensaje.
- 6- Vía de Comunicación. Forma en la que se decide expresar la idea; si es verbal, se utiliza el aire y el sonido para la manifestación, si es no verbal, se hecha mano de las posturas corporales y expresiones faciales.

El siguiente esquema nos muestra la posición de cada uno de los componentes.



Esta dinámica es de manera circular, bidireccional, pues cuando el receptor responde al mensaje, se convierte en el emisor y este en el receptor. En este proceso, el desarrollo y efecto que puede tener la comunicación, es responsabilidad de los participantes, pues cada uno contribuye con sus propias ideas y pensamientos al efecto positivo o negativo que se obtenga (op cit).

Tipos de Comunicación.

La comunicación puede ser de dos tipos:

- a) Comunicación Verbal: es la que se refiere a la manifestación de ideas y pensamientos por medio de la palabra. Esta forma de expresión, es el medio por excelencia para la transmisión de deseos intenciones y emociones; sin embargo muchas personas, sino es que la mayoría, no utiliza esta vía, por falta de habilidad, de confianza, etc.
- b) Comunicación No Verbal: es el espejo de nuestras emociones mas ocultas. Según Langevin (2000), resulta de gran provecho descubrir los mensajes sutiles transmitidos de esta forma por nuestros interlocutores. Los ojos, el tono de voz, la expresión facial y gestual, transmiten a veces a los que nos rodean, mas información que las palabras pronunciadas. La comunicación no verbal, también acompaña a la comunicación verbal en alguno de los siguientes puntos (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004):
 - a) Repetición. La comunicación no verbal, puede simplemente, corroborar lo que se expresa con palabras.
 - b) Contradicción. Nuestra posición corporal o gestual, puede contradecir lo dicho verbalmente. Cuando esto ocurre, lo mejor es hacer caso al aspecto no verbal.
 - c) Sustitución. Momentáneamente, la comunicación no verbal puede sustituir a las palabras.
 - d) Complementariedad. La conducta no verbal puede modificar o elaborar mensajes verbales.
 - e) Acentuación. El comportamiento no verbal, puede acentuar las partes del mensaje verbal(op cit).

Errores de Comunicación.

En algunas ocasiones, la comunicación se ve afectada y seriamente dañada, a causa de ciertos factores que dependen de nuestra habilidad o falta de ella, para expresarnos. Según Langevin (2000) los errores más comunes son:

- 1- No expresar emociones. Nuestras emociones son la puerta hacia el conocimiento de nuestro interior; no comunicarlas, según nosotros, nos hace resguardarlas de ser dañadas, ignoradas o juzgadas por los demás, promoviendo el levantamiento de una barrera entre los otros y mis pensamientos.
- 2- Exceso de expresión inadecuada. La expresión de las emociones es muy importante, pero cuando esta expresión raya en lo irreal y excesivo, se formula una interrogante en los demás sobre la veracidad de mis pensamientos. Por muy intensa que sea esta emoción, la manifestación debe ser equiparable al momento y situación en la que me encuentro.
- 3- Falta de escucha empática. El anteponer nuestras ideas sobre las del interlocutor, y aun más, darles un excesivo valor, provoca el alejamiento y molestia de los otros para con mi forma de expresarles mis pensamientos. Ser "yo" lo más importante al momento de intentar manifestarme, minimizando lo que el otro pueda decir, es uno de los factores que fisura y deteriora la comunicación.
- 4- Rol del hablante dominante. Cuando en la comunicación, el que habla es solo uno, simplemente, no hay comunicación; a esta manifestación se le llama: "monologo", pues no existe la interacción ni el ambiente adecuado para que se presente la expresión de las emociones por ambos lados.

- 5- Rol del oyente indiferente. Uno de los aspectos más importantes para que la comunicación se dé, es la atención que se le preste a la persona que está hablando; cuando esto no sucede, la comunicación entre esas personas, desaparece a través del tiempo. Los padres se preguntan, cuando los niños y adolescentes no les comentan sobre sus pensamientos, "pero, ¿Por qué no me lo dijo?"... ¿Estarán seguros de que adoptaron una posición de escucha, cuando tal vez les intentaron decir algo sus hijos? Pudiera suceder que, solo "oyeron" palabras "sin sentido" emitidas por los chicos.
- 6- Rol del interrogador. Ser indiferente mata la comunicación; adoptar una posición de interrogador, no lo hace menos. Interesarse por lo que le pasa al otro es muy importante porque promueve el acercamiento, pero rebasar la barrera de lo que los demás han decidido expresarme, intentando saber más allá de la propia intimidad, me convierte en la persona menos adecuada para establecer la dinámica de la comunicación (op cit).

Definición de Asertividad.

La definición etimológica según Flores (1989; citado en Morales y Oviedo, 2002), indica que la palabra Aserción proviene del latín *Assertio - tionis* que se refiere a la acción y efecto de afirmar la verdad sobre alguna cosa. El primer autor que definió el concepto de Asertividad fue Wolpe (1958; citado en Morales y Oviedo, 2002), quien consideró que la conducta asertiva se define como "la expresión adecuada dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea una respuesta de ansiedad" (p 4)

Uniendo estos dos puntos de vista podríamos definir la asertividad como **"la frase de forma afirmativa o positiva sin llegar a ser pasiva, que se expresa a los demás, sobre los sentimientos, pensamientos y emociones propios"**.

La asertividad implica poder expresar de manera consciente y razonable la idea que tenemos en mente. Maultsby (1974) en su libro *"You and your emotions"*, nos describe varias situaciones en las que se expresa el pensamiento siendo asertivo o no; uno de ellos nos habla sobre el concepto que tiene alguien sobre sí mismo. La situación es la siguiente:

- Pablo Gómez trabaja en una oficina de correos, siempre se ha destacado por ser una persona trabajadora y cumplida; hoy, comete un error y es regañado severamente por su jefe:

- Pensamiento negativo

"Mi jefe tiene razón, siempre cometo errores"

- Pensamiento asertivo

"Sé que puedo cometer errores, pero el regaño que me dio mi jefe, no corresponde a la falta que cometí"

Otra situación en la que se manifiesta la asertividad, es en el autocuidado.

- Marcos Valdéz, es un chavo que defiende siempre lo que piensa ante quien sea. Un día se encuentra con un conocido al que le apodaban "el tanque" (ya se imaginaran porque, grande, robusto, fuerte y agresivo), que no le parece lo que Marcos opina sobre un tema en particular; se hacen de palabras y Marcos piensa:

- Pensamiento negativo

"No importa que esté más grande, le voy a romper su m....."

- Pensamiento asertivo

"Es mucho más grande que yo, no será fácil golpearlo, mejor trato de negociar con él"

El entrenamiento asertivo tiene como objetivo, el de proveer a las personas de una serie de herramientas que les permitan reducir el nivel de ansiedad que provoca la interacción con otros y promover una comunicación más amplia y exitosa (Cotler y Guerra, 1976; citado en Morales y Oviedo, 2002).

Esto fue demostrado en la investigación realizada por Morales y Oviedo (2002), en la que sometieron a un grupo de padres a entrenamiento asertivo para verificar si esto también repercutía en los hijos; el resultado arrojó que después de haber dado la información y haber practicado la asertividad durante el ejercicio, las conductas de los padres hacia los hijos, en cuanto a comunicación, se modificaron, habiendo un cambio positivo en su relación, situación que también se manifestó en la expresión de los hijos hacia los padres.

Como vemos, la Asertividad, en la mayoría de las ocasiones, evita que la relación entre las personas se deteriore provocando sentimientos negativos o malos entendidos; no quiero decir que evitaría los problemas, pero estos por lo menos, no serán producto de una mentira, una falsedad o algo que quedo inconcluso.

Comunicación Asertiva.

Al hacer la revisión de dos aspectos importantes en la expresión de las emociones (comunicación y asertividad), y unirlos para hacer un pensamiento más específico, nos da por resultado el concepto de la Comunicación Asertiva; esta se refiere al hecho de "**Comunicar de forma afirmativa y expresar con precisión y espontaneidad nuestros gustos, deseos, opiniones, emociones e intenciones; es revelarse y por consiguiente, correr el riesgo de que el otro no este de acuerdo con nosotros y aceptar que tiene perfecto derecho a ello**" (Langevin, 2000).

Como la base de la comunicación, inicia en la familia y los niños aprenden a comunicarse observando a sus padres, imitando y aprendiendo como estos expresan sus pensamientos; de ahí que la enseñanza que los progenitores proporcionen a los hijos, debe contener herramientas necesarias que les permitan comprender el contenido y significado de lo que los otros les transmiten, pues este conocimiento permite a los individuos mejorar el entorno para manifestar sus emociones y comprender las de los demás, promoviendo un estilo de vida mas placentero. Lo anterior inicia con la capacidad de los padres para percibir las emociones, generarlas, comprenderlas y regularlas de forma reflexiva para promover el desarrollo de la Inteligencia Emocional (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004).

Cualidades de la Comunicación Asertiva.

Según Langevin (2000), existen puntos importantes que habría que precisar al momento de establecer la dinámica de la comunicación asertiva. Estos puntos son:

- a) Precisión o claridad: consiste en decir sin rodeos lo que se piensa.
- b) Autenticidad: es la coherencia que existe entre lo que se piensa y lo que se dice.
- c) Respeto: estima que se le tiene a alguien basada en el valor que se le proporciona a esa persona considerando sus cualidades y defectos.
- d) Comprensión empática: consiste en percibir la realidad, como la percibe el otro (op cit).

Considerando estos puntos al momento de establecer la comunicación, se esta promoviendo la satisfacción y placer por expresar las emociones, sentimientos y pensamientos.

Algunas Técnicas de Comunicación Asertiva.

Para ciertas personas, comunicar sus pensamientos y emociones es complicado, dada la falta de conocimiento de las técnicas que se pueden utilizar para ello. Algunos de los problemas a los que nos enfrentamos cotidianamente son: no saber como realizar una petición y no saber como decir "no".

Petición.

Según Langevin (2000), para realizar una petición se debe:

- a) Saber exactamente lo que se quiere. Como podría pedir algo si no sabemos que es.
- b) Utilizar el pronombre "yo". ¿Quién es quien desea algo?... ¿Para quien estoy pidiendo?
- c) Realizar la petición clara y breve. Si le doy varias vueltas a lo que deseo, puedo correr el riesgo de ser ignorado o mal entendido.
- d) Transmitir un mensaje de comprensión o recordar alguna acción anterior que supimos valorar. "Sé que vienes muy cansado de trabajar, pero hace tiempo no salimos a cenar y quiero que lo hagamos hoy; prometo que será una velada genial y en poco tiempo, ¿aceptas?"
- e) Pedir de forma constante pero con paciencia. Recordar a alguien la petición o deseo que se tiene sin ser exigente, produce que la aceptación sea de la mejor manera (op cit).

No.

Decir no, puede resultar para algunos, un asunto incomodo y poco placentero, por lo que se provoca en el otro. Sin embargo, debemos tomar consciencia de que estamos en el pleno uso de nuestro derecho a rechazar lo que no nos guste o no queramos hacer u obtener.

Para que un "no" sea claro y firme, se deben tener en cuenta las siguientes situaciones (op cit):

- a) El "no" mal formulado. Cuando ante algún deseo o petición se ha tomado la decisión de decir *no*, las frases que dan esperanza hacia el interlocutor como: "voy a pensarlo" "luego te digo", suelen empeorar o alargar la reacción que este pueda tener ante nuestra negativa. Lo mejor es manifestar nuestro rechazo al momento.
- b) La insistencia ante la negativa. Cuando no ha quedado clara la expresión de nuestra negativa, lo mejor es explicar, si se desea, la razón por la cual se tomo la decisión; y si no es este el caso, mantenerse firme sin perder la paciencia.
- c) La técnica del disco rayado. Consiste en decir no, cuantas veces sea necesario para que esta decisión de rechazo, sea irrevocable (op cit).

Dimensiones de la Comunicación Asertiva.

Según el Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004), la comunicación asertiva fluctúa en cuatro dimensiones cuando es establecida:

- 1) La forma y el estilo de hablar, cambian con respecto a las personas a las que nos estemos dirigiendo. Los niños y adolescentes no se refieren a los padres y maestros, igual que a sus compañeros.
- 2) Las situaciones externas son un punto importante para la manera en que se dé la comunicación asertiva, pues estamos expuestos y susceptibles a los cambios que se presenten en nuestro medio ambiente, y con base a esto, es que nos comunicamos.
- 3) La personalidad de los demás, también influye en la forma de dirigirnos hacia ellos; si yo sé que mi papá es una persona fácilmente explosiva, procurare decirle de la mejor manera, que saque malas notas en el bimestre escolar.
- 4) Cuando hemos experimentado positivismos en la dinámica de la comunicación asertiva, esto nos impulsa a continuar con la esperanza de obtener momentos similares o mejores en el futuro (op cit).

Como hemos observado, la comunicación cuando es asertiva, promueve un ambiente de empatía y escucha efectiva en los interlocutores, que desemboca en una sensación placentera y satisfactoria, al saber que se pueden expresar las emociones al otro sin temor a ser ignorados o más aun, ser juzgados.

Al revisar los componentes de la Inteligencia Emocional y la importancia que ésta tiene en el desarrollo potencial de los niños, adolescentes y adultos, nos vemos en la necesidad de sugerir específicamente, que se incremente en los adolescentes (ya que este estudio es enfocado a ellos), las habilidades para expresar sus sentimientos, para promover el establecimiento relaciones interpersonales que brinden apoyo, intimidad y compañerismo y puedan ayudarlos a facilitar la solución de problemas en ellas (Kiraly, 2000).

Capítulo 4 METODOLOGIA

Planteamiento.

La comunicación es parte fundamental en las relaciones interpersonales para que estas sean consideradas viables y positivas, y más si esta comunicación se torna asertiva. Una de las características fundamentales de ella, es que existan por lo menos dos personas que jueguen los roles de emisor y receptor variablemente según lo requiera la conversación.

En la vida diaria, no todo es perfecto y no siempre el trato entre las personas es así. Este es el caso de la mayoría de los adolescentes actuales que tienen entre 13 y 15 años de edad, que se piensan incomprendidos, desvalorizados y/o ignorados por los adultos con respecto a sus deseos y emociones; pero, ¿qué tan cierto será esto si en sí mismos no tienen en claro el deseo y la emoción que sienten y que por consecuencia no la pueden expresar? Y los adultos, ¿qué tanto estarán dispuestos a escuchar a los muchachos en lo que para ellos es importante? Dada esta reflexión, surgen los siguientes cuestionamientos.

¿Los adolescentes tendrán pleno conocimiento de sus emociones como para poder definir las y expresarlas asertivamente a los adultos?

¿Si los adolescentes conocen y pueden definir la emoción que están sintiendo, podrán expresarla mejor a los adultos?

¿Conocerán los adultos el desarrollo psicológico y socioemocional de los adolescentes y la importancia que este tiene para promover su salud mental y física, como para tener una comunicación asertiva con ellos sobre este tema?

Objetivos.

- 1.- Que los adolescentes después de tomar un taller de desarrollo socioemocional y comunicación asertiva, perciban con mayor claridad las emociones que sienten en diversos momentos de su vida, y sean capaces de definir esa sensación.
2. - Que los adolescentes después de tomar un taller de desarrollo socio-emocional y comunicación asertiva, expresen con mayor claridad sus emociones a los adultos y personas de su misma edad.
3. - Que los adultos al conocer el desarrollo psicológico y socioemocional de los adolescentes, las formas básicas de la comunicación y la importancia que estos tienen en la vida de cada uno, tomen mayor interés en las expresiones emocionales de los jóvenes y con los jóvenes.

Justificación.

Ya que la adolescencia es una de las etapas personales en la que surgen cambios físicos y psicológicos de gran importancia, y donde se presentan los mayores cuestionamientos sobre la dirección y rumbo de la propia vida, este trabajo pretende, que el adolescente conozca, defina y pueda expresar sus emociones de forma clara y concreta, con la finalidad de que a la par de su crecimiento cronológico, se desarrolle un crecimiento social, emocional y cognitivo que le permita ser un adulto aceptado por sí mismo y comprendido por los demás, es decir, que esto sirva como base para el desarrollo integral del futuro adulto. Con relación al adulto, se espera que este pueda conocer, escuchar, observar y comunicarse con el adolescente, y no solo oír, querer alejarse o

evadir, por no poder o no querer entender la etapa por la que éste pasa; sin duda, esta información mejorará el acercamiento y comunicación entre ellos y creará una atmósfera de confianza y seguridad emocional para ambos.

Hipótesis.

H1. - Los adolescentes al tomar un taller de desarrollo socio-emocional, y comunicación asertiva, podrán definir y expresar de manera clara y concreta sus emociones y aplicar estrategias de solución de problemas con los adultos.

H2. - Los adultos al conocer en un taller, el desarrollo psicológico y socioemocional de los adolescentes y las formas básicas de la comunicación con ellos, podrán comprender la emoción por la que esta pasando el joven y aplicar estrategias de solución de problemas con ellos.

Variables.

Variables dependientes:

- Conocimiento de las emociones.
- Comunicación asertiva.
- Desarrollo socioemocional.
- Solución de problemas.

Variables independientes:

- Taller de desarrollo socioemocional y comunicación asertiva dirigido a los adolescentes (Ver anexo 1 y 1 A)
- Taller de desarrollo socioemocional del adolescente, dirigido a los adultos (Ver anexo 2 y 2 A).

Definición conceptual de variables.

Dependientes:

- Conocimiento de las emociones: Darse cuenta de las reacciones particulares de uno mismo y de los demás, a una estimulación súbita, intensa o de extrema relevancia. Respuesta rápida positiva o negativa a estímulos importantes para un sujeto (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004).
- Comunicación asertiva: Intercambio de información entre dos o más personas de forma afirmativa que puede ser verbal, no verbal y corporal (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004).
- Desarrollo socioemocional: Habilidad que se tiene para conocer todas las emociones de que se es capaz de sentir y lo que las provoca, y de la misma manera conocer a otros (Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, 2004).
- Solución de problemas: Elección de un método para la resolución de una situación específica (Henson, 2000).

Definición operacional de variables.

Conocimiento de las emociones, comunicación asertiva, desarrollo socio-emocional y estrategias de solución de problemas en los adolescentes medidos a través del "Cuestionario de Desarrollo Socioemocional" realizado ex profeso para esta investigación.

Sujetos.

Se trabajo con 2 grupos intactos, uno experimental con 30 integrantes y uno control con la misma cantidad de alumnos, pertenecientes a una Escuela Secundaria Técnica Comercial particular. Los alumnos cursaban el 2º grado en esa Institución Educativa; sus edades oscilaban entre los 13 y 15 años de edad, hombres y mujeres.

De igual forma, se trabajo con los 30 tutores académicos del grupo experimental, llámense padres, hermanos, tíos, abuelos, mayores de 18 años que representaban a los adolescentes en la escuela.

Muestreo.

La muestra que se utilizo en está investigación es de tipo No Probabilística o Dirigida de Grupos Intactos y Sujetos Voluntarios, ya que la elección de los sujetos no fue al azar y sí por decisión del investigador; además de no obligar a los adolescentes a participar en el estudio.

Tipo de estudio.

Esta investigación está basada en el tipo de estudio Descriptivo, puesto que intenta describir, esto es, decir cómo son y cómo se manifiestan y comunican las emociones de los adolescentes en diversas situaciones y qué hacen ellos cuando se enfrentan a diferentes aspectos en su vida. Se pretende especificar, recolectar datos y analizar las características de estos tres componentes manifestados en los muchachos y expuestos al adulto y a personas de su misma edad. La utilización de este estudio nos ofrece la posibilidad de predecir o relacionar de forma básica a los fenómenos a investigar.

Diseño.

Este trabajo se basa en un diseño cuasiexperimental pre y postest y grupos intactos uno de ellos control, expresado de la siguiente manera:

G1	O1	X	O2
G2	O3	-	O4

Donde:

G1 Es el grupo experimental.

G2 Es el grupo control.

O1 Es el pretest del grupo experimental.

X Es la aplicación del taller al grupo experimental, a la par de la aplicación del taller a sus tutores.

O2 Es el postest del grupo experimental.

O3 Es el pretest del grupo control.

O4 Es el postest del grupo control.

Los grupos participantes se formaron del 2º nivel de estudio de la escuela secundaria elegida, 2º A y 2º B, siendo asignado el primero al grupo control y el segundo al grupo experimental. El grupo de padres pertenece a los alumnos de 2º B.

Instrumento

"Cuestionario de Desarrollo Socioemocional". Este instrumento fue realizado ex profeso para esta investigación y sometido a Jueceo de Expertos para su aplicación a los adolescentes. (Ver anexo 4)

Los cinco jueces que prestaron su tiempo y conocimientos para la evaluación de este instrumento, son catedráticos de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Las observaciones generales a modificar en el instrumento fueron:

- Redacción de reactivos a primera persona.
- Redacción clara y entendible de cada reactivo.
- Equilibrio en la cantidad de reactivos que evaluarían cada rubro.
- Igualdad de opciones de respuesta para cada reactivo.
- Modificación de algunos de los valores de respuesta de los reactivos.
- Presentación física adecuada del instrumento (signos de puntuación, márgenes, viñetas, numeración de paginas, etc.)

El instrumento contó con 40 reactivos a validar o rechazar, de los cuales, al realizar las modificaciones pertinentes sugeridas por los jueces, se establecieron 28 reactivos que evalúan los siguientes 4 rubros:

RUBRO	REACTIVOS
Conocimiento de las emociones	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25
Comunicación asertiva	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26
Estrategias de Solución de Problemas	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27
Desarrollo Socioemocional	
• Empatía	4, 8, 12, 16
• Capacidad de automotivacion	20
• Autoestima	24
• Autoevaluacion	28

Calificación del Instrumento.

En la presentación, abajo descrita, del Instrumento desglosado en los Rubros que lo conforman, el número entre paréntesis que aparece al lado derecho de cada una de las respuestas en todos los reactivos, es el valor de respuesta que se tomo en cuenta a la hora de realizar el conteo para la evaluación del cuestionario. Esta evaluación toma en cuenta el valor "1" como la respuesta de la conducta indeseable, y se considero más aceptable para esa situación especifica, la respuesta que incrementa su valor y llega hasta el numero "5".

Para obtener el resultado final del cuestionario, se realiza una suma de los puntos que tiene la respuesta elegida de cada reactivo, para así, alcanzar un total máximo de 140 o un total mínimo de 33 puntos, pues el reactivo 1 tiene como valor mínimo de respuesta "3" y el reactivo 5 tiene como valor mínimo de respuesta el numero "4". (Nota: Este puntaje, será analizado a través de una prueba estadística mencionada mas adelante en el apartado de resultados)

A continuación se presentan los rubros que contiene el Instrumento y los reactivos que lo componen, junto con los valores de respuesta para cada uno de ellos.

RUBRO CONOCIMIENTO DE EMOCIONES

1.- Una emoción para mí es:

("3" si describe una situación o momento sin hacer alusión a la percepción o manifestación de una emoción. "5" si describe la sensación de la emoción, la percepción de ella o su definición.)

5.- Reconozco en mi:

- a) Miedo (4)
- b) Tristeza (4)
- c) Enojo (4)
- d) Alegría (4)
- e) Todas las anteriores (5)
- f) Otras _____ (4)

9.- ¿Reconozco en mi la emoción por la que paso en algún momento determinado?

- a) Generalmente (5)
- b) Frecuentemente (4)
- c) Regularmente (3)
- d) Ocasionalmente (2)
- e) Difícilmente (1)

13.- ¿Mi conducta conmigo y con los demás, depende del estado de animo que tenga en el momento?

- a) Generalmente (5)
- b) Frecuentemente (4)
- c) Regularmente (3)
- d) Ocasionalmente (2)
- e) Difícilmente (1)

17.- Cuando estoy triste:

- a) Me enojo con todos (1)
- b) Me siento enfermo (a) (2)
- c) Lloro a solas (4)
- d) Me encierro en mi habitación, y espero recuperarme (5)
- e) Llamo a alguien que me consuele (3)

21.- Ante situaciones difíciles, ¿me desanimo?

- a) Generalmente (1)
- b) Frecuentemente (2)
- c) Regularmente (3)
- d) Ocasionalmente (4)
- e) Difícilmente (5)

25.- ¿Reconozco la situación que hizo que tuviera algún tipo de emoción?

- a) Generalmente (5)
- b) Frecuentemente (4)
- c) Regularmente (3)
- d) Ocasionalmente (2)
- e) Difícilmente (1)

RUBRO COMUNICACIÓN ASERTIVA

2.- Hablar de mis miedos me resulta:

- a) Fácil con todos (2)
- b) Fácil con algunos (5)
- c) Fácil con alguien en particular (4)
- d) Difícil (3)
- e) Imposible (1)

6.- Cuando estoy en un grupo de amigos y empiezan a hacer bromas sobre mí:

- a) Respondo agresivamente (1)
- b) Me desagrada y se los hago saber (5)
- c) Me río y espero el momento de devolver la broma (4)
- d) Les hago ver que no me afecta (3)
- e) Me río de mí mismo (2)

10.- Estoy en una situación difícil y necesito ayuda de alguien:

- a) Le expongo lo que me pasa y le pido ayuda (5)
- b) Lo comento con alguien esperando que se ofrezca a ayudarme (4)
- c) No lo comento e intento resolverlo yo solo (a) (1)
- d) Lo comento diciendo que es otra persona la que necesita ayuda (2)
- e) Le pido ayuda directamente sin exponerle el problema (3)

14.- Cuando me agreden:

- a) Reacciono violentamente (2)
- b) Me siento culpable (1)
- c) Me molesto y lo digo (5)
- d) Me quedo callado (a) (3)
- e) Intento comprender porque me agreden y lo enfrento (4)

18.- ¿Soy capaz de decir a alguien "te quiero"?

- a) Generalmente (5)
- b) Frecuentemente (4)
- c) Regularmente (3)
- d) Ocasionalmente (2)
- e) Difícilmente (1)

22.- Cuando estoy en desacuerdo con un grupo de personas:

- a) No opino (3)
- b) No digo nada frente a ellos pero lo pienso y lo digo con otros (2)
- c) Me pongo agresivo (a) (1)
- d) Intento convencerlos de lo que pienso (4)
- e) Soy capaz de escuchar ideas y exponer las mías (5)

26.- ¿Cuándo algo me agrada lo digo?

- a) Generalmente (5)
- b) Frecuentemente (4)
- c) Regularmente (3)
- d) Ocasionalmente (2)
- e) Difícilmente (1)

RUBRO SOLUCION DE PROBLEMAS

3.- Tras planear el fin de semana con mis amigos, surge un imprevisto que me impide continuar con el plan:

- a) Pienso que en otra ocasión saldrá mejor (4)
- b) Pienso que todo lo que planeo me sale mal (2)
- c) Intento reorganizar el fin de semana de otra manera (5)
- d) Dejo que alguien me dé opciones y lo organice por mí (3)
- e) Me pongo a llorar y me encierro en mi habitación (1)

7.- Cuando tengo problemas:

- a) Intento solucionarlos (5)
- b) Intento aceptarlos y vivir con ellos (1)
- c) Les doy demasiada importancia y siento que el mundo se me viene encima (3)
- d) Hago hasta lo imposible por tratar de solucionarlos de la mejor manera (4)
- e) Los dejo en manos del destino (2)

11.- Cuando me proponen algo que no me interesa:

- a) Lo hago en contra de mi voluntad (1)
- b) Lo rechazo sin dificultad (5)
- c) Pongo excusas, pues no puedo negarme directamente (3)
- d) Acepto porque sé que es bueno ayudar a los demás (2)
- e) Si me beneficia acepto aunque no me guste (4)

15.- Ante situaciones nuevas e inesperadas:

- a) Me paralizó y no sé que hacer (1)
- b) Analizo e intento adaptarme poco a poco a la novedad (4)
- c) Me da miedo, pero lo intento (3)
- d) No tengo problema y me adapto rápidamente (5)
- e) Hago lo mismo que los que están a mí alrededor (2)

19.- Ante los problemas de los demás:

- a) Los tomo como míos (3)
- b) Me involucro y esto me impide verlos como son (4)
- c) Intento verlos con frialdad para que sea más fácil ayudar (5)
- d) Evito que me los cuenten porque me deprimen (2)
- e) Soy indiferente, cada cual con los suyos (1)

23.- Alguien a quien yo quiero y en quien confío, me ha defraudado:

- a) Busco el momento y me desquito (1)
- b) Intento perdonar y darle otra oportunidad (5)
- c) Le doy otra oportunidad pero sin olvidar lo que pasó (4)
- d) Le doy otra oportunidad pensando en que todos cometemos errores (3)
- e) No le doy oportunidad (2)

- 27.- Cuando recibo un elogio de alguien que no es muy conocido por mí:
- a) No hago caso (2)
 - b) Me pregunto que hay escondido detrás (1)
 - c) Me siento en deuda y hago un elogio a la vez (3)
 - d) Lo recibo sin decir nada (4)
 - e) Lo recibo y doy las gracias (5)

RUBRO DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

- 4.- ¿Puedo identificar los sentimientos de los demás?
- a) Generalmente (5)
 - b) Frecuentemente (4)
 - c) Regularmente (3)
 - d) Ocasionalmente (2)
 - e) Difícilmente (1)
- 8.- ¿Puedo distanciarme de mi punto de vista y ponerme en el lugar de otro?
- a) Generalmente (5)
 - b) Frecuentemente (4)
 - c) Regularmente (3)
 - d) Ocasionalmente (2)
 - e) Difícilmente (1)
- 12.- ¿Soy consciente del efecto que causa mi conducta en los demás?
- a) Generalmente (5)
 - b) Frecuentemente (4)
 - c) Regularmente (3)
 - d) Ocasionalmente (2)
 - e) Difícilmente (1)
- 16.- Saludo a las personas que están en el lugar al que acabo de llegar:
- a) Si me tienden la mano (3)
 - b) De forma general, por educación (5)
 - c) Por compromiso (2)
 - d) No saludo (1)
 - e) Solo si los conozco (4)
- 20.- Para hacer una tarea o trabajo, ¿Necesito ser estimulado (a) por alguien?
- a) Generalmente (1)
 - b) Frecuentemente (2)
 - c) Regularmente (3)
 - d) Ocasionalmente (4)
 - e) Difícilmente (5)
- 24.- ¿Considero que mi apariencia física es importante a la vista de los demás?
- a) Generalmente (5)
 - b) Frecuentemente (4)
 - c) Regularmente (3)
 - d) Ocasionalmente (2)
 - e) Difícilmente (1)

28.- El resultado que obtengo de lo que hago, ¿Me satisface?

- a) Generalmente (5)
- b) Frecuentemente (4)
- c) Regularmente (3)
- d) Ocasionalmente (2)
- e) Difícilmente (1)

Materiales y Escenario.

La aplicación del taller para los adolescentes y los adultos, se llevó acabo en el auditorio escolar dentro de las instalaciones del colegio. Los materiales utilizados fueron:

- Hojas de rotafolio.
- Rotafolio.
- Marcadores.
- Hojas blancas.
- Lápices.
- Sillas.
- Grabadora.
- Discos compactos de música clásica e instrumental.
- Lista de alumnos de cada grupo.
- Lista de tutores de los alumnos.

Procedimiento.

1. - Se presento por escrito el proyecto del Taller de Desarrollo Socio-emocional y Comunicación Asertiva dirigido a los adolescentes, así como el Taller de Desarrollo Socioemocional del Adolescente, a la directora del plantel elegido, para obtener la aprobación e iniciar el trabajo.

2. - Obtenida la aprobación, se explico a la subdirectora del plantel, el plan de trabajo con cada uno de los grupos y con los tutores; se especificaron las 8 sesiones de una hora cada una, de las que constaba el taller para adolescentes, y las 4 sesiones con la misma duración, que se necesitarían para ver a los tutores, además de las 2 sesiones que se trabajaría con el grupo control; con base en esto, se formó el acuerdo de los horarios de utilización del auditorio y materiales como el rotafolio y la grabadora. Se determino que las sesiones de los adolescentes ocuparían 2 días a la semana y las de los adultos un día a la semana. La imparticion del taller sería por separado (Ver cronograma de trabajo, anexo 3).

3.- Se realizo un memorándum a los maestros de los grupos con los que se iba a trabajar para que conocieran de forma general el Taller en el que iban a participar sus alumnos y los horarios de éste, para que reorganizaran sus actividades y tiempos con ellos.

4.- Se envió un citatorio a los tutores del grupo experimental para la explicación de los talleres, la aplicación del instrumento y la introducción al taller para padres.

Se les explico, de manera introductoria, el trabajo que se realizaría con los alumnos y con ellos, si estaban dispuestos a participar de manera voluntaria, así como la fecha de las próximas sesiones (Ver anexo 3 cronograma y anexo 2 A Taller de Desarrollo Socioemocional del Adolescente dirigido a los Adultos)

5.- Se obtuvo una respuesta positiva por parte de los tutores, y se respondieron a algunas dudas sobre la importancia que tenia el taller para sus hijos y para ellos mismos, la mayoría estuvo de

acuerdo en que la comunicación y conocimiento del desarrollo social y emocional de los muchachos, era un punto importante a establecer, pues varios de ellos no tienen tiempo suficiente para los chicos por cuestiones laborales y esto ayudaría a provocar el acercamiento.

6.- Se inicio el trabajo con el grupo experimental y el grupo control quedando de la siguiente manera:

GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO CONTROL
<p>a) En la primera sesión con los alumnos del grupo experimental, se les pidió contestar el Cuestionario de Desarrollo Socioemocional y se les comento sobre la aplicación de un taller en la que ellos participarían de forma voluntaria a la par de sus padres o tutores, y los temas que se tratarían. (Ver anexo 3 cronograma y anexo 1 Taller de Desarrollo Socioemocional y Comunicación Asertiva).</p> <p>b) Se les entrego el cronograma de actividades y se respondieron a cuestionamientos como: ¿Por qué nosotros? ¿Por qué con nuestros papás? ¿Para qué nos sirve? ¿Van a haber puntos extras en las materias por estar en este taller?. Se les hizo hincapié en los temas centrales del taller sobre las emociones, comunicación de estas y solución de problemas, a la hora de responder a sus dudas.</p>	<p>a) Para el grupo control: se pidió al orientador escolar, darles a responder a los alumnos, el Cuestionario de Desarrollo Socioemocional, sin aclarar directamente las dudas que esto pudiera traer a los muchachos, para que no existieran elementos que pudieran mostrar la intención de la aplicación y pudiera no llegarse al objetivo con este grupo que es solo la aplicación de cuestionarios y recolección de datos.</p> <p>b) En la segunda sesión del grupo control (Ver cronograma de trabajo anexo 3), el orientador escolar realizó una nueva aplicación del Cuestionario de Desarrollo Socioemocional que se les presentó en la sesión uno sin hacer ninguna otra mención.</p>

Capítulo 5 RESULTADOS

Análisis estadístico de los datos.

Para efectos del análisis estadístico de los datos obtenidos, se utilizó la Prueba *t* para datos correlacionados e independientes. Se sumaron los puntajes de cada cuestionario y se realizó la comparación entre la primera y la segunda aplicación del test de cada grupo, así como la comparación entre grupos, experimental y control, para obtener los resultados.

a) *Resultados comparativos intragrupos.*

En la tabla 1, aparece el puntaje del *Grupo Control*. En esta, se identifica a cada sujeto por número consecutivo y se presenta su puntaje obtenido en las aplicaciones pre y postest del instrumento, así como la variación de puntos entre cada una de ellas, haciendo esta referencia en la última columna de la tabla además de las medias obtenidas en cada una de las aplicaciones. Los resultados muestran que de 30 sujetos que componen el grupo:

- 1- 20 de ellos, el 66.6%, conservaron igual puntaje en las 2 aplicaciones;
- 2- 6 de ellos, el 20%, obtuvieron puntaje más bajo en el postest con relación al pretest; y,
- 3- 4 de ellos, el 13.3%, obtuvieron puntaje más alto en el postest con relación al pretest.

La variación del puntaje, no fue mayor a 4 puntos en cualquiera de los 2 últimos casos.

Al realizar el vaciado de los resultados en la Prueba Estadística *t* para datos correlacionados, se encontró que no existen diferencias significativas en la comparación de los puntajes de las aplicaciones pre y postest del grupo control [(DE = 1.62), (*t* = 1.12), (P = .270) (x pretest = 108.56; x postest = 108.23)], lo que muestra que no hay variación en las respuestas obtenidas del instrumento.

En la tabla 2, se presenta el puntaje del *Grupo Experimental*. En esta, se identifica a cada sujeto por número consecutivo y se presenta su puntaje obtenido en las aplicaciones pre y postest del instrumento, así como la variación de puntos entre cada una de ellas, haciendo esta referencia en la última columna de la tabla, además de las medias obtenidas en cada una de las aplicaciones. Los resultados muestran que de 30 sujetos que componen el grupo:

- 1- 4 de ellos, el 13.3%, conservan el puntaje de sus respuestas en las dos aplicaciones;
- 2- 6 de ellos, el 20%, obtuvieron puntaje más bajo en el postest con relación al pretest; y,
- 3- 20 de ellos, el 66.6%, obtuvieron puntaje más alto en el postest con relación al pretest.

En el caso de los sujetos que bajaron su puntaje, esta disminución no fue mayor a 5 puntos.

En los sujetos que obtuvieron mayor puntaje en el postest, esta variación va de los 3 hasta los 25 puntos de diferencia entre cada aplicación.

Al realizar el vaciado de los datos en la Prueba Estadística *t* para datos correlacionados, se encontró que existen diferencias significativas en la comparación de los puntajes de las aplicaciones pre y postest del grupo experimental [(DE = 7.90), (*t* = -4.39), (P = .00013) (x pretest = 102.03; x postest = 108.36)], presentándose puntajes más elevados en el postest, lo que muestra un movimiento positivo en el instrumento.

b) *Resultados comparativos intergrupos.*

La tabla 3 nos muestra los resultados de los grupos control y experimental en sus aplicaciones pretest y posttest, así como las medias de cada una de ellas para identificar la variación del puntaje.

Al correr la Prueba Estadística t para datos independientes, con los resultados pretest del grupo control y el grupo experimental, se encontró que existen diferencias significativas entre los puntajes de ambos conjuntos [(DE = 13.52), ($t = 2.64$), ($P = .013$) (x pretest control = 108.56) (x pretest experimental = 102.03)]. En la comparación de los resultados posttest, se encontró que no existen diferencias significativas entre los puntajes de los grupos [(DE = 11.77), ($t = -.062$), ($P = .950$) (x posttest control = 108.23) (x posttest experimental = 108.36)].

TABLA 1: Puntaje Pretest y Posttest del Grupo Control.

<i>Sujeto</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Variación de puntaje</i>
1	109	110	IGUAL
2	99	97	BAJA
3	124	120	BAJA
4	111	111	IGUAL
5	104	105	IGUAL
6	116	115	IGUAL
7	107	110	SUBE
8	123	122	IGUAL
9	92	94	SUBE
10	118	115	BAJA
11	96	97	IGUAL
12	110	111	IGUAL
13	116	115	IGUAL
14	111	110	IGUAL
15	115	117	SUBE
16	100	98	BAJA
17	100	101	IGUAL
18	121	120	IGUAL
19	114	112	BAJA
20	105	106	IGUAL
21	101	100	IGUAL
22	107	105	BAJA
23	111	110	IGUAL
24	100	99	IGUAL
25	119	118	IGUAL
26	109	108	IGUAL
27	111	110	IGUAL
28	111	112	IGUAL
29	82	84	SUBE
30	115	115	IGUAL
X	108.56	108.23	

TABLA 2: Puntaje Pretest y Postest del Grupo Experimental.

Sujeto	Pretest	Postest	Variación de puntaje
1	84	96	SUBE
2	102	111	SUBE
3	111	121	SUBE
4	112	113	IGUAL
5	101	98	BAJA
6	95	103	SUBE
7	112	111	IGUAL
8	91	94	SUBE
9	100	109	SUBE
10	111	116	SUBE
11	89	85	BAJA
12	112	117	SUBE
13	107	121	SUBE
14	108	109	IGUAL
15	86	102	SUBE
16	107	112	SUBE
17	109	104	BAJA
18	101	97	BAJA
19	122	117	BAJA
20	103	104	IGUAL
21	93	107	SUBE
22	109	112	SUBE
23	97	117	SUBE
24	100	109	SUBE
25	104	122	SUBE
26	98	104	SUBE
27	90	103	SUBE
28	118	115	BAJA
29	105	113	SUBE
30	84	109	SUBE
X	102.03	108.36	

TABLA 3: Puntajes comparativos Pretest y Postest de los grupos Control y Experimental.

<i>Sujeto</i>	<i>Pretest Grupo Control</i>	<i>Pretest Grupo Experimental</i>	<i>Postest Grupo Control</i>	<i>Postest Grupo Experimental</i>
1	109	84	110	96
2	99	102	97	111
3	124	111	120	121
4	111	112	111	113
5	104	101	105	98
6	116	95	115	103
7	107	112	110	111
8	123	91	122	94
9	92	100	94	109
10	118	111	115	116
11	96	89	97	85
12	110	112	111	117
13	116	107	115	121
14	111	108	110	109
15	115	86	117	102
16	100	107	98	112
17	100	109	101	104
18	121	101	120	97
19	114	122	112	117
20	105	103	106	104
21	101	93	100	107
22	107	109	105	112
23	111	97	110	117
24	100	100	99	109
25	119	104	118	122
26	109	98	108	104
27	111	90	110	103
28	111	118	112	115
29	82	105	84	113
30	115	84	115	109
X	108.56	102.03	108.23	108.36

c) *Resultados grupo de los padres.*

En la tabla 4, se presenta el puntaje de los *Papás de los Adolescentes del Grupo Experimental*. En esta, se identifica a cada sujeto por el número que identifica a su hijo en la tabla número 2, y se presenta su puntaje obtenido en las aplicaciones pre y postest del instrumento, así como la variación de puntos entre cada una de ellas, haciendo esta referencia en la última columna de la tabla. Los resultados muestran que de 30 sujetos que componen el grupo de los padres:

- 1- 5 de ellos, el 16.6%, conservan el puntaje de sus respuestas en las dos aplicaciones;
- 2- 1 de ellos, el 3.3% obtuvo puntaje más bajo en el postest con relación al pretest; y,
- 3- 24 de ellos, el 80%, obtuvieron puntaje más alto en el postest con relación al pretest.

En el caso del sujeto que bajó su puntaje, esta disminución no fue mayor a 2 puntos.
 En el caso de los sujetos que obtuvieron mayor puntaje en el postest, esta variación va de los 4 hasta los 24 puntos de diferencia entre cada aplicación.

Al realizar el vaciado de los datos en la Prueba Estadística *t* para datos correlacionados, se encontró que existen diferencias significativas en la comparación de los puntajes de las aplicaciones pre y postest del grupo de los padres [(DE = 7.47), (*t* = -6.71), (P = .000) (x pretest = 111.03) (x postest = 120.20)], presentándose puntajes mas elevados en el postest, lo que muestra un movimiento positivo en el instrumento.

TABLA 4: Puntaje Pretest y Postest de Papás del Grupo Experimental.

<i>Sujeto</i>	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>	<i>Variación de puntaje</i>
1	117	125	SUBE
2	111	120	SUBE
3	112	125	SUBE
4	120	128	SUBE
5	100	101	IGUAL
6	101	125	SUBE
7	121	122	IGUAL
8	107	126	SUBE
9	118	124	SUBE
10	115	127	SUBE
11	101	125	SUBE
12	111	123	SUBE
13	119	128	SUBE
14	110	115	SUBE
15	123	130	SUBE
16	94	115	SUBE
17	109	108	IGUAL
18	110	109	IGUAL
19	110	108	BAJA
20	97	101	SUBE
21	101	125	SUBE
22	111	115	SUBE
23	117	126	SUBE
24	114	121	SUBE
25	116	124	SUBE
26	115	126	SUBE
27	118	127	SUBE
28	115	114	IGUAL
29	109	120	SUBE
30	109	123	SUBE
x	111.03	120.20	

Resultados Cualitativos.

Dentro del aspecto cualitativo de la investigación, se encontraron datos de suma importancia e interés, revelados oralmente por los padres y los adolescentes del grupo experimental; así mismo, se identificaron algunos aspectos conductuales que manifestaban algún cambio en su actitud y socialización con los otros. Para ser más explícita y paulatina la modificación que presentaron cada uno de los grupos, se describirán las situaciones que se dieron por sesión tanto en el grupo de adolescentes como en el de los padres.

Grupo experimental.

Sesión 1

En la primera sesión, los muchachos se sintieron confundidos por haber sido convocados a un lugar fuera del salón de clase; el 70% de ellos (aproximadamente 20 alumnos) se sintieron molestos haciendo gestos de fastidio y desacuerdo; otros evasivos no atendiendo a las indicaciones que en ese momento se daban para la organización inicial; otros retadores sobre todo con miradas, por lo que no querían hacer; otros hostiles alejándose de los demás; el restante 20% (aprox. 10 alumnos), lo tomaron a modo de juego y escapatoria de la clase que tenían asignada a esa hora; trataban de averiguar el porque de su visita acercándose a la ponente de manera "muy amable". En lo que todos coincidían era en preguntarse y preguntar a la ponente: ¿Para que nos trajeron aquí?, ¿Y ahora que hicimos?, ¿Qué nos van a hacer?, ¿Por qué nosotros?.

Sus dudas fueron resueltas explicándoles que esa cita, no tenía nada que ver con su desempeño o con su evaluación académica; Que era un momento en el que, si estaban dispuestos, iban a aprender cosas distintas sobre sí mismos. Se noto que se relajaron un poco, se les bajo la ansiedad, y se les aplico la primera evaluación del instrumento. Al terminar, se describió a grandes rasgos los temas del taller; ellos se mostraban menos confundidos y molestos, pero con sus reservas. Se notaba cierto halo de fastidio por pensar que tal vez seria otra clase mas, aunque no fuera matemáticas. Se termino la sesión haciéndoles hincapié en la importancia de su asistencia al taller.

Sesión 2

Se inicio esta sesión con una dinámica de juego e integración llamada "la serpiente" (descrita en la carta descriptiva de esta sesión), en donde se pudo ver que disfrutaron esos minutos riendo y gritando, teniendo mayor disposición a atender a la ponente durante la sesión; en esta se explicaron brevemente los temas a tratar, sin obtener dudas por parte de los chicos, pero si su atención. Al realizar la lectura de "la ventana", la expresión final de la mayoría al terminar fue: "ish ¿qué feo?" Aludiendo a lo que paso en la historia, quedando esa frase como el final de la sesión.

Sesión 3

Esta sesión se inicio con una oscuridad total y completo silencio, en el auditorio donde se reunía el grupo. Durante los dos minutos que esto sucedió, se escuchaban voces de asombro o de susto, algunos buscaban el interruptor de luz para prenderla y otros mejor esperaban en la puerta sin pasar. Los últimos 30 segundos aproximadamente, se empezó a establecer el silencio. La ponente durante este tiempo no dijo nada, solo evito que las luces fueran encendidas. Cuando "se hizo la luz", dos o tres que estaban en la puerta terminaron por pasar, los demás se acomodaron en sus asientos y la ponente pregunto: "-¿Qué paso?". La respuesta de algunos fue: "- pues estaban las luces apagadas". Otra de las preguntas fue: "- ¿Qué sintieron?. Algunas respuestas fueron: "- miedo, escalofrío, nervios, como ...ay no sé... ñañaras"; y la ultima pregunta con respecto a la dinámica fue: "- ¿Por qué sintieron eso, que pensaron?" Algunos respondieron: "- Pues que no había nadie, que algo pasaba, que mejor no entrábamos". Con estas preguntas y respuestas se introdujo el tema sobre las emociones. Se realizo la lectura de "la ventana" identificando las emociones que pueden presentarse en la historia, dándoles el nombre, según lo que habían entendido durante la sesión. Al

finalizar la sesión, algunos bromearon con otros diciéndoles: "- ya viste... te dio miedo porque creíste que había algo malo". En esta sesión, los chicos que en un principio estaban evasivos u hostiles, modificaron su comportamiento (con sus reservas), al asistir al taller. Cuando se les invitaba a participar lo hacían sin manifestar desagrado o fastidio.

Sesión 4

En esta sesión se utilizó la dinámica "salto de obstáculos" en la que se obstruyó la entrada del lugar donde se impartían las sesiones con bancas, palos y mochilas. Cuando empezaron a llegar algunos de los adolescentes, preguntaban "- ¿Podemos pasar?". La ponente respondió "- Claro que sí". "- Pero ¿Cómo?" Decían otros. "- Como puedan. La única condición es que no deben maltratar o aventar las cosas y deben ponerlas tal y como las encontraron". Se detuvieron un poco, y los hombres comenzaron a quitar las cosas diciendo: "- Fíjate donde va esto wey". Una de las niñas también empezó a mover objetos por considerar que los muchachos solo estaban jugando "- No te enojas Nicky, ahorita las quitamos". Y así fue, solo quitaron las cosas de un pequeño espacio y dejaron pasar a las mujeres, entrando los chicos al final y acomodando los objetos casi como estaban. Las preguntas fueron: "- ¿Qué se encontraron en la puerta?" "- Cosas" decían. "-¿Y que hacían esas cosas ahí?". "No dejaban pasar" decían otros. "- ¿Qué hicieron para poder pasar?". "- Pues quitamos las cosas profesora". "- ¿Y porque solo algunos hombres y Nicky?". Y Nicky contestó: "- Pues es que no se les vayan a romper las uñas" refiriéndose a las demás niñas. Otros mas los que no movieron ningún objeto pero si pasaron, dijeron: "- Es que los otros ya lo habían quitado y pasamos". "Ah... así que los que no movieron ningún objeto esperaron a que los demás lo hicieran". No hubo comentario al respecto y se empezó a explicar el tema sobre Solución de Problemas. Al final se realizó la lectura de "La ventana" y se identificó el problema (s) y la forma en que los personajes lo solucionaron. Se preguntó si creían que la solución era la acertada. El 80% de los chicos unificaron su respuesta en contra del personaje de la historia; el 20% restante estuvo de acuerdo con él justificando su conducta por no saber a lo que se enfrentaba. Informarse y pensar un poco las cosas antes de actuar, fue la respuesta a este razonamiento.

La mayoría de los adolescentes en esta sesión, llegaron mas relajados y atentos a lo que se les explicaba, se les podía ver una actitud positiva y de agrado al llegar al lugar del taller. Eran más cooperativos y menos formales en su trato con la ponente.

Sesión 5

En esta sesión se utilizó la dinámica "Sin palabras"; por dos minutos la ponente no dijo palabra alguna, ni dirigió miradas de ningún tipo a los adolescentes. Se sentó en una esquina, se acostó, tomo varias posiciones y curiosamente, nadie le preguntó que tenía o que pasaba. Solo se escuchaban los murmullos, las risas y uno que otro comentario o gesto preguntándose a sí mismos que pasaba. Se notaron nuevamente angustiados, tensos, con risitas nerviosas y al final... el silencio apareció. No decían ni preguntaban nada, solo esperaban alguna reacción de la ponente. Al término de los dos minutos y un poco mas, la ponente se levanto y saludo a todos preguntándoles por que estaban tan callados y serios, pues las 2 sesiones anteriores habían llegado divertidos y esbozando sonrisas ¿Qué había pasado?. El chico más entusiasta del grupo dijo: "- Es que pensamos que estaba enojada profesora." - Y ¿por qué pensaron eso?" Pregunto la ponente. "- Pues es que estaba seria y callada y no nos miraba ni hacia caso, y usted no es así" contestó una de las chicas. "- ¿Y por que nadie se acerco a ver que pasaba? ¿Por que nadie me pregunto? ¿Por que se conformaron con pensar que estaba yo enojada y no me lo preguntaron?" Hubo un silencio sepulcral y la ponente empezó a hablar sobre la comunicación y lo grave que es no utilizarla y dar por hecho lo que el otro esta pensando. Eso había pasado hace un momento: "un malentendido por falta de comunicación". En ese momento se observaron caras de "ya me cayó el veinte". Se hicieron preguntas sobre la relación de ellos con sus padres y si habían experimentado una situación como esa, en la que no se hubieran comunicado con el otro y obviarán ciertas cosas. Algunos abrían mas los ojos, otros se agachaban a reír y otros mas se notaban pensativos. Creo que esta sesión además de la primera, fue

una de las más importantes y enriquecedoras hasta el momento, por la reflexión que hacían sobre sí mismos y la relación con sus padres. Entonces parece que se empezaron a ubicar en sus emociones, en la forma de haber resuelto un problema y en la forma de decir o no decir lo que pensaban, sentían o les preocupaba. Se realizó la lectura de "la ventana" y se identificó la forma en la que existió comunicación y la consecuencia que trajo la "no comunicación".

Sesión 6

En esta sesión se utilizó la dinámica "quien soy" en la que tenían que identificar tres personajes interpretados por la ponente solo con mímica. No había vestuario u objeto alguno que identificara más fácilmente al personaje, solo su actitud. El vagabundo y el maestro fueron identificados rápidamente, con el policía no fue así. Tal vez la interpretación influyó en algo. Cuando se nombraron a las tres personas, se preguntó "- ¿Cómo supieron que era... el vagabundo, el policía y el maestro respectivamente?" Los que contestaron dijeron: "- por su posición corporal, por su caminar, por su actitud, por lo que hacía". Después de esto se hizo hincapié en que las personas eran identificadas por ciertas "características" y que todos poseíamos las propias con las que los demás podían describirnos. Se abordó el tema de la sesión. Al final, se habló de las diferencias individuales y de que no solo ellos como adolescentes las presentaban, que también sus padres eran personas que tenían sus propios rasgos y que nos guste o no, había que respetar si se pedía lo mismo. Hubo un momento de silencio y varias cabezas asintieron, los demás se quedaron inmóviles.

Sesión 7

En esta sesión, los adolescentes tuvieron que interpretar histrionicamente, una situación en la que se vieran involucrados los temas centrales del taller. Cada cual eligió con su equipo, la función y el personaje que iban a representar. Las interpretaciones que más causaron asombro fueron: la del equipo 1 "El amor de mis padres hacia mi primo"; y la del equipo 6 "No me importa lo que piensen de mí".

El primer guión hablaba sobre una familia conformada por tres hijos, los dos padres y un primo que tenían a su cargo; el hijo mayor tenía coraje por ver que sus padres tenían preferencia por el primo y no por él, pues los dos eran de la misma edad. El hijo estaba agresivo con los papas y molesto con todos. Un día le dice al primo que escapen de su casa y lo lleva por el bosque. Ahí pelea el hijo con el primo física y verbalmente y termina el primero, por matar al otro. Finalmente, el hijo regresa a casa de los padres que estaban preocupados por la huida y solo los abraza llorando.

Al presenciar la pelea entre el hijo mayor y el primo, la actuación del chico que representaba al hijo, era con tal coraje que parecía que verdaderamente estaba agrediendo al otro. La ponente preguntó al equipo sobre quién había hecho esa propuesta, y todos señalaron al "hijo mayor"; éste al verse descubierto dijo que la realidad era que todos estuvieron planeando y quedaron de acuerdo sobre el tema. Al finalizar la sesión, la ponente se quedó hablando con el "hijo mayor" preguntándole sobre lo que había pasado en la representación; este dijo que era una situación que verdaderamente pasaba en su casa, sentía coraje contra su primo y estaba molesto con sus padres por no llamarle la atención de la misma manera que a él; dijo que eso le estaba afectando mucho, pero que haberlo representado lo hizo entender que al único que lastimaba, era a sí mismo por no haber sabido expresar asertivamente lo que le enfadaba. Afirma haberse sentido mejor y un tanto satisfecho por haber "matado" al primo, y tenía la firme decisión de hacerles saber a sus padres lo que le molestaba, pues ellos no estaban enterados del por qué todo el tiempo estaba enojado y hostil con ellos.

La representación del equipo 6 "No me importa lo que piensen de mí" trataba de una joven a la que le llamaba la atención lo referente a la onda "dark", imitaba comportamiento, forma de vestir y simbolismos que utilizan las personas que comparten esa ideología. Por esa forma de ser, sus padres y hermanos mayores (pues era la hija más chica y la única mujer), la evadían o mostraban indiferencia y desacuerdo. Sus acompañantes en esto eran sus primos, con los que llevaba una

relación ruda, mostrando su aprecio e interés por ellos, a base de golpes y empujones que para ella eran muy normales y equivalían a una caricia, un abrazo o un beso. Cuando sus padres o hermanos intentaban hablar con ella sobre cualquier cosa, ella los ignoraba o les decía "a mí me vale m..."

Lo mismo pasaba si ella quería decir algo, los padres y hermanos la ignoraban y le decían "a mí me vale m...". Esa situación no le preocupaba, pues se sentía bien con lo que hacía, decía y pensaba; para ella los demás eran los "locos" y nunca iba a cambiar porque los otros no estuvieran de acuerdo con sus ideas.

La representación, contó con palabras altisonantes la mayoría del tiempo y con golpes en los brazos y espalda por parte de la chica a sus compañeros de representación, como signo de saludo o despedida. Ademanos grotescos y muecas de fastidio a los que representaban a sus padres y hermanos. Esta historia también era real, y no tuvo que reconocerlo la adolescente, pues sus compañeros supieron inmediatamente que eso no era un guión inventado, era la verdad de la vida de la joven "dark". Ella no vaciló en aceptarlo y en decirles a todos que así era ella y que si no les parecía no se le acercaran. El resto del grupo dirigiéndose a la ponente dijeron que ya se habían acostumbrado a ser recibidos o despedidos por ella con un golpe o una mentada de m... , en lugar de un beso o un apretón de manos. Al final de la sesión, la chica no quiso decir nada mas a la ponente con respecto a su vida.

Sesión 8

En esta sesión además de contestar por segunda ocasión el instrumento de evaluación, alrededor del 50% menciono haber tenido últimamente un acercamiento positivo con sus padres. Algunos mencionaron que ya entendían que a veces sus padres no querían hablar no porque estuvieran enojados, sino porque estaban preocupados o cansados. Algunos ya se atrevían a preguntarles a sus padres, que pasaba cuando estos eran evasivos o groseros con ellos. Otros manifestaban sus sentimientos a quien preguntaba por ellos, sin evadir, rechazar o ignorar el interés. Los que no expresaron haber tenido un cambio en su actitud, por lo menos la ponente pudo percibir, que se sentían tranquilos, alegres y satisfechos en ese momento. Pudo haber sido porque era la ultima sesión, porque se acercaban las vacaciones o porque algo hubieran aprendido durante las sesiones del taller.

Grupo de padres.

Sesión 1

Cuando los padres comenzaron a llegar, la mayoría de ellos se notaban con prisa, desconcierto, y molestia por no saber a ciencia cierta porque habían sido citados ese día y para que. Sus hijos estaban en los pasillos por donde ellos tenían que pasar para llegar al lugar indicado. Durante ese trayecto, se presentaron miradas acusadoras de algunos padres (el 30% de ellos aprox.) en contra de sus hijos; silencios incriminatorios y gestos amenazadores. Una de las madres antes de entrar al lugar donde se impartiría el taller, llego molesta y enojada reclamándole con voz alta a la ponente por haberla citado cuando ella tenia mucho trabajo; su frase exacta fue: "- Llevo prisa y tengo mucho trabajo... a estas citas solo viene uno a perder el tiempo". La ponente solo le informo que no había ningún problema si ella decidía retirarse, que era su decisión. Pero la mama insistía en que tenia mucho trabajo y daba pasos cortos retirándose dos y regresando uno diciendo que tenia que trabajar y podía llegar tarde. La ponente insistió en que no había ningún problema si tenia que irse. Enfadada y confundida se retiro no sin antes hacer un ademan levantando su brazo y llevándolo hacia atrás en signo de "haga lo que quiera".

Al entrar al lugar, los padres ya habían tomado un lugar y solo esperaban saber porque estaban ahí. Al momento de darles la bienvenida y hacer la presentación de la ponente, se les menciono también el motivo por el que fueron citados ese día. Algunos tomaron una actitud de alivio y otros de frustración; otros mas seguían inmóviles.

Se les invito a participar en las 4 sesiones que contenía el taller y también se les dijo que podían retirarse si así lo decidían. Hubo un momento de silencio y nadie se movió. Habiendo aceptado quedarse se les dio el instrumento a contestar. Después de esto se les dio una breve explicación de los temas a tratar y por despedida de la sesión, se les menciono la siguiente frase: "- Recuerden papás que nuestro compromiso con nuestros hijos es mas, que tener comida caliente y ropa limpia en casa"

Sesión 2

En esta sesión se esperaba que hubiera ausencia o deserción de padres; pero no fue así. Todos se presentaron y algunos de ellos llegaron con la ponente a querer exponer su situación personal y familiar de forma individual. Comentaban algunas dudas e inquietudes a las que se les hizo referencia que durante el transcurso del taller podían ser aclaradas y expresadas con mayor detenimiento. Comenzó la sesión y alrededor del 30% de los padres participaron en ella, con dudas, aclaraciones o reflexiones sobre lo que se estaba tratando; se ubicaron en experiencias personales y familiares enriqueciendo la información dada. Para la mayoría, incluyendo a la ponente, el tiempo "se hizo corto", pues el taller había tomado tintes de "mesa redonda" y se podía hablar mucho mas sobre lo mismo. La actitud de los padres se torno cooperativa y entusiasta. Algunos se notaban pensativos, reflexivos y momentáneamente preocupados. Termine la sesión.

Sesión 3

En esta sesión, los padres llegaron puntuales, sin embargo se ausentaron 3 de ellos. Se procedió a dar la información referente a los temas definidos para ese día; la participación disminuyo, tal vez porque ahora se les situaba en experiencias que tenían que ver con la comunicación y la falta de y pudo darse el caso de sentirse aludidos con algunas de ellas, pues cuando la ponente exponía algunos casos, hubo gestos de reflexión, asentimiento y negativa; bajaban su mirada y la depositaban en el piso escuchando la narrativa. "¿Cuántas veces nos ha pasado - dijo la ponente - que damos por hecho que los demás están enojados o molestos con nosotros por el hecho de no hablarnos y lo que hacemos es alejarnos?". Uno de los padres pregunto "-¿Pero si no quieren hablarnos como vamos a hablar con ellos?". La ponente contesto: "-¿Ellos le han dicho que no quieren hablar, así con esas palabras?" Y contesto el padre: "- Pues no, pero no hablan". "- Lo primero seria confirmar que no quieren hablar, ya después resolveríamos lo demás, que le parece" respondió la ponente. Algunos asintieron, otros afirmaban lo que el padre decía y otros solo escuchaban. Pudo notarse el interés por que se les dieran opciones del como hablar con los hijos, pues un padre lo expuso así. Al correr de la sesión quedaron conformes con la información y se fueron, no sin antes acercarse algunos a la ponente, de manera individual, para decir que con su hijo (a) era difícil conversar. A lo que les fue sugerido que solo se pusieran en el lugar del otro para saber como debían actuar. Asintieron y se fueron.

Sesión 4

Un día después de la sesión 3 de los adultos, tuvo lugar la sesión 5 de los adolescentes en la que se hablo de comunicación y en la cual se considera que causo impacto en la mayoría de los jóvenes. Esto fue expuesto por los padres en esta sesión. Para ese entonces, los papás ya llevaban la misma información que los hijos obtuvieron ese día de la quinta reunión, así que al mencionarles los chicos lo que habían vivido, ellos ya sabían de que se trataba. Uno de los padres comento su situación personal; cuando los talleres dieron inicio tanto el de adolescentes como el de los padres, el señor estaba viviendo la desintegración de su familia a causa del alcoholismo de su esposa. Sus 4 hijos no tenían cavidad en su pensamiento y en sus problemas. Los chicos se desatendieron, no se bañaban, no querían ir a la escuela, se salían con los amigos hasta tarde y no pedían permiso. Este padre penso que asistir al taller era como asistir a una sesión terapéutica, sin serlo, pues ya había notado los cambios en sus hijos y lo tenían angustiados y sin saber que hacer o decirles. Esto no lo sabia la ponente ni el padre lo expuso hasta ese momento. Dos de sus hijos asistieron al taller para

adolescentes y una le comento lo que había vivido en la sesión 5. El padre le platico también su propia experiencia durante la sesión 3, y este refiere que hablo con su hija como no lo había hecho hace un buen tiempo. La niña le dijo que lo que a ella le pasaba era que estaba triste y preocupada por sus otros hermanos y que si no se lo había dicho era porque no sabia como. El padre le dijo que de ahí en adelante iba a hacer todo lo posible por que estuvieran mejor. Para este momento el señor ya buscaba ayuda psicológica recomendada por personas cercanas a él, y ayuda legal para su separación conyugal. Cuando este papá estaba comentando su situación familiar, lo embargo la emoción y derramo una lagrima. Hubo mas comentarios positivos por parte de los demás padres en relación con sus hijos. Contestaron por segunda ocasión el instrumento de evaluación, termino la sesión y se despidieron. El papa de la situación antes descrita se acerco a la ponente y le dio las gracias... aun ella no sabe por que.

Capítulo 6 DISCUSION Y CONCLUSIONES

Discusión.

La etapa de la adolescencia es percibida por quien la vive de manera tan intensa y algunas veces confusa, que esto provoca mantenerse a la expectativa de todo aquello que pueda ocurrir a su alrededor y que tenga que ver con su persona o no, mostrando una conducta de agresión o defensa para manifestar su confusión momentánea (Rodríguez - Tomé citado en Perinat y cols. , 2003); así lo mostraron los adolescentes al inicio del trabajo con ellos, haciendo preguntas como "¿y ora que hice?", "¿Por qué nos trajeron aquí?", "¿Por que solo a los que somos "chicos problema?". Y como menciona Perinat (y cols., 2003), que los hijos no son los únicos a los que les afecta la adolescencia, los padres mostraron esa misma actitud, defensiva y agresiva en la primera cita, preguntándose: "¿y ora que hizo mi hijo?", "¿Qué queja me van a dar de él?". Al informarles sobre la razón por la que fueron invitados, disminuyó la ansiedad circunstancial y se mostraron mas relajados en la interacción ponente - adolescente/padre.

Con relación a la actitud de los cuatro adolescentes del grupo experimental en los que los datos que arrojaron los resultados del pre con el postest no hubo variación en el puntaje, o este solo se modificó 3 puntos o menos, una de las explicaciones que pueden evidenciar la razón, es el paso del chico por una de las etapas descritas por Marcia (1966, 1967, 1980, citado en Henson, 2000) la etapa de Difusión de la Identidad, en la que el joven se comporta de manera despreocupada y con falta de compromiso en situaciones que requieren de su participación, como lo fue la asistencia y atención al taller de Desarrollo Socioemocional. Probablemente esta situación pueda ser explicada también, por el tedio que pudieran causarle al chico sus obligaciones escolares al cercano fin de curso, pues aunque el taller no tenía nada que ver con su desempeño académico, pudo haberlo relacionado por ser impartido dentro de las instalaciones educativas; y además, aunque los padres pudieran estar dispuestos a cooperar asistiendo al taller, pudo darse el caso de que la relación ya estuviera muy dañada y no bastara con la simple intención de ambos.

Ya en el terreno del Desarrollo Socioemocional, este termino es considerado como la habilidad que tiene el individuo de reconocer, percibir, evaluar y comunicar de manera asertiva sus emociones facilitando el entendimiento y conocimiento de ellas en sí mismo y en los demás (Trinidad, 2004). Los primeros resultados arrojados en el pretest del instrumento utilizado en esta investigación, nos muestran que algunos de los padres no reconocen sus emociones, se les dificulta dar una solución efectiva a un problema y por consecuencia no les es fácil expresar estos aspectos de forma asertiva a los otros, porque no tienen las herramientas y la información necesarias para hacerlo. Desgraciada o afortunadamente como los padres son modelos a seguir aun sin intención (Ignacio González Almagro citado en Aguirre y cols., 1998), esta falta de habilidad es transmitida a los hijos adolescentes, que al no saber que existen otras formas de comunicarse con los demás, que no tienen que ver con el silencio o la agresión, omiten su conducta y frenan sus pensamientos, o ambos son expresados irreflexivamente; esto también fue corroborado con el análisis a los primeros resultados emitidos por el cuestionario aplicado a los jóvenes, pues en comparación con el resultado del postest en el que ya tenían idea sobre otras formas de expresión y comunicación, se encontró una diferencia significativa en el puntaje.

Sin embargo, gracias al conocimiento que los jóvenes y adultos adquirieron sobre este tema y sus componentes principales durante la asistencia al taller, se modificaron en gran parte de ellos, aspectos que se adquieren a consecuencia de la interacción cotidiana con los demás, y que no corresponden del todo a la realidad que se vive, o que se vuelven un circulo vicioso dado el poco interés con el que se toman estas relaciones. Y digo gracias al conocimiento, porque éste tiene la

particularidad de proporcionar a quien lo adopta, el entendimiento, el reconocimiento y la comprensión de aquello sobre lo que se esta informando (León, 2004), situación que se provoco al haberles proporcionado datos que cuestionaran su actual forma de pensar, sentir, expresar y comportarse consigo mismos y con los demás.

Este cambio de pensamiento fue corroborado al realizar las comparaciones intragrupo de los 3 conjuntos de participantes, el grupo control el grupo experimental y el grupo de los padres, en las que se identifico que las variaciones de puntaje del grupo experimental y del grupo de los padres tuvo una diferencia significativa después de haber participado en el taller y que esto no pudo deberse a agentes extraños que pudieran interferir en la modificación. Esto lo reafirma la comparación de los puntajes pre y postest del grupo control en los que no existió diferencia significativa puesto que con ellos no hubo intervención.

Ciertamente, los resultados del instrumento, abarcan en general los 4 aspectos centrales de este estudio: Conocimiento de Emociones, Solución de Problemas, Comunicación Asertiva y Habilidades Socioemocionales entre las que se encuentran la empatía, la automotivacion, la autoestima y la autoevaluacion.

Con base en esto, los aspectos en los que los adolescentes sufrieron cambios son:

- 1) La forma de mirarse a sí mismos y poder diferenciar en los otros su personalidad y sus emociones, (Henson, 2000); pues en los resultados postest del instrumento, se encuentra un incremento en la frecuencia de respuestas consideradas positivas para este aspecto.
- 2) Las ideas y creencias individuales sobre si mismo, los demás y su entorno, que no correspondían a la realidad y que los impulsaban a un comportamiento errático (Alexandre, Schallert y Hare, 1991; Bereiter, 2002; Wittgenstein, 1969 todos ellos citados en León, 2004). Se les confronto con la realidad, haciendo hincapié en que su visión de las cosas o las personas con ellos mismos, implicaban hacer un análisis para corroborar o refutar lo que pensaban (Langevin, 2000). Esto sucedió, al darse cuenta de la finalidad del taller mientras este transcurría, los hizo saberse incluidos en un proyecto benéfico para ellos, respetados en sus ideas y su individualidad y aceptados en su persona con defectos y virtudes (Newmark, 2002), no solo por la ponente y sus compañeros, sino por sus padres, que se los hicieron saber de alguna manera, asistiendo a las sesiones del taller y poniendo en practica con ellos, ciertos aspectos aprendidos o recordados en estas reuniones, cosa de lo que no estaban muy conscientes.
- 3) La forma de solucionar sus problemas y comunicarlo a los demás, aquellos elementos que habían interiorizado de la cultura en la que se hayan inmersos con la finalidad de adaptarse al contexto social, se pusieron en juego y se retaron a sobrevivir en un mar de información que amenazaba con ahogarlos; y para algunos de ellos, así fue, pues al presentarse un incremento positivo en los resultados obtenidos, nos habla de que se manifestó una nueva y diferente forma de abordar estos temas.

Con relación a los padres, además de los aspectos antes mencionados, se presento la conscientización a través de la información, de que la comunicación aparte de ser un elemento en el desarrollo socioemocional personal, adquiere gran importancia en la relación con los hijos, pues el que los padres hablen mucho y escuchen poco no ayuda a que los componentes que realizan y completan el proceso estén presentes, ya que si alguno de ellos es omitido, dañado o ignorado no se logrará el objetivo de comunicar (Langevin, 2000; Newmark, 2002) y provocara en el receptor, en este caso el hijo, una concepción errónea de la situación; esto paso en la sesión 5 del grupo experimental, en la que los adolescentes dieron por hecho que la ponente estaba enojada porque no hablaba con ellos; también esto se dio cuando los padres pensaron que los habían llamado para darles alguna queja sobre sus hijos y miraban a estos de forma amenazante por lo que fuera a pasar.

Ya en la valoración cuantitativa, esto se vio reflejado en el bajo puntaje que presento el grupo experimental y el de los padres en el pretest a comparación del grupo control en el mismo caso.

Otro aspecto del que se hizo consciencia tiene que ver con la posibilidad de que la interacción con los chicos a la hora de educar, no tiene que quedarse en la línea ortodoxa de la enseñanza, sino que puede y debe ser flexible y diferenciada en cada etapa del crecimiento y con cada uno de los hijos que conformen a la familia (Laiveza y Crespo citados en Perinat y cols., 2003), con la finalidad de establecer un ambiente de confianza y armonía en el que se pueda negociar y no imponer; esto pudo verse manifestado en el transcurso de los talleres (ver resultados cualitativos), en donde los padres y los hijos expresaban la generación de un cambio en su relación debido a la información adquirida, logrando un acercamiento y comunicación que antes no tenían.

Cabe destacar que al inicio de la investigación, los grupos control y experimental no eran del todo homogéneos, pues se encontró una variación significativa entre ellos en el puntaje arrojado en el pretest, situación que de momento pudo ser determinante para la funcionalidad del taller; sin embargo, esto no influyó en los resultados finales, pues los resultados pre y postest del grupo experimental si sufrieron cambios después de la intervención, lo que no sucedió con los resultados del grupo control; lo que puede atribuírsele directamente a la efectividad del taller.

Al ser analizados los resultados que arrojaron los postest de ambos grupos, se encontró que no existía diferencia en los puntajes, situación que provoca el pensamiento de haber incrementado al mismo nivel del grupo control, las habilidades socioemocionales en el grupo experimental después de la intervención del taller; es decir que ya que en un inicio existían diferencias significativas entre ambos grupos, al final se corrigieron esas diferencias gracias al programa aplicado.

Conclusiones.

Con este trabajo se concluye: que el conocimiento y la información sobre el Desarrollo Socioemocional personal y familiar, y la Comunicación Asertiva como herramientas para mejorar la relación con los demás, puede provocar una modificación del pensamiento, las creencias y las ideas que se tienen respecto a esto, motivando a un cambio positivo en la conducta, que se refleja en una nueva forma de relación con los otros; que la adquisición de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales, ayudara a las relaciones interpersonales y sociales, pero sobretudo, a mantener la confianza, seguridad y aceptación de sí mismo y de los demás; a no tener miedo de decir lo que se pienso o siente por temor a ser juzgado, pues sé esta consciente de que pueden estar o no de acuerdo, pero que se puede correr el riesgo; que la relación positiva padre - hijo, es un elemento indispensable para generar adultos integrales que funcionen adecuadamente en la sociedad a la que pertenecen. Estas condiciones son lo que el presente estudio pudo lograr momentáneamente en base a los resultados adquiridos, pues solo un estudio de seguimiento podría corroborar la efectividad a largo plazo, de los talleres aquí aplicados.

Limitaciones.

Cabe señalar que para efectos de este estudio, existieron varias limitaciones que evitaron un mejor resultado, una de ellas fue el horario en el que se permitió por parte de la escuela, ocupar las instalaciones educativas, por lo cual algunos padres se vieron obligados a faltar al menos, a una de las sesiones del taller. Además, la institución no brindó el apoyo que se esperaba en cuanto a material didáctico o tecnológico para hacer más atractivas las sesiones. Otra limitación, fue la poca

cooperación que se tuvo del personal docente, al solicitarles la salida de los alumnos en ciertos horarios, lo que provoco algunos retrasos en las sesiones del taller para adolescentes.

Recomendaciones.

Se recomienda a las siguientes investigaciones interesadas en el tema:

- Mayor control en la asignación de los participantes en los grupos control y experimental.
- Que el programa que se pretenda llevar a cabo, no se imparta en días u horarios hábiles, para que la asistencia de los participantes, no se torne problemática.
- Que la invitación que se les haga a los participantes haya sido discutida por padres e hijos para conseguir mayores acuerdos entre ellos.
- Que existan dos o más posibilidades de instituciones educativas donde pueda ser llevado a cabo el estudio, y que entre ellas se considere a las publicas.
- Que, a pesar de que el estudio este dirigido a los alumnos de instituciones educativas, los talleres no sean impartidos en las instalaciones de estas, para que la participación de los asistentes se tome cómo compromiso y no como obligación.
- Que de ser posible, se videograben las sesiones de ambos talleres con la finalidad de tener una estimación mas objetiva del desempeño social de los participantes.
- Que se consideren dentro del programa, como mínimo 2 sesiones en las que interactuen padres e hijos.
- Por ultimo, que se someta al instrumento de evaluación utilizado en este estudio, a un proceso de confiabilidad y validez.

REFERENCIAS.

Ackerman, Brian P (2004) Emotion cognition in children and adolescents: Introduction of special issue Journal of Experimental Child Psychology vol 89(4) dec 2004 271-275

Aguirre, Angel (1998) Psicología de la Adolescencia Colombia: Alfaomega

Baena P, Guillermina (2003) Como desarrollar la Inteligencia Emocional infantil: Guía para padres y maestros México: Trillas

Bennett, Matthew Scott (2003) Adolescent conduct problems: The result of insecure child - parent attachments mediated by poor emotion regulation and inadequate social skills. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering. Vol 64 (1 - B), 2003, 408

Centro Intelectual de Desarrollo Familiar (2004) El poder de la inteligencia emocional. México

Chan, David (2003) Dimensions of Emotional Intelligence and their relationships with social coping among gifted adolescents in Hong Kong. Journal of Youth & Adolescence. Vol 32 (6) dec 2003. 409 - 418

Gago H., Antonio (1992) Elaboración de cartas descriptivas: Guía para preparar el programa de un curso (9ª reimpresión). México: Ed. Trillas.

Good, Thomas L. (1996) Psicología Educativa Contemporánea. (5ª ed.) México: Mc Graww Hill

Henson, Kenneth T. (2000) Psicología educativa para la enseñanza eficaz. México: Thomson Editores.

Hernández S., Roberto (2003) Metodología de la investigación (3ª ed.) México: McGraw Hill.

Kiraly, Zsuzsanna (2000) The relationship between emotional self - disclosure of male and female adolescents' friendship. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering. Vol 60 (7 - B) feb (2000) 3619

Langevin, Lise (2000) La comunicación: Un arte que se aprende España: Sal Terrae

León, José Antonio (2004) Adquisición de conocimiento y comprensión. Origen, evolución y método. España: Editorial Biblioteca Nueva.

Maultsby, Maxie (1974) You and your emotions Rational self-help books

Morales Romero Karla, Oviedo González Georgina T. (2002) Entrenamiento asertivo dirigido a padres: efecto conductual en los hijos. Tesis Licenciatura. UNAM.

Newmark, Gerald (2002) Como criar niños emocionalmente sanos satisfaciendo sus cinco necesidades vitales ; y también las de los padres! (2ª ed.) México: Manual Moderno.

Océano (1990) Diccionario enciclopédico ilustrado Colombia.

Perinat M, Adolfo y cols. (2003) Los adolescentes del siglo XXI. (1ª ed.) España: editorial VOC

Rice, F. Philip (2000) Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura (9ª ed.) México: Prentice Hall.

Sánchez, Margarita A de (2000) Desarrollo de habilidades del pensamiento: Razonamiento verbal y Solución de problemas (2ª ed.) México: Trillas

Schniering, Carolyn A. (2004) The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content - specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol 113 (3) aug (2004) 464 - 470

Schufer, Marta y cols. (1988) *Así piensan nuestros adolescentes*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

Shaffer, David R. (2000) Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia México: Thomson Editores.

Smeke, Sofía (2002) Alcanzando la excelencia emocional en niños y jóvenes (1ª ed.) México: Tomo

Trinidad, Dennis R (2004) The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents *Personality & Individual Differences* vol 36(4) mar 2004 945-954

ANEXOS

ANEXO 1

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y COMUNICACIÓN ASERTIVA DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES.

DATOS DE IDENTIFICACION

Titulo del taller:

“DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y COMUNICACIÓN ASERTIVA”

Lugar de aplicación:

Auditorio Escolar de una Escuela Secundaria Técnica Comercial..

Dirigido a:

30 alumnos que cursan el 2º grado de secundaria y que tienen entre 13 y 15 años.

Descripción y duración del taller:

Taller de 8 horas de duración distribuidas de la siguiente manera:

- Una hora diaria por ocho días.
- Un día por semana (ver cronograma anexo 3 para la ubicación en el tiempo del taller)
- El primer día (hora): Primera Recolección de datos (aplicación del cuestionario de conocimiento de las emociones y comunicación asertiva dirigido a los adolescentes) y breve explicación a modo de introducción de lo que será el taller.
- Segundo día: Inteligencia emocional. Definición y componentes
- Tercer día: Emociones: Definición y descripción de algunas.
- Cuarto día: Solución de Problemas. Definición y estrategias.
- Quinto día: Comunicación y expresión de las emociones.
- Sexto día: Desarrollo Socioemocional y la Personalidad.
- Séptimo día: Ejercicio practico. Escenificación de situaciones (reales o no) realizadas por los alumnos, a modo de resumen de los temas vistos.
- Octavo día: Segunda Recolección de datos y comentarios sobre la relación adolescente – adulto respecto a la comunicación y emociones.

PROPOSITO

Este taller tiene como propósito dar a conocer a los adolescentes los diferentes tipos de emociones y la forma mas adecuada de expresarlas y comunicarlas a los demás; así como darles herramientas para la solución practica de problemas cotidianos y la seguridad para enfrentarlos dado el conocimiento previo y las experiencias pasadas personales.

TEMA GENERAL: INTRODUCCION AL TALLER Y PREEVALUACION

OBJETIVO GENERAL: Obtener los primeros datos a evaluar y realizar una breve presentación del taller.

SESION: 1

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL AUXILIAR	TIEMPO
Presentación de la Ponente y Bienvenida a los asistentes.	Establecer rapport entre los participantes y la ponente.	Expositiva: para la mejor presentación del taller y de la ponente	Se hará la presentación de la ponente con nombre y nivel académico y se dará la bienvenida al Taller a los participantes. Se realizara una dinámica de presentación en la que todos dirán su nombre y el grupo al que pertenecen. Se hará entrega de gafetes de identificación a cada uno de los participantes.	Gafetes de identificación	Duración aproximada: 10 minutos
Aplicación del Cuestionario de Desarrollo Socioemocional.	Que el adolescente responda el cuestionario de Desarrollo Socioemocional para obtener los primeros datos a evaluar.	Expositiva: para la mejor explicación de la forma en que han de contestar el cuestionario	Se dará el cuadernillo del cuestionario junto con la hoja de respuestas y un lápiz, indicando que solo se podrán poner las respuestas en la hoja indicada para ello.	- Grabador de audio. - Discos de música instrumental. - Lápices	Duración aproximada: 20 minutos
Breve explicación a modo de introducción de la forma de	Que el adolescente conozca la forma de trabajo del Taller de	Expositiva: para la mejor explicación de los puntos a tratar durante las sesiones	Se repartirán hojas blancas a los participantes por si quieren tomar nota y se utilizaran hojas	- Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices.	Duración aproximada: 30 minutos

<p>trabajo del Taller de Desarrollo Socio-emocional y los temas a tratar: Desarrollo Socio-emocional, Conocimiento de las Emociones, Comunicación Asertiva y Solución de Problemas</p>	<p>Desarrollo Socioemocional y emita las dudas que la participación en el Taller de Desarrollo Sociemocional pueda traerle</p>	<p>del Taller. Preguntas: para saber las dudas que tienen respecto a la que van a hacer. Modelatoria: relacionando los temas a tratar con conductas experimentadas por los adolescentes y percibidas en los adultos. Inducción del Interés: utilización de un objeto de referencia para depositar la atención y expectativa del adolescente e iniciar la explicación.</p>	<p>de rotafolio que contengan los puntos a tratar en el taller: numero de sesiones, tiempo aproximado de cada una de ellas, temas teóricos a tratar y los acuerdos que se seguirán durante cada una de las sesiones del taller.</p>	<p>- Maniquí figura humana disectado coronalmente mostrando aspectos que integran la personalidad: Pensamiento, sentimiento, sensaciones, deseos, necesidades, emociones</p>	
--	--	--	---	--	--

TEMA GENERAL: EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y SUS COMPONENTES.

OBJETIVO GENERAL: Que el participante conozca las definiciones de Desarrollo Socioemocional y sus Componentes más importantes

SESION: 2

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Dinámica grupal "La Serpiente" y Teoría sobre Desarrollo Socioemocional.	Que el adolescente disminuya el estado de ansiedad que provoca la convivencia con sus compañeros y ponente en un lugar que no es el salón de clase. Que el adolescente conozca la definición de Desarrollo Socioemocional.	Expositiva: para la descripción de los temas. Modelatoria: para la interpretación de conductas que pudieron ser percibidas en los adolescentes o en otras personas con relación al tema presentado. Preguntas: para indagar sobre lo que se entendió del tema y las dudas sobre él.	Se realizara la dinámica dividiendo en grupos de 10 integrantes que se formaran en fila india. El integrante de enfrente será la cabeza y el del final será la cola; este llevara consigo una bufanda que las otras cabezas intentaran quitar. La serpiente que consiga el mayor numero de bufandas será la ganadora. Se dará de forma teórica, la definición y conceptos sobre el Desarrollo socioemocional y se harán preguntas sobre la información dada.	- Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices. - Grabadora de audio. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 30 minutos
Temas involucrados con el Desarrollo Socioemocional: Conocimiento de las	Que el adolescente conozca los temas involucrados en el Desarrollo Socioemocional	Expositiva Modelatoria Preguntas	Se explicaran de forma descriptiva y con la ayuda de las hojas de rotafolio, los temas involucrados en el Desarrollo	- Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices. - Grabadora de audio.	Duración aproximada: 25 minutos

Emociones, Comunicación Asertiva y Solución de Problemas.	al de las personas		Socioemocional y se harán preguntas sobre la información dada.	- Discos de música instrumental.	
Lectura de Reflexión sobre el Comportamiento Socioemocional: "La Ventana".	Que el adolescente realice la lectura de "La Ventana" con la finalidad de identificar el comportamiento social y emocional humano. Que el adolescente muestre interés sobre los temas a través de manifestar dudas sobre ellos.	Preguntas	Se dará a cada uno de los participantes la hoja de "la Ventana", la cual se leerá sin ningún tipo de análisis. Se responderán preguntas sobre los temas vistos.	Hojas de la lectura de reflexión "La Ventana"	Duración aproximada: 5 minutos

TEMA GENERAL: RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO GENERAL: Que el adolescente tenga información que le permita describir o nombrar la emoción que siente o percibe en los demás, en algún momento determinado.

SESION: 3

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIA L	TIEMPO
Dinámica "El Silencio y la Oscuridad" ¿Qué es el conocimiento y reconocimiento de las Emociones?	Que al aplicar la dinámica "el Silencio y la Oscuridad" se desencadenen emociones que se espera puedan ser capaces de describir o nombrar Que el adolescente conozca la definición de emoción y pueda ubicarla en su propia experiencia.	Inducción de Interés: "El Silencio y la Oscuridad" del auditorio escolar durante los primeros 2 minutos de la sesión. Expositiva: para la descripción de los temas. Modelatoria: para ejemplificar las emociones descritas. Preguntas: para la realización del análisis de la lectura.	Antes de la llegada de los participantes a la sesión 3 del Taller, se apagaran las luces y se recibirán en completo silencio e indiferencia a quienes vayan llegando. Después de pasados 2 minutos se les preguntara sobre su percepción y pensamiento de esta dinámica. Se dará teóricamente la información sobre lo que son: el conocimiento y las emociones.	- Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices. - Grabadora de audio. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 25 minutos
Tipos de emociones y su forma común de expresión: Alegría, Tristeza, Enojo, Miedo y Amor.	Que el adolescente tenga información sobre las emociones y su forma común de expresión y pueda reconocer en sí mismo, las	Expositiva Modelatoria Preguntas	Se dará teóricamente la definición de las 5 emociones señaladas y su forma más común de expresión.	- Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices. - Grabadora de audio. - Discos	Duración aproximada: 25 minutos

	emociones descritas y la forma en que él las ha expresado.			de música instrumental	
Lectura de Reflexión: "La Ventana".	Que el adolescente al realizar la lectura de "La Ventana", pueda identificar las emociones involucradas en la historia.	Preguntas	Se realizara la lectura de "La Ventana" y se realizara el análisis de ella nombrando las emociones que están involucradas en la historia.	Hojas de la lectura de reflexión "La Ventana"	Duración aproximada: 10 Minutos

TEMA: SOLUCION DE PROBLEMAS

OBJETIVO GENERAL: Que el adolescente obtenga herramientas para dar solución a los problemas cotidianos

SESION: 4

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
<p>Dinámica: "Salto de Obstáculos"</p> <p>Definición de Problema.</p> <p>Definición del termino: Solución de Problemas</p>	<p>Que el adolescente sea capaz de solucionar el problema que se le presenta para poder entrar al lugar donde se imparte el taller.</p> <p>Que el adolescente conozca y sea capaz de definir un problema.</p> <p>Que el adolescente conozca el termino Solución de Problemas.</p>	<p>Inducción del interés: Dinámica "Salto de Obstáculos"</p> <p>Expositiva: para la descripción de los temas.</p> <p>Modelatoria: para la interpretación de conductas que pudieron ser percibidas en los adolescentes o en otras personas con relación al tema presentado.</p> <p>Preguntas: para indagar sobre la comprensión del tema.</p>	<p>Se pondrán palos, bancas y mochilas, en la puerta del lugar donde se imparte el taller con la consigna hacia los adolescentes que vayan llegando, de no maltratar los objetos y ponerlos, al "saltarlos", tal y como los encontraron al llegar.</p> <p>Se dará de forma teórica la definición de problema y del termino Solución de Problemas respondiendo a las preguntas que surgan respecto al tema.</p> <p>Se realizaran preguntas para constatar la identificación de los términos descritos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices. - Grabador a de audio. - Discos de música instrumental. - Diversos objetos (palos, bancas, mochilas) 	<p>Duración aproximada: 30 minutos</p>
<p>Estrategias de Solución de Problemas.</p>	<p>Que el adolescente conozca las diferentes</p>	<p>Expositiva Modelatoria Preguntas</p>	<p>Se darán los pasos a seguir para llegar a la solución de un</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas 	<p>Duración aproximada: 20 minutos</p>

	estrategias de Solución de Problemas y sea capaz de aplicarlas a un problema cotidiano.		problema.	blancas. - Lápices. - Grabador a de audio. - Discos de música instrumental	
Lectura de Reflexión: "La Ventana".	Que el adolescente realice la lectura de reflexión e identifique la estrategia que utilizaron en la lectura para la solución del problema descrito en ella.	Preguntas	Se dará lectura a "la Ventana" para identificar el problema y la solución que se le dio en la historia.	Hojas de la lectura de reflexión "La Ventana"	Duración aproximada: 10 minutos

TEMA GENERAL: COMUNICACIÓN ASERTIVA

OBJETIVO GENERAL: Que el adolescente sea capaz de aplicar la Comunicación Asertiva con los demás, dada la información sobre esta.

SESION: 5

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
<p>Dinámica: "Sin Palabras"</p> <p>Definición de comunicación</p> <p>Los diferentes tipos de Comunicación: Verbal y No Verbal.</p>	<p>Que el adolescente se haga preguntas y cree pensamientos sobre la falta de comunicación verbal por parte de la ponente.</p> <p>Que el adolescente conozca la definición de: Comunicación.</p> <p>Que el adolescente identifique los diferentes tipos de comunicación: Verbal y No verbal.</p>	<p>Inducción de Interés: "Sin Palabras" durante 2 minutos al inicio de la sesión"</p> <p>Expositiva: para la descripción de los temas.</p> <p>Modelatoria: para la interpretación de conductas que pudieron ser percibidas en los adolescentes o en otras personas con relación al tema presentado.</p> <p>Preguntas: para indagar sobre la comprensión del tema.</p>	<p>Al inicio de la sesión, la ponente estará en el lugar mas alejado del recinto sin emitir comunicación verbal alguna hacia los adolescentes; después se les preguntara sobre los pensamientos que tuvieron del porque la ponente no decía palabra alguna.</p> <p>Se dará a conocer la definición de comunicación y los tipos de ella.</p> <p>Se harán y contestaran preguntas relacionadas al tema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices. - Grabador a de audio. - Discos de música instrumental. 	<p>Duración aproximada: 30 minutos.</p>
<p>Definición de Asertividad y la unión Comunicación Asertiva.</p>	<p>Que el adolescente conozca la definición de asertividad.</p>	<p>Expositiva</p> <p>Modelatoria</p> <p>Preguntas</p>	<p>Se dará la información teórica acerca de la Asertividad y la unión Comunicación Asertiva.</p>		<p>Duración aproximada: 20 minutos.</p>

	Que el adolescente sea capaz de unir el concepto "Comunicación" con "Asertividad" y lo aplique conjuntamente.		Se harán y contestaran preguntas relacionadas al tema visto.		
Lectura de Reflexión: "La Ventana"	Que el adolescente realice la lectura dada e identifique los tipos de comunicación manifestados en la historia	Preguntas	Se realizará la lectura de "La Ventana" y se identificarán los tipos de comunicación involucrados en la historia.	Hojas de la lectura de reflexión "La Ventana"	Duración aproximada: 10 minutos.

TEMA GENERAL: EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y LA PERSONALIDAD

OBJETIVO GENERAL: Que los alumnos identifiquen los aspectos de la personalidad que ayudan a desarrollo socioemocional.

SESION: 6

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
<p>Dinámica: "Quien soy"</p> <p>El Desarrollo Socioemocional y la Personalidad:</p> <p>Autoconcepto, Autoestima, Autoevaluación, Autoaceptación, Automotivación, Autocontrol, Persistencia, Pensamiento Realista, Búsqueda de solución y respuestas divergentes, Saber escuchar, Empatía, Responsabilidad, Normas Sociales y Tolerancia.</p>	<p>Que el adolescente analice y dé nombre a las diferentes personas interpretadas por la ponente y describa las características por las que pudo identificarlas</p> <p>Que el adolescente conozca otros factores que complementan el Desarrollo Socioemocional de las personas.</p> <p>Que el adolescente sea capaz de identificar las cualidades que tiene o que necesita para su propio Desarrollo Socioemocional.</p>	<p>Inducción del Interés: interpretación de diferentes personajes a través de la mímica.</p> <p>Expositiva: para la descripción de los temas.</p> <p>Modelatoria: para la interpretación de conductas que pudieron ser percibidas en los adolescentes o en otras personas con relación al tema presentado.</p> <p>Preguntas: para indagar sobre la comprensión del tema descrito en esta sesión y en las anteriores</p>	<p>La ponente interpretara al inicio de la sesión y por los primeros 5 minutos a 3 personajes a ayudada por movimientos en mímica: un policía, un maestro y un vagabundo.</p> <p>Se darán teóricamente diversos aspectos que componen nuestra personalidad y la importancia que tienen para el Desarrollo Socioemocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Hojas blancas. - Lápices. - Grabador de audio. - Discos de música instrumental. 	<p>Duración aproximada de la teoría: 50 minutos.</p> <p>Duración aproximada de preguntas: 10 minutos</p>

TEMA GENERAL: GUIÓN TEATRAL. RESUMEN DEL TALLER.

OBJETIVO GENERAL: Que los adolescentes sean capaces de recordar los temas centrales del Taller y representarlos en un Guión Teatral.

SESION: 7

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
<p>División del grupo en 6 equipos de 5 integrantes.</p> <p>Resumen en forma de una representación teatral, en la que se vean involucrados los temas: Conocimiento de las Emociones, Comunicación Asertiva y Solución de Problemas</p>	<p>Que el adolescente sea capaz de trabajar en un equipo de cinco integrantes, para realizar la interpretación histriónica de alguna situación en la que se vean involucrados los temas centrales del Taller.</p>	<p>Modelatoria: a través de los personajes y situaciones representadas dentro de los pequeños guiones teatrales.</p> <p>Juego de roles: al tomar posición de diferentes personalidades que no son ellos mismos.</p>	<p>Se dividirá al grupo de 30 participantes en 6 equipos de 5 integrantes cada uno con la consigna de organizar un mini guión teatral en el que se representen los temas expuestos en el taller.</p> <p>Se hará mención al material del que pueden echar mano para personificar a quienes hayan decidido interpretar</p>	<p>- Ropa de distintos tipos y colores: pantalones, camisas, gorros, guantes, bufandas, sacos, abrigos, corbatas, vestidos, faldas.</p> <p>- Grabadora de audio</p> <p>- Discos de música relacionada con cada guión teatral.</p>	<p>Tiempo aproximado para el acuerdo de los equipos: 10 minutos.</p> <p>Tiempo aproximado para cada equipo participante: 6 minutos.</p> <p>Tiempo aproximado para la identificación de los temas en cada participación: 2 minutos.</p>

TEMA GENERAL: SEGUNDA RECOLECCION DE DATOS Y DESPEDIDA

OBJETIVO GENERAL: Aplicar el cuestionario de Desarrollo Socioemocional para obtener la segunda recolección de datos.

SESION: 8

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Opinión de los adolescentes sobre el Taller de Desarrollo Socioemocional	Que el adolescente exprese su opinión sobre el Taller de Desarrollo Socioemocional del que fue participe.	Preguntas: sobre su participación en el Taller y sus relaciones Interpersonales	Se realizaran preguntas sobre la percepción que tuvieron del taller y la utilidad de este	- Grabador de audio. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 15 minutos.
Explicación de la relación actual: adolescente-adulto	Que el adolescente sea capaz de explicar el tipo de relación actual que lleva con sus padres o el tutor escolar.	Preguntas sobre la relación padre- hijo	Se cuestionara a 3 de los participantes sobre la relación con su padre (o la persona que asistió al taller para adultos), antes y después del Taller.	- Grabador de audio. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 15 minutos.
Segunda aplicación del Cuestionario de Desarrollo Socioemocional.	Que los adolescentes contesten por segunda ocasión el Cuestionario de Desarrollo Socioemocional.	Modelatoria: para la explicación del llenado de la hoja de respuestas.	Se les dará el cuadernillo del cuestionario de Desarrollo Socioemocional y la Hoja de Respuestas	- Grabador de audio. - Discos de música instrumental. INSTRUMENTO Cuestionario de Desarrollo Socioemocional y hoja de respuestas	Duración aproximada: 20 minutos.
Agradecimiento, entrega de reconocimi	Agradecer la participación de todos en el Taller para		Se agradecerá la participación de los adolescentes en el Taller y se	- Grabador de audio. - Discos de	Duración aproximada: 10 minutos.

entos y despedida por parte de la ponente.	Adolescentes.		les dará un pequeño reconocimiento a cada uno de ellos.	música instrumen tal.	
---	---------------	--	---	-----------------------------	--

TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

SESION 1

PRESENTACION DEL TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Presentación de la ponente y Bienvenida a los participantes al Taller de Desarrollo Socioemocional.

1. - Entrega de gafetes de identificación
2. - Aplicación del Cuestionario de Desarrollo Socioemocional.
3. - Reglas dentro del curso del Taller
 - a) Asistir sin falta a las 8 sesiones programadas para el taller.
 - b) Traer cada sesión el gafete de identidad.
 - c) Todos nos vamos a dirigir de tu, con respeto y por nuestro nombre, incluyendo a la ponente.
 - d) Practicar el respeto y participación de los demás; esto incluye poner atención y guardar silencio cuando la ponente o alguno de los compañeros están participando.
 - e) Sentirse en completa libertad de participar, exponer sus dudas y hacer comentarios alusivos al tema que se está tratando durante el horario del taller.
 - f) Colocar en un folder decorado por cada uno de los asistentes al taller, las hojas de información de las sesiones dadas por la ponente, sujetas con un broche.

Los temas a tratar durante el transcurso de este taller son:

- Desarrollo Socioemocional y sus componentes.
- Conocimiento de las emociones.
- Comunicación asertiva.
- Solución de problemas.

Y RECUERDA, NADIE PUEDE HACER POR TI, LO QUE TU NO HARIAS POR TI MISMO.

SESION 2

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

¿A QUE SE LE LLAMA DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?

A la habilidad que tenemos para conocer todas las emociones de que somos capaces de sentir; también es la habilidad para saber qué es lo que provoca esas emociones y, de la misma manera que uno se conoce a sí mismo, conocer a otros, saber que los entristece o alegra, que necesitan y que los entusiasma.

Para tener ese conocimiento es necesario contar con la habilidad de saber escuchar y decir lo que uno piensa y siente, de forma que logremos una comunicación que permita mejorar nuestra convivencia con los demás.

También es importante saber controlar nuestras emociones, no siempre es favorable dejarnos llevar por lo que sentimos o decir lo que pensamos guiados por un arranque de emociones momentáneas. En ocasiones tenemos que estudiar la situación y planear cual es la mejor forma de actuar.

En general, y según lo anterior, algunos de los aspectos de los que se vale la inteligencia emocional para ser desarrollada con éxito, son:

- a) El conocimiento y reconocimiento de las emociones.
- b) La comunicación positiva que tengamos con los demás, y
- c) La estrategia más benéfica de la solución del problema al que podamos enfrentarnos.

Estas reglas básicas unidas a ciertos aspectos de la personalidad que se describirán en la sesión numero 6, pueden hacer que la relación con nosotros mismos y la convivencia con los demás sea más llevadera.

El siguiente texto nos da un panorama general de una situación que analizaremos en sesiones posteriores.

La Ventana.

Dos hombres enfermos terminales convivían en la misma habitación de un hospital. La habitación era muy pequeña y solo tenía una ventana. A uno de ellos le permitían sentarse por una hora durante las tardes frente a la ventana. El otro hombre en cambio estaba todo el tiempo boca arriba y junto a su cama no había ninguna ventana. Cuando el hombre que estaba junto a la ventana se incorporaba para su terapia, pasaba el tiempo describiéndole al otro lo que veía afuera. Al parecer, la ventana daba a un parque que tenía un precioso lago, en el cual había patos y cisnes, los niños se acercaban a darles de comer y echaban a navegar sus barquitos. Los enamorados caminaban tomados de la mano y recorrían el lago. Junto a los grandes árboles habían flores de múltiples colores y al caer la tarde, se contemplaba un espléndido panorama de la ciudad y del cielo que se reflejaba en el agua. El hombre que permanecía acostado, oía con entusiasmo las descripciones que le hacía su compañero, que un chico casi se cae al lago, lo lindas que estaban las chicas paseando con sus vestidos de verano, en fin, le hacía sentir, que estaba viendo lo que sucedía afuera. Una tarde, sin embargo, se pregunto por qué el hombre de la ventana tenía el placer de ver lo que pasaba y el no. Se sintió avergonzado por tener tales pensamientos, pero en lugar de agradecer tales descripciones que le hacía su compañero estaba dispuesto a cualquier cosa con tal de cambiar esa situación. Una noche el enfermo que dormía junto a la ventana, comenzó a tener problemas de respiración, se

ahogaba y no podía llegar al botón para llamar a la enfermera, su compañero lo oía en silencio sin tratar de ayudarlo, incluso sintió cuando la respiración se detuvo. Al día siguiente, cuando lo considero oportuno, el hombre preguntó si podían cambiarlo a la cama que estaba junto a la ventana. Las enfermeras lo trasladaron, y lo pusieron lo más cómodo posible. En cuanto se fueron, con dificultad se incorporo y se asomo a la ventana para hacerse dueño de tan espléndido paisaje. Frente a sus ojos descubrió con horror que solo había una pared blanca...

SESION 3

CONOCIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

¿QUE ES EL CONOCIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES?

Conocer se define como averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas. Entender, advertir, saber, echar de ver. También se identifica como forma de percibir el objeto como distinto de todo lo que no es él. Se relaciona también a noción, ciencia, sabiduría. En muchas ocasiones el termino conocer o conocimiento se amplía a otros conceptos asociados como tener idea de las cosas, intuir, juzgar o comprender". Después de esta amplia definición de lo que es el conocimiento, al aplicarlo conjuntamente a las emociones, tendríamos que decir entonces que el conocimiento y reconocimiento de las emociones se refiere al entender, identificar, tener idea y/o comprender las emociones que somos capaces de sentir y mirar en nosotros y en los demás, pudiéndoles dar un nombre como alegría, tristeza, etc, o referirnos a ellas en base a su descripción, a las sensaciones que estamos percibiendo de ellas.

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

La emoción, es la reacción particular de un individuo a una estimulación súbita, intensa o de extrema relevancia, es decir, se trata de una respuesta rápida, ya sea positiva o negativa, a estímulos relevantes para el sujeto, tanto desde el punto de vista biológico, como social o personal, que le significan un cambio profundo en la vida sentimental.

Las emociones se dan de manera instantánea para enfrentarnos a la vida; esto es, las emociones nos conducen a la acción; cada una nos señala una dirección probada, que permite a los individuos prepararse ante los desafíos que uno tras otro se presentan a lo largo de la vida.

¿QUE EMOCIONES PODEMOS SENTIR Y CUAL ES SU FORMA DE EXPRESION MÁS COMUN?

Algunas de las emociones básicas que somos capaces de sentir son:

- f) Alegría: En sus formas más ligeras se conoce como placer, gozo o felicidad.
- g) Enojo: Es una emoción relevante de disgusto o enfado, que representa el primer paso de la escalada hacia la agresión.
- h) Tristeza: Emoción provocada por un hecho o situación con pesadumbre o melancolía.
- i) Miedo: Perturbación angustiosa del animo, por un riesgo o mal que realmente amenaza o que solo existe en la imaginación.
- j) Amor: Sensación de cariño especial por algo o alguien que se apetece gozarlo.

La expresión de las emociones se vale de componentes verbales y no verbales (corporales y gestuales), para manifestar sentimiento del cual estamos siendo presa. Los aspectos generales de la expresión de las emociones son:

- f) Alegría: La expresión facial de la alegría es, sin lugar a dudas, la sonrisa y la risa. Las dos representan diferentes grados de intensidad de la alegría. Los gestos faciales asociados con esta son, generalmente, los ojos semicerrados, las mejillas levantadas y las comisuras de los labios hacia
- g) Tristeza: la expresión facial más común de la tristeza es el llanto; el cambio en la entonación de voz y el acortamiento en la composición de las frases al hablar, también son indicios de que

- alguien se siente triste. Los gestos asociados a la tristeza son ojos semicerrados, comisuras de los labios hacia abajo, postura corporal encorvada, mirada retraída y desgano físico.
- h) Miedo: en la expresión del miedo, el llanto también puede estar presente como símbolo de ansiedad y desesperanza; el alejamiento acompañado de expresiones monosilábicas (ah, oh, uy) y temblor corporal, también nos hablan de alguien que está asustado. La expresión facial general del miedo es: ojos muy abiertos, cejas elevadas y boca abierta seguida de la absorción de aire.
 - i) Enojo: la manifestación general del enojo, es la Lucha; lanzar manotadas o patadas, seguidas de palabras insultantes y provocativas en un tono de voz muy alto, nos hace pensar que alguien está enojado. La expresión facial del enojo es: ceño fruncido, mirada fija y boca semiabierta o mandíbula apretada.
 - j) Amor: la mirada fija, la sonrisa en la boca, el cuerpo semirelajado, las caricias verbales o táctiles, los abrazos, las palmadas y los besos, son manifestaciones de amor y afecto.

Dentro de estas emociones se engloban otras tantas como: la vergüenza, la ternura, el enojo, el temor, etc.

Las emociones convierten lo que pensamos en lo que vivimos y se manifiestan desde la base de los sentimientos para concretarlos en creencias y actos, de los que a veces no comprendemos su esencia con palabras, sino con hechos o sentimientos como: honestidad, amistad, responsabilidad, honradez, confianza, justicia, sinceridad, tolerancia, integridad, etc. Cuando tenemos uno o más de estos valores, es porque con nuestra educación aprendimos a sentir algo con respecto a ellos.

TIPOS DE EMOCIONES.

Generalmente y por costumbre, clasificamos las emociones en negativas o positivas, por ejemplo, la ira se considera negativa porque nos impulsa a pelear o a destruir, y por eso, nuestras relaciones interpersonales se ven afectadas. Por otro lado, las emociones positivas como la felicidad, nos hacen ver las cosas de buena forma y nos impulsa a alcanzar nuestras metas y, por tanto, a tener éxito.

Claro que ya sabemos que el calificativo a cada emoción, se lo damos cada cual, a partir del manejo sano o destructivo que le demos. Por ejemplo, si una persona siente coraje hacia su jefe, puede reaccionar de dos formas:

- 1- Tener una discusión agresiva con el que incluya insultos e incluso golpes, ocasionándose la pérdida del trabajo, daño moral (preocupación o estrés por la pérdida) e incluso alguna enfermedad física.
- 2- Si, por el contrario, antes de pelear con su jefe, la energía que genera el enojo la utiliza para formarse un juicio de valor, hablar sobre los motivos que ocasionaron el disgusto y ambos comprenden los motivos del otro, probablemente la relación laboral mejore favoreciendo el entendimiento de los objetivos de trabajo.

SESION 4

SOLUCION DE PROBLEMAS

Otro punto importante en el Desarrollo Socioemocional, es la Habilidad de Solucionar los Problemas. Pero, ¿Qué es un Problema? **"Un problema existe donde una persona percibe la necesidad de lograr algún objetivo pero no sabe de inmediato como lograrlo"**.

La Solución de Problemas son las herramientas o estrategias que podemos poner en practica con el fin de llegar a la respuesta mas adecuada de nuestros conflictos. Solucionar un problema efectivamente, incluye el uso adecuado y conjunto de varias habilidades de interacción social como lo son: la escucha efectiva, la comunicación asertiva o afirmativa, la empatía (ponerse en los zapatos del otro), saber expresar y defender sentimientos, emociones, derechos y opiniones propias, así como la aceptación y el respeto de los sentimientos, emociones, derechos y opiniones de los demás.

Enfrentar un problema exige de la reflexión de los sentimientos y emociones de la propia persona, así como del entendimiento y comprensión de aquello que origino el conflicto. Posteriormente enfrentar un problema, significara tener la entereza, seguridad y firmeza para acercarse a la (s) persona (s) involucrada (s) en la situación para llegar a un dialogo positivo y de ahí a una solución satisfactoria del problema para ambos lados.

A continuación se enlista un ejemplo de pasos a seguir en la resolución de problemas y las habilidades que en este proceso se desarrollan.

PASOS	HABILIDAD A DESARROLLAR
<ul style="list-style-type: none">• Identificar Señales de diferentes sentimientos.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás.
<ul style="list-style-type: none">• Decirse a uno mismo cual es el problema.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para desarrollar un punto de vista objetivo del problema y poner el problema en palabras.
<ul style="list-style-type: none">• Decidir una meta.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para definir que le gustaría a uno que pasara al resolver la situación; desarrollo del establecimiento de metas y objetivos.
<ul style="list-style-type: none">• Pensar en todas las soluciones posibles.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para imaginar distintas soluciones al problema.
<ul style="list-style-type: none">• Por cada solución, imaginar que pasaría después.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para anticipar consecuencias negativas y positivas.
<ul style="list-style-type: none">• Escoger la mejor solución.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad en la toma de decisiones basada en metas y posibles consecuencias.
<ul style="list-style-type: none">• Planear y hacer un chequeo final.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para considerar acciones y detalles necesarios en la implementación de una solución. Habilidad para anticipar obstáculos. Habilidad para llevar a cabo un

	plan.
<ul style="list-style-type: none">• Llevar a cabo la solución, y pensar como funciono.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para asumir responsabilidad de los propios actos, reflexión del resultado y si es necesario, continuar en la resolución hasta que esta sea un éxito total.

SESION 5

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es una de las bases principales para el Desarrollo Socioemocional. Pero, ¿qué es la comunicación? Es el intercambio de información entre dos o más personas. Esta consta de señales verbales y no verbales, siendo la primera ocupada la mayoría de las veces, y que esta orientada por los sentimientos. La utilización de palabras nos ayuda a clarificar nuestras emociones y poder mostrárselas a los demás; sin embargo, los gestos, posición corporal y actitud física, dicen lo mismo o a veces mucho más de lo que podríamos decir con palabras, por eso es que estos dos tipos de comunicación se complementan para expresar completamente lo que sentimos.

La base de la comunicación inicia en el interior de la familia. Los niños aprenden a comunicarse observando a sus padres. Los niños imitan y de ahí aprenden. Por lo tanto, de sus padres toman el aprendizaje hacia la comunicación.

Que hace la Comunicación

- 1- Promueve la capacidad para identificar emociones (saber que estamos sintiendo y que sienten los demás) y expresarlas.
- 2- Utilizar las emociones para razonar y tomar decisiones (conocer y comprender los sentimientos de los demás antes de hacer algo).
- 3- Capacidad para comprender las emociones: ¿por qué me siento así? ¿Por qué esa persona se siente así? ¿Qué sentiría yo (o los demás) en determinada situación?
- 4- Manejar las emociones: estar abiertos a las emociones tanto positivas como negativas, aprender de ellas, moderar las emociones negativas e incrementar las positivas sin reprimirlas ni exagerarlas.

En efecto, la comunicación es la base de expresión de nuestras emociones, por lo que practicarla y poder hacer un buen uso de ella, requiere de **tomar la decisión** y llevarla a cabo.

¿Cuál es la diferencia entre comunicación y Comunicación ASERTIVA?

La asertividad tiene que ver con la expresión "Positiva" de lo que pensamos. Con esto me refiero a que es diferente mostrar por ejemplo tu enojo por que tu hermana se puso una playera tuya, buscándola para golpearla o quitarle tu playera enfrente de quien este, a ir y buscarla y decirle lo mucho que te molesta que se ponga tu ropa y que esperas a que te la de. Sí tu fueras tu hermana, ¿cómo preferirías que te mostraran la molestia por tomar ropa que no es tuya?

Utilizar la comunicación asertivamente, provoca menos enfrentamientos, y mayor entendimiento de las emociones que presenta el otro sin minimizar la expresión de esta por ser de manera clara y pacífica.

SESION 6

EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y LA PERSONALIDAD

Aspectos importantes que componen nuestra personalidad unidos a las tres anteriores, provocan un desarrollo socioemocional en las personas aun más completo, pues la utilización de todas y cada una de ellas, aumenta la posibilidad de que las relaciones interpersonales y la comprensión de sí mismo, mejoren. Estas son:

- Autoconcepto: lo que pienso de mí mismo(a).
- Autoestima: la forma en que me hace sentir lo que pienso de mí mismo(a).
- Autoevaluación: el análisis de mis virtudes y mis defectos.
- Autoaceptación: aceptarme y quererme tal cual soy.
- Automotivación: saber sobre mis capacidades, fijarme un objetivo y trabajar por él hasta obtenerlo.
- Autocontrol: poder detener mis impulsos antes de manifestar cualquier reacción.
- Persistencia: insistir razonablemente en llegar a mi objetivo.
- Desarrollo de pensamientos realistas: situar mis deseos y necesidades en la vida real y no construir "castillos en el aire" que solo me llevarían a la frustración y enojo.
- Búsqueda de soluciones y respuestas divergentes: búsqueda de diferentes respuestas a situaciones que se presentan cotidianamente.
- Saber escuchar: si puedo escuchar y no solo "oír", comprenderé con mayor facilidad la situación por la que pasa el otro.
- Desarrollo de la capacidad de empatía: ponerse en los "zapatos del otro".
- Responsabilidad: enfrentar las consecuencias de mis propios actos. Responder por lo que hago o no hago.

Además, el desarrollo de las habilidades sociales, implica comportamientos sociales efectivos tales como:

- Conciencia de normas sociales y respeto hacia los demás: lo que socialmente es aceptable sin violar los derechos de los demás, o dejar que violen los tuyos.
- Tolerancia: es la capacidad de aceptar a las personas o situaciones tal y como son, sin que esto cause una respuesta violenta o agresiva en ti.
- Capacidad para asumir responsabilidades: aceptar y reconocer lo que haces o no.

Recuerda, el desarrollo de las habilidades para el manejo de tus emociones y del mundo social en el que vives, promoverán en ti, habilidades más complejas para tu autoconocimiento, tu forma de relacionarte con los demás, tus actitudes, tus valores y tu forma de percibir el mundo para toda la vida.

SESION 7

GUION TEATRAL

Se organizo al grupo de 30 alumnos en 5 equipos de 6 integrantes cada uno, a los cuales se les pidió, representar alguna situación en la que estuvieran involucrados los temas centrales del Taller de Desarrollo Socioemocional: Conocimiento de emociones, Comunicación Asertiva y Solución de Problemas, que pusiera de manifiesto la comprensión de los temas y la modificación conductual de que pudieron haber sido objeto durante este taller.

Se utilizo el escenario del auditorio escolar y se les proporcionaron: sillas, mesas, ropa, música y grabadora de audio, para ser utilizadas durante su intervención.

Cada equipo decidió sobre el tema a tratar en su representación, así como los papeles a interpretar de cada uno de los integrantes.

Los demás equipos, al ser observadores, analizaron la situación de la comedia e identificaron en ella los temas vistos en este taller.

Los temas representados por cada equipo fueron:

Equipo 1: El amor de mis padres hacia mi primo.

Equipo 2: Te amo Vanessa.

Equipo 3: La fiesta fue un desastre.

Equipo 4: Quienes son mis padres.

Equipo 5: No me acusen con mis padres.

Equipo 6: No me importa lo que piensen de mí.

SESION 8

CLAUSURA DEL TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Al realizar las preguntas sobre la percepción que tuvieron sobre su participación en el Taller de Desarrollo Socioemocional, los adolescentes mostraron agrado y algún cambio de pensamiento sobre su participación en él; algunos manifestaron su acercamiento con sus padres o tutor (quien haya asistido al taller para adultos) de forma positiva. Hubo participación de mas del 50 % de los integrantes del grupo.

Contestaron por segunda ocasión el Cuestionario de Desarrollo Socioemocional; al termino de esto, la Psicóloga les agradeció su estancia en ese auditorio a lo largo de ocho sesiones, les entrego un pequeño reconocimiento, llamando a cada uno de manera individual a recibirlo y se despidió de ellos.

ANEXO 2

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES DIRIGIDO A LOS ADULTOS.

DATOS DE IDENTIFICACION

Titulo del taller:

“DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES”

Lugar de aplicación:

Auditorio Escolar de una Escuela Secundaria Técnica Comercial.

Dirigido a:

30 padres de familia, tíos, hermanos, abuelos o primos que sean mayores de edad y representen al alumno en la escuela para cuestiones académicas.

Duración y descripción del taller:

- Taller de 4 horas de duración distribuidas de la siguiente manera:
- Una hora diaria por cuatro días.
- Un día por semana (ver cronograma anexo 3 para ubicación en el tiempo del taller.)
- El primer día (hora): Presentación de la ponente, primera recolección de datos y breve explicación de los temas, a modo de introducción, de lo que será el taller de ambos grupos (adolescentes y adultos).
- El segundo día: Descripción y definición de adolescencia y desarrollo socioemocional de los adolescentes.
- Tercer día: Descripción y definición de comunicación asertiva y de estrategias de solución de problemas con los adolescentes.
- Cuarto día: Descripción por parte del tutor, de los temas y su aplicación con los adolescentes. Segunda recolección de datos y Agradecimiento y despedida.

PROPOSITO

El propósito de este taller consiste en dar a conocer a los adultos el desarrollo psicológico y socio-emocional de los adolescentes, además de proporcionarles iniciativas de comunicación y estrategias de solución de problemas con la finalidad de dar alternativas para que la dinámica adulto – adolescente, encuentre un punto de mutua identificación, y esta sea de forma positiva y benéfica para ambos lados.

TEMA GENERAL: INTRODUCCION AL TALLER Y PRIMERA EVALUACION

OBJETIVO GENERAL: Que el adulto conozca la dinámica de los talleres y obtener los primeros datos a evaluar.

SESION: 1

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Presentación personal de la ponente y bienvenida a los padres o tutores.	Dar la bienvenida al padre o tutor, y que conozca nombre y trayectoria académica de la ponente.	Expositiva: dando la bienvenida y la información referente a la ponente.	Se dará la bienvenida a los participantes al taller y se hará la presentación de la ponente junto con su trayectoria académica.	- Grabadora de sonido. - Discos de música instrumental	Duración aproximada: 5 minutos
Aplicación del cuestionario de Desarrollo Socioemocional	Dar a contestar el cuestionario de Desarrollo Socioemocional para obtener los primeros datos a evaluar de los padres de los adolescentes	Expositiva: dando información sobre la forma de llenado de la Hoja de Respuestas.	Se dará el cuadernillo del Cuestionario de Desarrollo Socioemocional, junto con su hoja de respuestas y se hará la indicación de solo responder en ella.	- Grabadora de sonido. - Discos de música instrumental - Lápices INSTRUMENTO Cuestionario de Desarrollo Socioemocional y Hoja de Respuestas.	Duración aproximada: 20 minutos
Breve explicación a modo de introducción de los temas a tratar y de la forma de trabajo de los Talleres de Desarrollo	Que el padre o tutor conozca la forma de trabajo que se llevara a cabo en el Taller de Desarrollo Socioemocional para Adolescentes a lo largo de	Expositiva: con relación a los temas que se trataran dentro del taller. Modelatoria: para la identificación de conducta de	Se dará una breve explicación de la finalidad que tienen estos talleres para adolescentes y adultos, y se describirán los temas a tratar en cada uno de ellos	- Hojas blancas. - Lápices. - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Grabadora de sonido. - Discos de música instrumental	Duración aproximada: 30 minutos

<p>Socioemocional para Adolescentes y para Adultos</p>	<p>ocho sesiones y los diferentes temas a tratar.</p> <p>Que el padre o tutor conozca la forma de trabajo que se llevará a cabo en el Taller de Desarrollo Socioemocional en los Adolescentes dirigido a los adultos, a lo largo de cuatro sesiones y los diferentes temas a tratar.</p>	<p>adolescentes y adultos en diferentes situaciones.</p>		<p>tal.</p>	
<p>Dudas sobre la forma y finalidad de los Talleres</p>		<p>Preguntas: sobre las dudas que pueda generarle el trabajo o la finalidad de ambos talleres.</p>	<p>Se preguntara sobre las dudas que puedan surgir respecto al trabajo en los talleres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas. - Lápices. - Grabador a de sonido. - Discos de música instrumental. 	<p>Duración aproximada: 5 minutos</p>

TEMA GENERAL: LA ADOLESCENCIA Y EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

OBJETIVO GENERAL: Que el adulto identifique los conceptos de adolescencia y desarrollo socioemocional.

SESION: 2

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
La Adolescencia.	Que el adulto conozca la etapa de la adolescencia y la importancia que debe dársele individualmente y en familia.	Expositiva: para efectos de definiciones conceptuales de los temas propuestos. Modelatoria: para ejemplificar con posibles situaciones reales, los temas propuestos.	Se hará, con la ayuda del rotafolio, una descripción general de la etapa de la adolescencia y los puntos importantes a considerar en ella.	- Hojas blancas. - Lápices. - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Grabador a de sonido. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 20 minutos
Desarrollo Socioemocional del Adolescente.	Que el adulto conozca la definición de: Desarrollo Socioemocional y los factores que contribuyen o afectan ese desarrollo.	Expositiva Modelatoria	Se dará la definición conceptual de Desarrollo Socioemocional y aquellos factores que contribuyen o afectan ese desarrollo.	- Hojas blancas. - Lápices. - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Grabador a de sonido. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 30 minutos
Preguntas relacionadas a los temas descritos.	Que dada la reflexión de los temas descritos, el adulto pueda situarse en experiencias	Preguntas: para que el adulto manifieste experiencias propias o ajenas	Se realizaran preguntas referentes a los temas descritos y se contestaran las dudas que estos puedan	- Grabador a de sonido. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 10 minutos.

	propias y las manifieste oralmente al momento de preguntarle sobre ello.	presentes y pasadas.	ocasionar.		
--	--	----------------------	------------	--	--

TEMA GENERAL: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SOLUCION DE PROBLEMAS.

OBJETIVO GENERAL: Que el adulto identifique los conceptos de comunicación asertiva y solución de problemas y sea capaz de aplicarlos en su vida diaria.

SESION: 3

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Definición de Comunicación Asertiva, los diferentes tipos de comunicación y para que sirve esta.	Que los adultos conozcan los diferentes tipos de comunicación y la expresión asertiva de las emociones y pensamientos para ponerlos en practica con los adolescentes.	Expositiva: para efectos de definiciones conceptuales de los temas propuestos. Modelatoria: para ejemplificar con posibles situaciones reales, los temas propuestos.	Se dará la definición conceptual de Comunicación Asertiva, su aplicación y los diferentes tipos de ella.	- Hojas blancas. - Lápices. - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Grabador a de sonido. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 25 minutos
Solución de Problemas: Definición y estrategias.	Que los adultos conozcan estrategias de solución de problemas para ser aplicadas con los adolescentes	Expositiva Modelatoria	Se dará la definición conceptual de problema, solución de problemas y los pasos a seguir para resolver un conflicto.	- Hojas blancas. - Lápices. - Hojas de rotafolio. - Rotafolio. - Grabador a de sonido. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 25 minutos
Preguntas de reflexión	Que el adulto, dada la reflexión de los temas expuestos, pueda ubicarse en alguna	Preguntas: para que el adulto manifieste experiencias propias o ajenas presentes y	Se realizaran preguntas sobre los temas descritos y se contestaran a las dudas que hayan surgido durante la exposición de	- Grabador a de sonido. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 10 minutos.

	experiencia personal previa y la exprese de manera oral.	pasadas.	ellos.		
--	--	----------	--------	--	--

TEMA GENERAL: SEGUNDA RECOLECCION DE DATOS Y CLAUSURA DEL TALLER

OBJETIVO GENERAL: Obtener la segunda recolección de datos y agradecer la participación de los padres en el taller.

SESION: 4

TEMAS	OBJ. ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Descripción oral por parte del adulto, de la aplicación con los adolescentes de los conocimientos adquiridos durante el Taller.	Que el adulto sitúe, en alguna experiencia personal con el adolescente, los temas descritos durante el transcurso del taller y defina cada uno de ellos dentro de su relato.	Preguntas	Se realizarán preguntas sobre la aplicación de los temas vistos en el taller, en su vida cotidiana y con sus hijos adolescentes.	- Grabador de sonido. - Discos de música instrumental.	Duración aproximada: 25 minutos
Segunda aplicación del cuestionario de Desarrollo Socioemocional	Que el adulto responda por segunda ocasión, al cuestionario de Desarrollo Socioemocional.	Modelatoria: para recordar la forma de contestar el cuestionario.	Se dará a contestar el Cuestionario de Desarrollo Socioemocional a los padres o tutores.	- Grabador de sonido. - Discos de música instrumental - Lápices INSTRUMENTO Cuestionario de Desarrollo Socioemocional y Hojas de Respuesta	Duración aproximada: 25 minutos
Agradecimiento a los padres de familia por su participación	Agradecer la participación de los padres en el taller y entregarles un pequeño		Se agradecerá la participación de los padres en el taller y se les dará un pequeño reconocimiento.	- Grabador de sonido. - Discos de música instrumental	Duración aproximada: 10 minutos

n en el Taller de Desarrollo Socioemoci onal, entrega de reconocimi entos y despedida.	reconocimient o por su colaboración.			tal	
--	--	--	--	-----	--

TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES DIRIGIDO A LOS ADULTOS.

SESION 1

DESCRIPCION DE LOS TEMAS.

Se les ha invitado a participar conjuntamente con sus hijos a un Taller de Desarrollo Socioemocional en el que se pretende dar herramientas para desarrollar habilidades que permitan que las relaciones personales e interpersonales se den de manera positiva y satisfactoria.

El taller en el que participaran sus hijos lleva por nombre: "Desarrollo Socioemocional y Comunicación Asertiva", y constara de 8 sesiones de una hora, se ocuparan dos días a la semana y se impartirá durante el horario de clases sin que esto afecte, por supuesto, a su desempeño académico. Este taller contendrá los temas:

- 1) ¿Qué es el Desarrollo Socioemocional?
- 2) Conocimiento y reconocimiento de emociones.
- 3) Solución de Problemas
- 4) Comunicación Asertiva
- 5) La Adolescencia

El Taller de Desarrollo Socioemocional en los Adolescentes, en el que ustedes participaran, contiene información importante sobre el desarrollo de sus hijos, información que espero le sea de utilidad, como un recordatorio sobre el compromiso que tenemos con ellos de proporcionarles herramientas útiles que les sirvan para enfrentar su vida y para enfrentarse al mundo que les rodea.

Si bien es cierto que para nosotros resulta a veces complicada nuestra propia existencia, dada nuestra "madurez" y edad cronológica, podremos pensar que lo es también para ellos. Por esto debemos informarnos acerca de los planteamientos que realizan diversos investigadores sobre el tema, con la finalidad de obtener una relación interpersonal positiva con los jóvenes y con aquellos que nos rodean.

Les sugiero que durante este periodo que duran los talleres, intenten poner en practica algunas de las consideraciones aquí descritas, con la finalidad de que si existe una buena relación entre su hijo y usted, ésta pueda reforzarse y conservarse positivamente; y si la relación no fuera tan estrecha, provocar un ambiente de confianza y comunicación que permita que la relación se incremente y pueda encontrar nuevas formas de interacción.

Puede ser, que lo que lea aquí no sea nuevo para usted, pero estoy convencida de que nunca esta de más, el que nos recuerden la importancia que tenemos como padres y el reconocimiento que debemos darnos a nosotros mismos por ello.

El taller se titula: "Desarrollo Socioemocional en los Adolescentes" y los temas a tratar durante el transcurso de cuatro sesiones de una hora, un día a la semana, son:

- La Adolescencia: En donde se analizara esta etapa y la importancia que cobra para los chicos y su familia.
- Desarrollo Socioemocional: Donde se identificara como es que los chicos han adquirido la habilidad para socializar y como han aprendido a percibir sus emociones.

- Comunicación Asertiva: Identificarán los diferentes tipos de comunicación y para qué sirve ésta, ubicando situaciones en su mente donde se haya utilizado la comunicación verbal como herramienta principal.
- Estrategias de Solución de Problemas: Donde identificarán estrategias de solución y como ayudan al desarrollo personal de quien las utiliza.

SESION 2

LA ADOLESCENCIA

Para poder entender la etapa en la que se encuentran los adolescentes, tendremos que revisar aquellos puntos importantes que la identifican. Pareciera de alguna forma conocida ya la siguiente información, dada la experiencia propia; sin embargo, la importancia de la historia, radica en su peculiar forma de explicarnos el presente. Analicemos la siguiente información:

¿Qué es la Adolescencia?

Es la edad comprendida entre la infancia y la adultez, en la que los jóvenes continúan en desarrollo y crecimiento. Por termino medio, abarca desde los 11 años hasta los 18, si bien estos limites varían notablemente de un joven a otro.

En esta etapa se presentan cambios físicos progresivos y de manera constante, el crecimiento y desarrollo va en aumento y las necesidades físicas y emocionales, también.

En el aspecto físico, podemos notar un aumento de peso, debido, principalmente, al crecimiento de los músculos y huesos. El aspecto facial se altera por aumento de grasa alrededor de las mejillas, el cuello y mandíbula; existe el crecimiento de los órganos sexuales, vello facial y axilar; en las jovencitas, desarrollo de caderas, piernas y pechos, en los varones, la voz se vuelve mas profunda.

En el nivel emotivo, las principales características de la adolescencia son: la introspección y la rebeldía. A menudo, los adolescentes se sienten molestos porque se sonrojan, son tímidos, piensan que no saben hablar delante de extraños, los adultos pueden ayudarles si comprenden que los adolescentes suelen sentirse incómodos porque, creyendo estar continuamente observados por todos, se preocupan sobremanera de la impresión que causan o no causan, a los demás.

La actitud de desafío contra toda forma de autoridad o de convención (la familia, la escuela, el estado, la moda, etc.) es normal en el adolescente, forma parte del esfuerzo para afirmar su personalidad en este periodo de maduración.

Los modales burdos o el descaro que muestran, por ejemplo, pueden ser también un modo de afirmar la propia independencia. Los padres, por tanto, no deben preocuparse o peor, indignarse por la actitud rebelde de un hijo adolescente; alcanzada la madurez, el mismo volverá a redescubrir el respeto hacia los demás y hacia sus exigencias; sin embargo, los padres pueden utilizar y darles herramientas que sirvan de base para mejorar su desarrollo socioemocional principalmente, y lograr que sea a esta edad, un joven con la confianza suficiente para enfrentar y superar todas las etapas de su vida.

Pero, ¿qué es el DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?

En la segunda mitad del siglo pasado, el desarrollo socioemocional ha adquirido gran importancia dentro del estudio de los individuos, pues se considera como parte importante del desarrollo integral que tanto niños, jóvenes y adultos debemos tener. Coloquialmente se le ha llamado Inteligencia Emocional, pues como la inteligencia es definida como la habilidad de razonar sobre ciertos aspectos, la Inteligencia emocional "es la habilidad para razonar sobre nuestras emociones y las de los demás y así poder comunicarlas positivamente, creando relaciones interpersonales benéficas para ambas partes"

Pero ¿cómo desarrollamos la Inteligencia Emocional?

Primero, debemos estar conscientes de que durante nuestro crecimiento se presentan ciertas necesidades emocionales que debemos satisfacer en nosotros mismos y ayudar a nuestros hijos a satisfacerlas. Newmark en su libro "Como criar niños emocionalmente sanos satisfaciendo sus cinco necesidades vitales ¡y también las de los padres!", enuncia necesidades que todos y cada uno presentamos durante toda nuestra vida y que tienen que ser satisfechas para lograr una estabilidad emocional que nos permita una mejor comunicación con nosotros mismos y con los demás y una socialización positiva para la supervivencia en este mundo. Estas son:

SENTIRSE RESPETADOS

El sentirse respetados se logra con el ser apreciados y valorados como seres independientes, con pensamiento y voluntad propias y no como "aprendices de los padres" como solemos pensar en los niños. El sentirse respetado, da una autoestima elevada y una actitud de respeto a los demás; coloquialmente dicen: "como das lo que no te han dado o no conoces". El que los padres traten con respeto a los hijos, forma el hábito de este valor en ellos y será utilizado no solo para un momento específico, sino que perdurará por siempre dando incluso, el mismo respeto y valor a sus hijos, utilizando el ejemplo que les pusieron los padres al educarlos con esas premisas.

¿Qué actitudes evitarían que los niños y adolescentes, y personas en general, se sintieran respetados?

La rudeza y descortesía, las mentiras, las actitudes humillantes y el ser interrumpidos, ignorados y que no se les preste atención, son factores que provocan todo lo contrario al sentirse respetado, minimizan los deseos y pensamientos y provocan la sensación de que algo malo pasa consigo mismos, sin saber a ciencia cierta qué es. Esto además de causar daño emocional, promueve las mismas actitudes durante el resto de la vida, pues si te tratan con rudeza, aprendes a tratar con rudeza, si te mienten, aprendes que es más fácil salir de alguna situación mintiendo; si te humillan, ignoran o interrumpen tus pensamientos por no ser importantes, lo mismo harás con aquellos que te rodean, creando un círculo vicioso en el que solo quien haga reflexión de su conducta y de las consecuencias negativas que esta trae, podrá romper.

SENTIRSE IMPORTANTES

El sentirse importante incluye, "la necesidad de sentirse valioso, capaz, con control y útil, y que desde muy temprana edad se pueda decir "soy alguien" ". A veces, creemos que los niños por ser pequeños tienen ciertas limitaciones que no valoramos según la personalidad de cada uno y la capacidad que ha demostrado hasta ese momento, realizando una evaluación pobre de sus habilidades y minimizando su esfuerzo y desarrollo; pensamos que no podrán servirse leche, vestirse solos o salir a la calle sin la compañía de un adulto porque los necesitan para hacerlo o creemos que no podrán enfrentar lo que se les presente..... ¡gran error!, algunas veces los hijos son más valientes, decididos y hábiles para dar solución a algún problema, que los padres. ¿Que nos hace pensar que la edad es signo de mayor conocimiento, experiencia y sabiduría ante las adversidades de la vida? ¿Qué nos hace pensar que los hijos no serán capaces de resolver un problema sin los padres? ¿Qué los padres no son una guía y ejemplo para ellos? Nuestra inseguridad, será la de ellos, y en la medida en que les demostremos la confianza que nos inspiran para ser personas independientes y salir adelante con las herramientas morales y físicas que se les ha proporcionado durante su crecimiento, sabrán que sus padres son sus acompañantes y no sus coartadores de sueños; y los padres dejarán de hacerse y hacerles daño comportándose como seres omnipotentes.

Pero, como en el punto anterior, ¿qué conductas evitarían que los niños y adolescentes se sintieran importantes? La sobreprotección, (comúnmente de los padres) al igual que la tolerancia excesiva, **el**

que hablen mucho y escuchen poco, el que tomen decisiones y solucionen problemas por los hijos y el que les quiten responsabilidad, son factores que permiten el sentirse incapaces, el no tomar riesgos o tomar riesgos inapropiados o peligrosos, en el caso de la tolerancia excesiva; el sentirse impotente por no poder decir lo que se piensa, el perder la confianza en sí mismo porque nunca le ha dado solución a un problema o por lo menos lo ha intentado, y porque no se les confieran actividades que les permitan demostrar la habilidad y responsabilidad que son capaces de presentar. Tal vez los padres actúen de buena fe al querer evitar sufrimiento y decepción, sin darse cuenta que es necesario que les muestren todo aquello a lo que se van a enfrentar durante la estancia aquí y los dejen experimentar siendo ellos su apoyo. Como dicen, nada es eterno y nada asegura el que los padres estén siempre ahí para solucionarlo todo; así que creo que lo mejor es que sean guías y maestros más que ser cuidadores y represores, para que el día de mañana confíen en si mismos, se sientan capaces y útiles para poder enfrentar la vida.

SENTIRSE ACEPTADO

El respeto y reconocimiento de las ideas y la individualidad de cada persona, es un punto importante para hacer sentir a alguien que es aceptado. Si bien es cierto, cada ser manifiesta peculiaridades únicas dadas a su personalidad y que los demás debemos respetar estando de acuerdo o no con ellas; eso es parte del clásico "te acepto tal y como eres, con todas tus virtudes y todos tus defectos" mostrando con esto, que no somos jueces ni verdugos, y que por el contrario pretendemos entender antes que opinar sobre la conducta de los demás; esto nos dará la confianza de ellos y evitaremos malos entendidos y que aquel que nos quiera platicar sobre sí mismo, no tema ser ignorado o rechazado.

¿Qué situaciones nos evitan sentirnos aceptados?

Los temores y reacciones exageradas por parte de los padres a ciertas conductas de los hijos, el que intenten suprimir o desvalorizar sus sentimientos, el que acostumbren criticarlos y juzgarlos hasta por lo bueno que puedan hacer no ayuda a sentirse aceptados, pues crea, en quien lo experimenta, un halo de desconfianza de sus propios sentimientos y pensamientos que al paso del tiempo prefieren no confiar en nadie provocando así, la represión y refugio negativo ensimismado. El que los demás puedan reconocer las cosas positivas que realizamos y nos lo hagan saber como caso meritorio nuestro, devuelve la confianza y creatividad al pensamiento y crea una atmósfera propicia para que la salud emocional se mantenga en equilibrio.

SENTIRSE INCLUIDO

Los niños y adolescentes, necesitan ser incluidos, participar y saber que cuentan. Algunas veces, los padres o adultos limitan las actividades que el niño o el adolescente puede realizar, sin darle el beneficio de la duda y poner a prueba su capacidad; esto provoca que los hijos se sientan fuera de lugar, "extraños y no miembros de la familia". Coloquialmente se dice que la unión, hace la fuerza; y así es, no solo se presenta la vitalidad del grupo con esa alianza, sino que se demuestra el vigor que todos y cada uno de los miembros llevan dentro, motivada, en parte, por la aceptación y confianza que los demás depositan en cada uno.

A diferencia de los puntos anteriores, ahora la pregunta es: ¿Qué puede hacer que las personas se sientan incluidas? El que sean tomadas en cuenta en las actividades de casa, el que tengan conocimiento de la clase de trabajo que realizan sus padres y como lo hacen, el que puedan participar de las decisiones que como familia se tienen que tomar, el que puedan conversar y participar en las conversaciones familiares, y en lo que algunos han implementado como reuniones de retroalimentación, en donde se comenta lo que cada uno ha realizado durante cierto periodo de tiempo; por ejemplo en la semana, y se evalúan las diferentes formas de haber afrontado cada situación, sugiriendo diferencias o valorando y reconociendo las buenas decisiones.

SENTIRSE SEGURO

"Seguridad significa, en el caso de los padres, proporcionar a los hijos, un ambiente cariñoso, seguro, consistente y estable a fin de que se sientan protegidos y amados, y en el que las personas actúen y busquen sinceramente su mayor bienestar". El que las personas se sientan seguras, es parte fundamental no solo de su vida familiar, sino de su existencia integral, puesto que esto dará la pauta para que las relaciones que se establezcan durante su desarrollo, sean positivas y provoquen control y confianza en sí mismos.

¿Qué situaciones dan seguridad?

Siendo niños y adolescentes, el que la relación de los padres sea de respeto, cariño y calidez, pues presenciar peleas o desacuerdos entre ellos suele no ser tan agradable y crear un ambiente de tensión y miedo alrededor; el crecer en un ambiente cariñoso y generoso, el que se mantengan las tradiciones y rituales familiares y parte fundamental en este punto, el que la disciplina que se aplique a los hijos niños o adolescentes sea justa, sin excesos o inconsistente, esta debe crear una consciencia de las consecuencias que traerán los propios actos para reflexionar sobre la responsabilidad con ellos y así desarrollar la libertad y el control necesarios para afrontar con seguridad la vida.

Cuando se piensa en estas necesidades, se regresa a la definición de la Inteligencia Emocional en el apartado del conocimiento y reconocimiento de las emociones, dando por hecho que nuestras emociones tiene que ver con la satisfacción o no de estas necesidades; además de la comunicación con los demás y las posibles estrategias para solucionar los problemas propios y los que se presenten con los otros. Los dos últimos temas se analizaran en la siguiente sesión.

SESION 3

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Si para el adulto expresar sus emociones y sentimientos, muchas veces es un verdadero problema, por qué suponer que para un niño o adolescente no lo es. En general, los adultos manejan sus emociones con el conocimiento adquirido durante su crecimiento y gracias a la capacidad de juicio que poseen. Por ejemplo, a ellos les resulta más sencillo entender que su enojo se debe al menosprecio mostrado por su jefe ante un trabajo realizado, y que como respuesta lo ridiculizo frente a sus compañeros como una forma de desahogar su propio coraje o frustración. Un adolescente difícilmente podrá, en todo momento, considerar un panorama general de esta magnitud, así como evaluar las diversas formas de expresión de sus emociones y, además, prever las consecuencias.

Por esto la comunicación asertiva es una de las bases principales para el desarrollo socioemocional. Pero, ¿qué es la comunicación? La Comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas. Esta consta de señales verbales y no verbales, siendo la primera ocupada la mayoría de las veces, y que está orientada por los sentimientos. La comunicación junto con la asertividad, hacen que la expresión de los pensamientos sea de manera "positiva", sin agresiones ni malos entendidos.

La base de esta comunicación inicia en el interior de la familia. Los niños aprenden a comunicarse observando a sus padres. Los niños imitan y de ahí aprenden. Por lo tanto, de sus padres toman el aprendizaje hacia la comunicación.

Que hace la Comunicación

- 1- Promueve la capacidad para identificar emociones (saber qué estamos sintiendo y que sienten los demás) y expresarlas.
- 2- Utilizar las emociones para razonar y tomar decisiones (conocer y comprender los sentimientos propios y de los demás antes de hacer algo).
- 3- Capacidad para comprender las emociones: ¿por qué me siento así? ¿Por qué esa persona se siente así? ¿Qué sentiría yo (o los demás) en determinada situación?
- 4- Manejar las emociones: estar abiertos a las emociones tanto positivas como negativas, aprender de ellas, moderar las emociones negativas e incrementar las positivas sin reprimirlas ni exagerarlas.

De esta manera, si se logra establecer este tipo de comunicación en la familia, donde el punto primordial sea la expresión de las emociones, los padres formarán a sus hijos con una base sólida para un mejor desarrollo socioemocional.

Errores de Comunicación.

En algunas ocasiones, la comunicación se ve afectada y seriamente dañada, a causa de ciertos factores que dependen de nuestra habilidad o falta de ella para expresarnos; entre ellos están:

- 7- No expresar emociones. Nuestras emociones son la puerta hacia el conocimiento de nuestro interior; no comunicarlas, según nosotros, nos hace resguardarlas de ser dañadas, ignoradas o juzgadas por los demás, promoviendo el levantamiento de una barrera entre los otros y mis pensamientos.
- 8- Exceso de expresión inadecuada. La expresión de las emociones es muy importante, pero cuando esta expresión raya en lo irreal y excesivo, se formula una interrogante en los demás

- sobre la veracidad de mis pensamientos. Por muy intensa que sea esta emoción, la manifestación debe ser equiparable al momento y situación en la que me encuentro.
- 9- Falta de escucha empática. El anteponer nuestras ideas sobre las del interlocutor, y aun más, darles un excesivo valor, provoca el alejamiento y molestia de los otros para con mi forma de expresarles mis pensamientos. Ser "yo" lo más importante al momento de intentar manifestarme, minimizando lo que el otro pueda decir, es uno de los factores que fisura y deteriora la comunicación.
 - 10- Rol del hablante dominante. Cuando en la comunicación, el que habla es solo uno, simplemente, no hay comunicación; a esta manifestación se le llama: "monólogo", pues no existe la interacción ni el ambiente adecuado para que se presente la expresión de las emociones por ambos lados.
 - 11- Rol del oyente indiferente. Uno de los aspectos más importantes para que la comunicación se dé, es la atención que se le preste a la persona que está hablando; cuando esto no sucede, la comunicación entre esas personas, desaparece a través del tiempo. Los padres se preguntan, cuando los niños y adolescentes no les comentan sobre sus pensamientos, "pero, ¿Por qué no me lo dijo?"... ¿Estarán seguros de que adoptaron una posición de escucha, cuando tal vez les intentaron decir algo sus hijos? Pudiera suceder que, solo "oyeron" palabras "sin sentido" emitidas por los chicos.
 - 12- Rol del interrogador. Ser indiferente mata la comunicación; adoptar una posición de interrogador, no lo hace menos. Interesarse por lo que le pasa al otro es muy importante porque promueve el acercamiento, pero rebasar la barrera de lo que los demás han decidido expresarme, intentando saber más allá de la propia intimidad, me convierte en la persona menos adecuada para establecer la dinámica de la comunicación.

SOLUCION DE PROBLEMAS

Otro punto importante en el desarrollo socioemocional, es la Habilidad de Solucionar los Problemas. Esta se refiere a la utilización y aplicación de herramientas o estrategias que el niño o joven (y por supuesto el adulto), podrá poner en práctica con el fin de llegar a una solución adecuada de sus problemas. Solucionar un problema efectivamente incluye el uso adecuado y conjunto de varias habilidades de interacción social como lo son: la escucha efectiva, la comunicación asertiva o afirmativa, la empatía (ponerse en los zapatos del otro), saber expresar y defender sentimientos, emociones, derechos y opiniones propias, así como la aceptación y el respeto de los sentimientos, emociones, derechos y opiniones de los demás.

Ante un conflicto entre amigos y aun con adultos, los niños y adolescentes generalmente se pierden en un mar de confusiones sin saber a quién dirigirse, sin entender qué deben hacer y cómo se deben comportar ante las circunstancias; es en estos momentos de duda en los que los pequeños y jóvenes pueden llegar a imitar conductas de diversos compañeros, se les facilita también seguir ejemplos de personajes que miran en la televisión o a adquirir aquellas pautas de comportamiento acerca de las que han escuchado en otros lugares y momentos como correctos.

Enfrentar un problema exige de la reflexión de los sentimientos y emociones de la propia persona, así como del entendimiento y comprensión de aquello que origina el conflicto. Posteriormente enfrentar un problema, significará tener la entereza, seguridad y firmeza para acercarse a la (s) persona (s) involucrada (s) en la situación para llegar a un diálogo asertivo y de ahí a una solución positiva del problema para ambos lados.

A continuación se enlistan los pasos a seguir en la resolución de problemas y las habilidades que en este proceso se desarrollan.

PASOS	HABILIDAD A DESARROLLAR
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar Señales de diferentes sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás.
<ul style="list-style-type: none"> • Decirse a uno mismo cual es el problema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para desarrollar un punto de vista objetivo del problema y poner el problema en palabras.
<ul style="list-style-type: none"> • Decidir una meta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para definir que le gustaría a uno que pasara al resolver la situación; desarrollo del establecimiento de metas y objetivos.
<ul style="list-style-type: none"> • Pensar en todas las soluciones posibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para imaginar distintas soluciones al problema.
<ul style="list-style-type: none"> • Por cada solución, imaginar que pasaría después. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para anticipar consecuencias negativas y positivas.
<ul style="list-style-type: none"> • Escoger la mejor solución. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad en la toma de decisiones basada en metas y posibles consecuencias.
<ul style="list-style-type: none"> • Planear y hacer un chequeo final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para considerar acciones y detalles necesarios en la implementación de una solución. Habilidad para anticipar obstáculos. Habilidad para llevar a cabo un plan.
<ul style="list-style-type: none"> • Llevar a cabo la solución, y pensar como funcionó. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para asumir responsabilidad de los propios actos, reflexión del resultado y si es necesario, continuar en la resolución hasta que ésta sea un éxito total.

SESION 4

CLAUSURA DEL TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DIRIGIDO A LOS ADULTOS.

El día de clausura de este taller, los padres de familia o tutores que participaron en él, manifestaron haber tenido con sus hijos(as), un acercamiento físico positivo que provoco una atmósfera de empatía en ambas partes. Si bien es cierto que la mayoría de la información que aquí se les presento era de alguna forma conocida o experimentada por los adultos, pareciera ser que el que estos conocimientos y referencias estuvieran expresamente dedicados hacia sus hijos, provoco una mayor atención en el tipo de relación que llevaban hasta ahora.

Algunos aceptaron que al principio del taller, creyeron que la asistencia a las sesiones seria una pérdida de tiempo; sin embargo reconocieron que hubo momentos, que los datos que estaban recibiendo, los sacudió emocionalmente, ubicándolos en experiencias propias individuales y con sus hijos, que los ayudaron a realizar un análisis de su situación actual y para algunos pasada.

Finalmente creyeron importante la aplicación de este tipo de talleres en las escuelas no solo secundarias, sino también manifestaron la necesidad de que esto se presente desde los niños de preescolar para dar herramientas a los padres y ayudarlos a que la educación de sus hijos no sea unidireccional, sino que tome rasgos bidireccionales en los que todos salgan retroalimentados, beneficiados y satisfechos de haber participado en la aventura de compartir una vida juntos.

Se realizo la segunda aplicación del Cuestionario de Desarrollo Socioemocional y después de esto, la ponente les dio las gracias, les entrego un pequeño reconocimiento y los invito a seguir informándose sobre las habilidades que ayudarán a sus hijos y a ellos mismos, a obtener un optimo Desarrollo Socioemocional.

ANEXO 3

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

JUNIO																			
L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
/	/	1 ^a	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	2 ^a	/	/	/	/	3 ^a	5 ^a	6 ^a	7 ^a	8 ^a	4 ^a	2 ^a	/
/	/	A	S	S	S	S	S	/	/	/	/	S	S	S	S	S	S	A	/
/	/	P	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	P	/
/	/	L	S	S	S	S	S	/	/	/	/	S	S	S	S	S	S	L	/
/	/	I	S	S	S	S	S	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	I	/
/	/	C	I	I	I	I	I	/	/	/	/	S	S	S	S	S	S	C	/
/	/	A	O	O	O	O	O	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	A	/
/	/	C	N	N	N	N	N	/	/	/	/	A	A	A	A	A	A	C	/
/	/	I	A	A	A	A	A	/	/	/	/	D	D	D	D	D	D	I	/
/	/	O	D	D	D	D	D	/	/	/	/	U	U	U	U	U	U	O	/
/	/	N	U	U	U	U	U	/	/	/	/	L	L	L	L	L	L	N	/
/	/	G	R	R	R	R	R	/	/	/	/	T	T	T	T	T	T	G	/
/	/	R	U	U	U	U	U	/	/	/	/	O	O	O	O	O	O	R	/
/	/	U	P	P	P	P	P	/	/	/	/	S	S	S	S	S	S	U	/
/	/	P	O	O	O	O	O	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	P	/
/	/	G	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	G	/
/	/	R	X	X	X	X	X	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	R	/
/	/	U	P	P	P	P	P	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	U	/
/	/	P	O	O	O	O	O	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	P	/
/	/	C	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	C	/
/	/	O	X	X	X	X	X	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	O	/
/	/	G	P	P	P	P	P	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	G	/
/	/	R	O	O	O	O	O	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	R	/
/	/	U	O	O	O	O	O	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	U	/
/	/	P	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	P	/
/	/	C	X	X	X	X	X	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	C	/
/	/	O	P	P	P	P	P	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	O	/
/	/	N	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	N	/
/	/	T	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	T	/
/	/	R	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	R	/
/	/	O	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	O	/
/	/	L	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	L	/
/	/	A	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	A	/
/	/	C	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	C	/
/	/	O	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	O	/
/	/	N	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	N	/
/	/	T	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	T	/
/	/	R	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	R	/
/	/	O	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	O	/
/	/	L	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	L	/
/	/	A	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	A	/
/	/	C	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	C	/
/	/	O	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	O	/
/	/	N	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	N	/
/	/	T	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	T	/
/	/	R	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	R	/
/	/	O	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	O	/
/	/	L	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	L	/
/	/	A	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	A	/
/	/	C	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	C	/
/	/	O	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	O	/
/	/	N	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	N	/
/	/	T	E	E	E	E	E	/	/	/	/	P	P	P	P	P	P	T	/
/	/	R	E	E	E	E	E	/	/	/	/	E	E	E	E	E	E	R	/
/	/	O	E	E	E	E	E	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	O	/

ANEXO 4

CUESTIONARIO DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

INSTRUCCIONES: Marcar en la hoja de respuestas la opción que conteste a cada reactivo.

NOTA: Favor de no rayar, marcar o tachar este cuadernillo.

1.- Una emoción para mí es:

2.- Hablar de mis miedos me resulta:

- a) Fácil con todos
- b) Fácil con algunos
- c) Fácil con alguien en particular
- d) Difícil
- e) Imposible

3.- Tras planear el fin de semana con mis amigos, surge un imprevisto que me impide continuar con el plan:

- a) Pienso que en otra ocasión saldrá mejor
- b) Pienso que todo lo que planeo me sale mal
- c) Intento reorganizar el fin de semana de otra manera
- d) Dejo que alguien me dé opciones y lo organice por mí
- e) Me pongo a llorar y me encierro en mi habitación

4.- ¿Puedo identificar los sentimientos de los demás?

- a) Generalmente
- b) Frecuentemente
- c) Regularmente
- d) Ocasionalmente
- e) Difícilmente

5.- Reconozco en mí:

- a) Miedo
- b) Tristeza
- c) Enojo
- d) Alegría
- e) Todas las anteriores
- f) Otras _____

6.- Cuando estoy en un grupo de amigos y empiezan a hacer bromas sobre mí:

- a) Respondo agresivamente
- b) Me desagrada y se los hago saber
- c) Me río y espero el momento de devolver la broma
- d) Les hago ver que no me afecta
- e) Me río de mí mismo

- 7.- Cuando tengo problemas:
- a) Intento solucionarlos
 - b) Intento aceptarlos y vivir con ellos
 - c) Les doy demasiada importancia y siento que el mundo se me viene encima
 - d) Hago hasta lo imposible por tratar de solucionarlos de la mejor manera
 - e) Los dejo en manos del destino
- 8.- ¿Puedo distanciarme de mi punto de vista y ponerme en el lugar de otro?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 9.- ¿Reconozco en mí la emoción por la que paso en algún momento determinado?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 10.- Estoy en una situación difícil y necesito ayuda de alguien:
- a) Le expongo lo que me pasa y le pido ayuda
 - b) Lo comento con alguien esperando que se ofrezca a ayudarme
 - c) No lo comento e intento resolverlo yo solo (a)
 - d) Lo comento diciendo que es otra persona la que necesita ayuda
 - e) Le pido ayuda directamente sin exponerle el problema
- 11.- Cuando me proponen algo que no me interesa:
- a) Lo hago en contra de mi voluntad
 - b) Lo rechazo sin dificultad
 - c) Pongo excusas, pues no puedo negarme directamente
 - d) Acepto porque sé que es bueno ayudar a los demás
 - e) Si me beneficia acepto aunque no me guste
- 12.- ¿Soy consciente del efecto que causa mi conducta en los demás?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 13.- ¿Mi conducta conmigo y con los demás, depende del estado de ánimo que tenga en el momento?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente

- 14.- Cuando me agreden:
- a) Reacciono violentamente
 - b) Me siento culpable
 - c) Me molesto y lo digo
 - d) Me quedo callado (a)
 - e) Intento comprender porque me agreden y lo enfrento
- 15.- Ante situaciones nuevas e inesperadas:
- a) Me paralizó y no sé que hacer
 - b) Analizo e intento adaptarme poco a poco a la novedad
 - c) Me da miedo, pero lo intento
 - d) No tengo problema y me adapto rápidamente
 - e) Hago lo mismo que los que están a mí alrededor
- 16.- Saludo a las personas que están en el lugar al que acabo de llegar:
- a) Si me tienden la mano
 - b) De forma general, por educación
 - c) Por compromiso
 - d) No saludo
 - e) Solo si los conozco
- 17.- Cuando estoy triste:
- a) Me enojo con todos
 - b) Me siento enfermo (a)
 - c) Lloro a solas
 - d) Me encierro en mi habitación, y espero recuperarme
 - e) Llamo a alguien que me consuele
- 18.- ¿Soy capaz de decir a alguien "te quiero"?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 19.- Ante los problemas de los demás:
- a) Los tomo como míos
 - b) Me involucro y esto me impide verlos como son
 - c) Intento verlos con frialdad para que sea más fácil ayudar
 - d) Evito que me los cuenten porque me deprimen
 - e) Soy indiferente, cada cual con los suyos
- 20.- Para hacer una tarea o trabajo, ¿Necesito ser estimulado (a) por alguien?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente

- 21.- Ante situaciones difíciles, ¿me desanimo?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 22.- Cuando estoy en desacuerdo con un grupo de personas:
- a) No opino
 - b) No digo nada frente a ellos pero lo pienso y lo digo con otros
 - c) Me pongo agresivo (a)
 - d) Intento convencerlos de lo que pienso
 - e) Soy capaz de escuchar ideas distintas a las mías
- 23.- Alguien a quien yo quiero y en quien confío, me ha defraudado:
- a) Busco el momento y me desquito
 - b) Intento perdonar y darle otra oportunidad
 - c) Le doy otra oportunidad pero sin olvidar lo que paso
 - d) Le doy otra oportunidad pensando en que todos cometemos errores
 - e) No le doy oportunidad
- 24.- ¿Considero que mi apariencia física es importante a la vista de los demás?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 25.- ¿Reconozco la situación que hizo que tuviera algún tipo de emoción?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 26.- ¿Cuándo algo me agrada lo digo?
- a) Generalmente
 - b) Frecuentemente
 - c) Regularmente
 - d) Ocasionalmente
 - e) Difícilmente
- 27.- Cuando recibo un elogio de alguien que no es muy conocido por mí:
- a) No hago caso
 - b) Me pregunto que hay escondido detrás
 - c) Me siento en deuda y hago un elogio a la vez
 - d) Lo recibo sin decir nada
 - e) Lo recibo y doy las gracias

28.- El resultado que obtengo de lo que hago, ¿Me satisface?

- a) Generalmente
- b) Frecuentemente
- c) Regularmente
- d) Ocasionalmente
- e) Difícilmente