



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***ADOLESCENCIA, RIESGO EN EL CONSUMO
DE DROGAS Y LA PERTINENCIA DE UN
PROYECTO DE VIDA***

**T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
MARIA DE LOS DOLORES FERNANDEZ VELAZQUEZ**

**DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. YOLANDA BERNAL ALVAREZ**



México, D.F.

Enero 2009.



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.

INDICE

INTRODUCCION	1
---------------------------	----------

CAPITULO 1

Los Jóvenes en México.

1.1 Problemática Actual.....	4
1.2 La Construcción Social de las Juventudes.....	7
1.3 Juventud, Identidad y Culturas Juveniles.....	9
1.4 Los Derechos de los Jóvenes.....	10
1.5 Culturas Juveniles y Cultura Escolar.....	12
1.6 El Clima o Ambiente Escolar.....	13
1.7 La Escuela como Espacio de Convivencia.....	14
1.8 Qué son las Habilidades para la Vida.....	14
1.9 La Resiliencia.....	16

CAPITULO 2

Adicciones.

2.1 Fármacodependencia.....	20
2.2 Clasificación, Causas y Efectos del Consumo de Drogas.....	27
2.3 Prevención del Consumo de Drogas.....	30
2.4 Instituciones de Atención, Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación.....	32
2.5 Modelos Teóricos de las Adicciones.....	38
a) Modelo Ético –Jurídico	
b) Modelo Ético- Civil	
c) Modelo Médico -Sanitario	
d) Modelo Biopsicosocial	
e) Modelo Sociocultural	
f) Modelo de Fortalecimiento de la Resiliencia	

CAPITULO 3

Teorías de la Adolescencia

3.1 Sigmund Freud.....	43
3.2 Erik Erikson.....	45
3.3 Peter Blos.....	49
3.4 Jean Piaget.....	50
3.5 Lev Vygotsky.....	53
3.6. Albert Bandura.....	58
3.7 Granville Stanley Hall.....	60
3.8 Kurt Lewin.....	61

CAPITULO 4

Proyecto de Vida.

4.1 Definición.....	63
4.2 Reconociendo mi Futuro.....	66
4.3 Conocimiento de Si Mismo.....	70
4.4 Construcción de un Proyecto de Vida y la Relación con la Vocación.....	72
4.5 Toma de Decisiones.....	73
4.6 Proyecto de Vida, Toma de Decisiones y Vocación.....	75
4.7 Orientación Vocacional.....	77

CAPITULO 5

Propuesta: Pertinencia de un Curso-Taller para la Elaboración de un Proyecto de Vida.

5.1 Planteamiento del Problema.....	81
5.2 Justificación.....	81
5.3 Metodología del Taller.....	82

Conclusiones	87
Referencias	91
Anexos	96

INTRODUCCION

En la Encuesta Nacional de Juventud (ENJ) 2005 se encontró que dentro de las situaciones de riesgo en México, las drogas y el alcohol son el principal problema con el 70.8 % de la población en donde el consumo en hombres es de 74.4 % y mujeres 67.4 %, le siguió la falta de trabajo con 28%, violencia 15.7 %, oportunidades para estudiar 14.5 %, etc. El 85% de quienes han usado alguna vez en la vida drogas, las probaron entre los 12 y los 18 años de edad.

Para comprender el problema se dijo que en el último año casi 200 millones de personas en el mundo han consumido drogas. En México más de tres millones y medio de personas entre 12 y 34 años han utilizado alguna droga, de ellas 570 mil deben considerarse consumidoras habituales (ENJ 2005). Las sustancias adictivas han acompañado al ser humano desde el principio de los tiempos y su significado varía de acuerdo con el contexto en que son utilizadas y las necesidades que satisfacen.

En griego, la palabra “fármaco” significa tanto “remedio” como “veneno”. Lo que establece la diferencia es la dosis. La relación que establece la persona con la sustancia es lo que hace la diferencia entre lo recreativo y lo adictivo; lo sano y lo enfermo.

El fenómeno de la adicción es muy complejo y va de lo molecular a lo social. Todos los aspectos son importantes si se pretende hacer un análisis adecuado de esta situación en el presente y sopesar los factores de riesgo y los factores de protección presentes en cada comunidad.

Lo biológico es importante, pero también lo es la percepción que existe respecto al uso de drogas en la familia y la sociedad. Asimismo, es crucial la disponibilidad de sustancias en el ambiente, así como el valor cultural que se le da al consumo. En muchos casos, el primer contacto con una droga es para satisfacer la curiosidad de los adolescentes. El adicto no es dueño de sus actos, aunque tarda tiempo en darse cuenta de ello. La denominación “adicto”

fue utilizada para personas que, al ser incapaces de pagar sus deudas, entregaban su voluntad al acreedor durante un tiempo. Se convertían en auténticos esclavos.

La droga de mayor consumo en nuestro país es la marihuana, seguida por la cocaína y sus derivados, los inhalables, los alucinógenos y la heroína. Aunque el abuso de estimulantes de tipo anfetamínico, sigue manteniéndose por abajo del 1%, preocupa el hecho de que se haya duplicado en los últimos cinco años.

Frente a este problema, será importante fortalecer los esfuerzos para reducir la demanda de drogas, tales esfuerzos se basan en tres pilares: la prevención, el tratamiento y la readaptación social de los pacientes dependientes y sus familias.

El consumo de drogas constituye un importante problema de salud pública. Como en otros problemas de salud pública, las medidas de prevención y tratamiento de las adicciones para ser eficaces, deben estar sustentadas en información válida, confiable, completa y oportuna, sobre la magnitud y las características del fenómeno.

En materia de prevención, México cuenta con modelos de intervención que han probado su eficacia y que están fundamentados en el conocimiento científico, entre ellos destacan los modelos desarrollados por el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), Centros de Integración Juvenil (CIJ), y por el Instituto Nacional de Psiquiatría (INP), con estos modelos las organizaciones civiles y las autoridades estatales y municipales operan programas preventivos en todo el territorio nacional.

Para contribuir al conocimiento y solución sobre esta problemática en el capítulo 1 se revisarán las habilidades y las capacidades que tiene el ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado.

En el capítulo 2 se presentará una revisión de los antecedentes, la clasificación y consecuencias negativas de las adicciones que afectan a los adolescentes. Para sensibilizarlos acerca de la problemática de las adicciones, se presentarán algunos modelos teóricos de las adicciones, que promueven la participación de los jóvenes, padres, educadores y comunidad en general para una mejor comprensión de los problemas causados por las drogas.

En el capítulo 3 se presentan los puntos de vista de algunos autores como: Sigmund Freud, Eric Erikson, Peter Blos, Jean Piaget, Lev Vygotsky, Albert Bandura, Kurt Lewin y Stanley Hall acerca del desarrollo de los adolescentes que nos proporcionan elementos de análisis para la comprensión del proceso de las adicciones.

En el capítulo 4 se revisa el concepto de proyecto de vida y como los adolescentes pueden aprender a tomar decisiones oportunas que le permitan planear su futuro tanto en el aspecto personal, social y profesional.

En el capítulo 5 se propone un curso-taller sobre la pertinencia de un proyecto de vida para los adolescentes que les podría proporcionar herramientas básicas que le permitan descubrir y adoptar competencias para contribuir a su desarrollo, además de la planeación de su futuro y orientación vocacional.

CAPITULO I

LOS JOVENES EN MÉXICO

Bajo ningún concepto, la adolescencia puede considerarse una etapa de la vida sencilla.

Jean Erkine Stewart

1.1 Problemática Actual.

En éste capítulo se revisarán datos acerca de la problemática que viven los jóvenes al enfrentarse a diversas situaciones de riesgo, solo se investigará en ésta tesina el problema de las adicciones a sustancias, que es el problema que mayor porcentaje se presenta en México. Como se mencionaron en la Encuesta Nacional de Juventud (ENJ) 2005:

Estos son los principales problemas:

- ❖ Las drogas y el alcohol: 70.8%, Hombres 74.4 y Mujeres 67.4.
- ❖ La falta de trabajo: 28.3 %, Hombres: 31.3 Mujeres 25.4.
- ❖ Problemas del país: 17.5%, Hombres 18.7 y Mujeres 16.3.
- ❖ Violencia: 15.7%, Hombres 16.1 y Mujeres 15.4.
- ❖ Las oportunidades para estudiar: 14.5%, Hombres 14.0 y Mujeres 14.9.
- ❖ Problemas de dinero: 13.8%, Hombres 12 y Mujeres 15.
- ❖ Relaciones familiares y de pareja: 13.6%, Hombres 11.1 y Mujeres 16.0.
- ❖ Falta de valores y creencias: 7.1%, Hombres 5.3 y Mujeres 8.
- ❖ Soledad, tristeza: 6.7%, Hombres 6.4 y Mujeres 6.9.
- ❖ Salud: 4.0%, Hombres 3.6 y Mujeres 4.5.

Será importante revisar el clima o ambiente escolar como un soporte para promover aprendizajes significativos y estilos de vida saludables, así como prevenir situaciones de riesgo, información sobre la perspectiva juvenil como una vía para promover la formación de los jóvenes en el ejercicio de sus derechos.

Se revisarán conceptos sobre juventud, adolescencia y algunas aproximaciones teóricas acerca de las adicciones, así como habilidades para la vida y resiliencia que permitirá al adolescente tener herramientas para enfrentarse a problemas, superarlos y salir fortalecido o incluso transformado.

Un punto de partida en torno a la problemática sobre el significado del concepto juventud puede ser el texto ya clásico de Bourdieu titulado: “La juventud no es más que una palabra”, en el cual plantea que las relaciones entre la edad social y la biológica son muy complejas y, por tanto, suelen estar sujetas a manipulación, sobre todo en el sentido de concebir a los jóvenes como una unidad social con intereses comunes, por el único hecho de compartir un rango de edad (Bourdieu, 2002).

Esta advertencia conceptual, pocas veces se toma en cuenta, al momento de diseñar acciones en muchas de las instituciones y organizaciones vinculadas al tema; se sigue hablando por ejemplo, de “la juventud mexicana”, como si ésta existiera de manera homogénea, sin distinguir todas las condiciones y significados que atraviesan las diferentes maneras de vivir este período.

A la juventud se le define como tránsito entre la infancia y la edad adulta. Los jóvenes (de 15 a 24 años de edad) constituyen un grupo prioritario de la política de población. Las decisiones que tomen en esta etapa de su curso de vida no sólo contribuirán a forjar su propio destino, sino también a delinear el perfil demográfico de México.

Para enfrentar este desafío, los jóvenes cuentan con mayores ventajas y oportunidades tecnológicas que las que tuvieron las generaciones que les precedieron. Han acumulado niveles de escolaridad superiores que los de sus progenitores; están más familiarizados con las nuevas tecnologías; cuentan con mayor información sobre diferentes aspectos de la vida y de la realidad que los circunda; se han socializado en un entorno de mayor equidad entre hombres y mujeres; y tienen cada vez mayor acceso a la información y los medios necesarios para tomar decisiones autónomas, responsables e informadas.

La política de población hacia los adolescentes y jóvenes pone énfasis en la ampliación de sus capacidades y opciones, con el fin de que puedan contar con conocimientos y habilidades que les permitan conducir activamente sus proyectos de vida; lograr una más adecuada inserción laboral y social; tomar decisiones responsables e informadas en los distintos ámbitos que contribuyen a delinear sus trayectorias de vida; y disponer de alternativas a la unión, la maternidad y la paternidad tempranas.

La palabra “adolescencia” deriva de la voz latina *adolescere*, que significa “crecer” o “desarrollarse hacia la madurez”. Para los fines del presente estudio, las siguientes definiciones serían las más apropiadas: sociológicamente, la adolescencia es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta y autónoma. Psicológicamente, es una “situación marginal” en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones; aquellas que, dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. Cronológicamente, es el lapso que comprende desde aproximadamente los 12 o los trece años hasta los primeros de la tercera década, con grandes variaciones individuales y culturales (Muss, 2001).

En esta tesina tomare como referencia que los “jóvenes” se encuentran entre los 12 y los 29 años, como lo marca las leyes federales y como sinónimo las palabras juventud y adolescencia.

1.2 La Construcción Social de las Juventudes.

A lo largo de la historia, las sociedades han construido conceptos que definen a la gente y la ubican en determinados lugares sociales. Desde mediados del siglo pasado diversas corrientes de pensamiento cuestionaron la supuesta “base natural” de muchos de esos conceptos que habían sido aceptados socialmente. Así, se cuestionaron conceptos como el de etnia, preferencia sexo-afectiva y juventud. Es importante esta revisión porque de los conceptos propuestos por los estudiosos se desprenden políticas públicas y formas de legitimar normas y prácticas dirigidas a esos sectores.

En el caso de las teorías sobre los jóvenes, a los que se denomina de manera indistinta también adolescentes, abarcan las visiones sobre la concepción del ser humano, la situación política, económica y social existente en el momento que dicha teoría fue propuesta.

Alpizar y Bernal (2003) Algunas de las aproximaciones teóricas de los estudios de juventud son:

- Juventud como etapa del desarrollo psicobiológico humano.

A esta etapa se le ve como momento de riesgo o peligro, como proceso de transición a una persona sana, como etapa de crisis en donde es común la presencia de patologías.

Por ejemplo, Hall (1904) afirma que la adolescencia es un proceso de transición dominado por la angustia, la confusión y los estados anímicos cambiantes. Al ser vista de esta manera, como un momento de riesgo y peligro.

➤ Juventud como dato sociodemográfico.

En esta concepción, la juventud es concebida como un «status» que se adquiere a través de la adecuación de los individuos a determinadas actividades socialmente definidas. Desde este punto de vista, podría haber personas cronológicamente jóvenes pero que, no obstante, no desarrollan su juventud; o bien, adultos que desarrollan comportamientos típicamente juveniles.

➤ Juventud como problema de desarrollo.

Los jóvenes se convierten aquí en un grupo homogéneo integrado por todas las personas que coinciden en un grupo de edad definido por cortes que en algunos casos resultan arbitrarios o en otros responden a intereses de control poblacional o de inserción productiva.

Las personas jóvenes son ubicadas principalmente como un dato estadístico. Estos estudios generalizan características o comportamientos a toda la gente joven, sin tomar en cuenta la diversidad de condiciones, necesidades y realidades.

Tienden a enfocarse en problemas más «macro» del desarrollo socioeconómico de los países como desempleo, tasas de fertilidad y crecimiento poblacional, migración e inmigración, nivel educativo, etc. y retoman en muchos casos el enfoque sociodemográfico, pero van más allá que los estudios meramente estadísticos. Se enfocan principalmente al desarrollo de propuestas para «integrar socialmente» a la población juvenil a la sociedad, proponiendo bases para el desarrollo de políticas públicas dirigidas a este sector.

➤ Juventud como construcción sociocultural.

Una última perspectiva tiene que ver con aproximaciones teóricas más recientes, desarrolladas sobre todo en los últimos treinta años que ubican a la juventud como una construcción sociocultural.

Al hacer un recuento de los diferentes enfoques en los estudios sobre los jóvenes se encuentran seis características comunes a todas ellas:

- Homogeneizante. Lo cual implica asumir que las personas jóvenes tienen características, visiones y necesidades iguales.
- Estigmatizantes. Al contemplar a los estereotipos o prejuicios como algo “natural”.
- Invisibilizadoras de las mujeres jóvenes. No se toman en cuenta las especificidades y diversidades que las mujeres jóvenes viven y se les adjudican las de los varones.
- Desvalorizantes de lo femenino. Se priorizan en los estudios aquellos aspectos que tienen que ver con los roles tradicionales de género.
- Negadoras o no explicadoras de la subjetividad de quien investiga. Quienes investigan pocas veces reconocen la carga subjetiva que con respecto a su objeto de estudio tienen.
- Adultocentristas. Los investigadores, generalmente adultos, consideran desde su posición que saben lo que piensan, sienten y necesitan los jóvenes.

1.3 Juventud, Identidad y Culturas Juveniles.

La palabra < identidad > puede definirse de varias maneras según las distintas corrientes sociológicas. Definir ¿Que es ser joven? ¿Qué es la juventud? No es una tarea fácil, habrá que pensar en ampliar la mirada adultocentrista.

Dos líneas fundamentales que nos ayudarán a conceptualizar “el ser joven” y que aportarán elementos importantes para poder reconocerlos y entender sus razones y a la vez porque de sus dinámicas son: (Pérez, 2004)

1. Que la juventud es un proceso de construcción de la identidad.
2. Que la juventud es una construcción sociocultural.

A través de esta diversidad, los jóvenes nos muestran hasta qué punto su identidad está definida por una sociedad —su visión y sus actores (los adultos y la familia, las políticas públicas), y a la vez reconstituida de distintas maneras por ellos mismos, en su lenguaje, sus ideas, sus comportamientos. Por ende, está en parte determinada, sin embargo es dinámica y múltiple.

Será necesario reconocer entonces que la identidad juvenil se construye a partir de la relación intersubjetiva con sus pares, es ahí donde se van identificando o sumando a grupos o comunidades reales o virtuales que les permiten construirse, siendo este el resultado de una construcción socio cultural.

Las identidades juveniles se manifiestan de diversas formas, no son estáticas. Y esta interpretación está vinculada al concepto de culturas juveniles que se refiere a la manera en cómo las experiencias sociales de los jóvenes, son expresadas colectivamente mediante la construcción de estilos de vida distintivos, localizados fundamentalmente en tiempos y espacios no “institucionales”.

1.4 Los Derechos de los Jóvenes.

El primer registro de la juventud como sujeto de derechos se tiene en 1965 con la declaración sobre el fomento entre la juventud de los ideales de paz, respeto

mutuo y comprensión entre los pueblos. A partir de la publicación del documento han seguido otras celebraciones, cartas, convenciones y conferencias que profundizan en el tema, hasta llegar, a la formulación de la Carta Iberoamericana de la Juventud (1998) en la que se considera jóvenes a todas las personas entre los 15 y los 24 años y se los reconoce como sujetos de derechos, actores estratégicos del desarrollo y personas capaces de ejercer responsablemente derechos y libertades.

En México, la legislación general y local aporta fundamentos y desarrolla excepciones, controles y posibilidades para garantizar el ejercicio de los derechos fundamentales de los jóvenes; que en las leyes federales son quienes tienen entre 12 y 29 años. Sin embargo pueden apreciarse situaciones de discriminación, sobre todo en lo referente al género. A los enunciados generales de los derechos deben seguir estrategias, leyes, planes y políticas específicas para darle cumplimiento, protección y respeto en la vida de cada persona y de acuerdo con necesidades específicas.

De la gama de derechos fundamentales tres de ellos pueden ubicarse como ejemplos de su adecuación al contexto de los jóvenes:

Identidad.

En la Carta de los Derechos Humanos se encuentra el derecho a la identidad, entendida como los ejes que definen o marcan la pertenencia de un individuo a un grupo y que le da un lugar en la sociedad. Su conceptualización implica un reconocimiento individual, pero entendiendo al sujeto como parte de un grupo que crea sus propias tradiciones que le permiten su identificación común.

Libre asociación.

Para los jóvenes, y otros grupos de edad, se ha vinculado también al de la recreación y en lo político a la construcción de espacios que fortalezcan la

identidad y la personalidad política. El Distrito Federal reconoce la responsabilidad del gobierno de apoyar a los jóvenes en la realización de acciones de beneficio colectivo dentro de los espacios de identidad que ellos mismos construyan y el derecho a formar organizaciones autónomas que busquen hacer realidad sus proyectos colectivos y constituyan un espacio real de participación juvenil en la vida pública.

Una vida libre de violencia.

En el caso de los jóvenes la legislación permitirá que no se pierdan los principios de universalidad e integridad de los derechos a al reconocer sus diferencias. De igual manera es bueno que se enuncien leyes diversificadas pero deben estar sujetas al escrutinio público para vigilar que se creen las garantías necesarias para su cumplimiento.

1.5 Culturas Juveniles y Cultura Escolar.

Desde el profesorado, la “cultura juvenil” es concebida como el conjunto de prácticas, actitudes y valores de los jóvenes mayormente relacionadas con violencia, drogadicción, apatía, sexualidad y embarazo precoz, etc., todo esto se contrapone a la lógica de la llamada “cultura escolar”. Desde su punto de vista, se trataría más bien de adaptar la cultura juvenil a la cultura escolar, lo que explica la naturaleza eminentemente coercitiva de sus orientaciones.

Por un lado se trata de adaptar el sistema educacional a la lógica global de transformación sociocultural pero, por otro, se trata más bien de adaptar el producto de estas transformaciones, es decir, el estudiante, al mundo educativo en general ya la cultura escolar en particular.

Evidentemente, la tensión descrita es mucho más compleja, plural y ambivalente, lo que se expresa en el carácter dispar de los programas destinados a abordar la relación entre la cultura juvenil y cultura escolar.

Muchas iniciativas buscan aproximarse al joven — o “comprenderlo”. Según se señala para después atraerlo a la realidad escolar — es decir, retenerlo en ella. Se trata, por tanto, de estrategias pensadas desde una mirada eminentemente adultocéntrica e ilustrada, a pesar de que en algunas de ellas los estudiantes aparecen como protagonistas. Esto probablemente pueda explicar que desde los jóvenes sigan existiendo reacciones de desinterés o apatía ante las “nuevas propuestas educativas.

Para tratar de entender la relación entre la cultura juvenil y la educación o la cultura escolar, una posibilidad sería hacer un análisis desde tres esferas: la cultura, lo juvenil y la educación.

1.6 El Clima o Ambiente Escolar.

Desde un enfoque sociológico por clima escolar debe entenderse un conjunto de características psicosociales de un centro educativo, determinado por factores personales y funcionales que integrados por un proceso dinámico específico confieren un peculiar estilo o tono a toda institución condicionante de los distintos productos educativos. (Rodríguez, 2004)

El clima institucional representa la personalidad de la escuela, es algo original y específico con carácter permanente y estable en el tiempo, multidimensional y globalizador. La evaluación y diagnóstico del clima escolar y de clase, identificando las características negativas, representan funciones esenciales para el adecuado diseño de programas de intervención dirigidos al perfeccionamiento y mejora de las condiciones de los centros.

1.7 La Escuela como Espacio de Convivencia.

La función socializadora de la escuela se manifiesta en las interrelaciones cotidianas, en las actividades habituales; también se hacen explícitas en las charlas espontáneas o en discusiones y diálogos planificados para reflexionar sobre las interrelaciones, para reconocer los acuerdos, las diferencias y las formas de alcanzarlos. Sólo de esta manera se aprende a convivir mejor. Una escuela que intenta responder a su cometido de ser formadora de ciudadanos, comprometidos crítica y activamente con su época y mundo, permite el aprendizaje y la práctica de valores democráticos: la promoción de la solidaridad, la paz, la justicia, la responsabilidad individual y social.

Estos se traducen en las acciones cotidianas que transcurren en el aula, en la actitud comprensiva y educadora de los adultos que son los responsables de la formación de las jóvenes generaciones, por eso, el desafío de toda institución educativa es convenirse en propulsora de procesos de democratización y participación. Sin lugar a dudas si la escuela puede hacer esto - de hecho muchas de las escuelas lo hacen y lo hacen bien - está dando respuesta a una de las demandas más requeridas por la sociedad.

1.8 Habilidades para la Vida.

El término “habilidades para la vida” (life skills -en inglés-) surgió hace algunas décadas como respuesta a la necesidad de incluir en el currículo escolar elementos que pudieran ayudar a los alumnos a tomar decisiones y a hacer frente a riesgos y a situaciones de emergencia y de supervivencia que debieran enfrentar. “Habilidades para la vida” se refiere, además, a la necesidad de fomentar el desarrollo personal de los estudiantes, ayudarlos a desarrollar su potencial y a disfrutar de una vida privada y social exitosa. A menudo. También se hace referencia a este tipo de competencias específicas bajo el término de

habilidades o competencias psicosociales. Más recientemente, se ha entendido el término en el sentido de “capacidades” (saberes, habilidades, aptitudes, valores, actitudes, comportamientos) para enfrentar exitosamente a contextos y a problemas de la vida cotidiana privada, social y profesional, así como a situaciones excepcionales.

Todo intento de definir, categorizar y establecer una lista de competencias y habilidades pertinentes implica ciertas dificultades. Entendemos las habilidades para la vida como: capacidades para adoptar un comportamiento positivo que permita abordar los desafíos de la vida diaria y mantener un estado de bienestar mental mediante un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con las demás personas y con el entorno social y cultural (Organización Mundial de la Salud - OMS- 1993). Son habilidades personales, interpersonales y físicas que permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir en su entorno y lograr que éste cambie. Las habilidades para la vida tienen que ver con la competencia social, es decir con la capacidad que tiene la persona para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, actuar de una manera pertinente, negociando con el entorno social y afrontando las complejidades de la vida. La educación en habilidades busca el apoderamiento de las personas a partir del fortalecimiento de su competencia psicosocial. Esta requiere información, actitudes adecuadas, cualidades, valores y habilidades psicosociales.

La OMS ha propuesto un grupo de 10 habilidades que ayudan a las personas, a comportarse de manera saludable de acuerdo con la motivación individual, el campo de acción y el contexto social y cultural en que se vive (OMS, 1993):

- Conocimiento de sí mismo
- Comunicación efectiva
- Toma de decisiones
- Manejo de sentimientos y emociones

- Pensamiento creativo
- Empatía
- Relaciones interpersonales
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento crítico
- Manejo de las tensiones

1.9 La Resiliencia.

Resiliencia es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado (Grothberg, 1996).

La resiliencia es más que la aptitud de resistir a la destrucción preservando la integridad en circunstancias difíciles, es también la aptitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades y la posibilidad de construir basándose en las fuerzas propias del ser humano. Es una cualidad dinámica, que se encuentra latente en el interior de cada ser humano, que surge de la creencia en la propia eficacia para lograr cambios exitosos en uno mismo y en el medio en que se desenvuelve, más allá de las circunstancias de la realidad. Por esta razón, se enfoca en las posibilidades y las fortalezas de los niños y de los adultos, orientando, de esta manera, todas las acciones al desarrollo de los propios recursos internos individuales o grupales (Henderson y Milstein 2003).

Las escuelas como organizaciones y la educación en general pueden ser constructoras de resiliencia. Después de la familia, la escuela es el lugar más propicio para que los alumnos experimenten las condiciones que promueven la resiliencia. Las escuelas son ambientes clave para que los individuos desarrollen la capacidad de sobreponerse a la adversidad, se adapten a las

presiones y problemas que enfrentan y adquieran las competencias social, académica y vocacional, necesarias para salir adelante en la vida.

Para mitigar los factores de riesgo Hawkin y Catalano (1990), proponen tres estrategias importantes:

- Enriquecer los vínculos: Las investigaciones demuestran que los niños con fuertes vínculos positivos incurren menos en conductas de riesgo y, que al fortalecer las conexiones entre los individuos de hecho ocurre un cambio que se debe aprovechar en el ámbito escolar, haciendo hincapié en un rendimiento escolar individualizado dentro de un aprendizaje cooperativo.
- Fijar límites claros y firmes: Al elaborar e implementar políticas y procedimientos escolares, se debe explicitar las expectativas de conductas incluyendo las conductas de riesgo de manera coherente, expresadas por escrito indicando los objetivos que se espera cumplir.
- Enseñar habilidades para la vida: Cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resiliencia y asertividad, destrezas comunicacionales, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones y, un manejo sano del estrés son estrategias que al enseñarlas y reforzarlas de forma adecuada ayudan a los alumnos a sortear los peligros de la adolescencia como son el alcohol, tabaco y otras drogas; al igual que sirve para ayudar a los adultos a participar de interacciones eficaces en la institución educativa dentro de un clima que favorezca el aprendizaje significativo de los alumnos.

Para construir resiliencia Bernard (1991), sintetizó las tres siguientes recomendaciones que prácticamente son las condiciones ambientales que están presentes en las vidas de aquellas personas que se sobreponen a la adversidad:

- ✓ **1.- Brindar afecto y apoyo:** El más importante de todos los elementos que promueven la resiliencia, es casi imposible “superar” la adversidad sin el soporte del afecto. No necesariamente debe provenir de la familia biológica, lo puede brindar docentes, vecinos, amigos, trabajadores sociales y hasta las mascotas. Quienes promueven la resiliencia en la escuela reconocen que un clima afectivo en el aula es el sostén para el éxito académico.
- ✓ **2.- Establecer y transmitir expectativas elevadas:** A su vez también deben ser realistas para que funcionen como motivadores eficaces con el único objetivo de que las habilidades y el potencial en general de alumnos y docentes se reconozca y optimice.
- ✓ **3.- Brindar oportunidades de participación significativa:** Significa otorgar a la comunidad educativa, alumnos, personal escolar y familias una gran responsabilidad por lo que acontece en la institución, permitiéndoles participar en la toma de decisiones con respecto a la planeación de actividades, resolución de conflictos, elaboración de proyectos educativos con miras a una educación más práctica y consensuada.

Combinados estos seis pasos el resultado tanto para alumnos como para padres y docentes es un mayor apego a la escuela, un mayor compromiso social y una concepción más positiva de si mismos.

Como conclusión se puede decir que las instituciones educativas pueden aportar condiciones ambientales que promuevan reacciones resilientes ante

circunstancias inmediatas, igualmente enfoques educativos, programas de prevención e intervención y currículos adecuados para desarrollar factores protectores individuales cuya finalidad sea proporcionar herramientas y estrategias para contrapesar el impacto que los jóvenes enfrentan en nuestro país ante las diferentes situaciones de riesgo, como alcoholismo, drogadicción, violencia, falta de trabajo, oportunidades para estudiar etc.

CAPÍTULO 2

ADICCIONES

**Una de las experiencias más positivas de esta vida es que nadie puede ayudar a otra persona sin ayudarse a sí mismo.
Charles Dudley Warner**

2.1 Fármacodependencia.

Este capítulo presenta una revisión general de los antecedentes de las adicciones, la clasificación, los efectos y consecuencias negativas que afectan a los jóvenes, los porcentajes del consumo de drogas en estudiantes y jóvenes en general. Los centros educativos desempeñan un papel importante en la prevención del consumo de drogas. Se enlistan las diferentes instituciones de atención, prevención, tratamiento, rehabilitación e investigación de adicciones.

México es un país con una población preponderantemente joven. De acuerdo con el XII Censo General de Población y Vivienda 2000, el 21.2% de sus habitantes, tenía entre 10 y 19 años de edad, quienes no obstante las transiciones sociales y económicas que ha vivido el país en las últimas décadas, no han tenido las oportunidades óptimas de educación, empleo y recreación, lo que les hace vulnerables a conductas que ponen en riesgo su salud, como el consumo de drogas, el cual puede truncar sus posibilidades de desarrollo y la realización de proyectos positivos para su vida.

La juventud es, más que la esperanza del futuro, un sector poblacional, participativo y protagónico, potencialmente estratégico para el desarrollo social, que adquiere relevancia en los procesos de cambio que está viviendo nuestra sociedad. De aquí la importancia que cobran las acciones de prevención, tratamiento y rehabilitación de las adicciones en este grupo de edad. El consumo de drogas ilegales se ha convertido en un problema global que afecta, en mayor o menor grado, a todos los países. La población de México sin embargo, tiene ciertas características sociales y culturales, como sus estructuras familiar y comunitaria, que funcionan como factores protectores, que propician que este problema sea menor que en otros países.

La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS.), que desde 1969 señaló la farmacodependencia como: "el estado psíquico y a veces físico causado por la interacción entre un organismo vivo y un fármaco, caracterizado por modificaciones del comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible a tomar el fármaco en forma continua o periódica a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces para evitar el malestar producido por la privación". Se dice que el individuo puede entrar en uno de estos dos estados de dependencia ya sea psíquica o física.

La Secretaría de Salud define a la dependencia física como: "un estado de adaptación biológica que se manifiesta por trastornos fisiológicos más o menos intensos cuando se suspenden bruscamente las drogas (síndrome de abstinencia)". Esto quiere decir que la vida del individuo ya gira en torno a la obtención de la droga y que en ocasiones tienen que aumentarse las dosis para aliviar el malestar físico que produce la suspensión de la droga o fármaco.

La dependencia psíquica es la que se produce al consumir una droga de manera ocasional o habitual sólo para experimentar sus efectos psíquicos y que le den satisfacción y seguridad durante el período que dure.

Es necesario tener en claro qué es una droga o fármaco, entendida ésta como: "toda sustancia que introducida en un organismo vivo, puede modificar una o más de sus funciones" (Higashida, 2004).

De acuerdo a encuestas realizadas por la Organización Mundial de la Salud (2004), se considera que el alcohol se consume aproximadamente en un 13.5% de la población estudiantil a nivel bachillerato, y un 10 por ciento en licenciatura. Y es en la etapa de la adolescencia donde se inicia la ingestión de la sustancia adictiva, y se hace sobre todo por curiosidad, por quienes viven en situaciones de falta de afecto y desintegración familiar.

La Ley General de Salud establece que el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC) es la unidad federal responsable de elaborar y evaluar los Programas Nacionales contra la Fármacodependencia, contra el Alcoholismo y el Abuso de Bebidas Alcohólicas, y el Tabaquismo, "a través de los cuales promueve, fomenta y apoya las acciones de los sectores público, social y privado tendentes a la prevención y atención integral de las adicciones y problemas de salud pública asociados". A partir de su creación, el CONADIC comienza a establecer acuerdos de coordinación con las entidades federativas y se inicia el establecimiento de los Consejos Estatales y Comités Municipales contra las Adicciones (CECA y COMCA).

México se ha visto vulnerado a través de crisis económicas, políticas y sociales. Pese a ello, como sociedad tenemos un gran potencial de convertir a México en un país libre y democrático, plenamente desarrollado, próspero y justo. Pero eso sólo se alcanzará si al margen de ideologías o partidismos, somos capaces de unir nuestros esfuerzos hacia objetivos claramente definidos y con metas claras a alcanzar, que proponemos formen parte del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 (Resultados de la Consulta Ciudadana para el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012). Las acciones de las autoridades y de la sociedad civil no se han vinculado y complementado, por lo cual los esfuerzos se dispersan y se alcanzan pocos resultados.

El consumo y adicciones a las drogas plantean un conjunto de problemas que podrían resumirse de la siguiente manera:

1. Aumento en el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales.
2. Inicio a edades más tempranas: consecuencias tempranas.
3. Aumento en el consumo de drogas altamente adictivas y desorganizadoras de la personalidad: crack y cristal.
4. Aumento creciente del número de mujeres consumidoras.
5. Aumentos no cuantificados de problemas asociados: VIH/SIDA, accidentes, violencia intra y extrafamiliar, desintegración familiar, etc.

En buena parte, los medios de comunicación (televisión, radio, prensa, cine, publicidad exterior e Internet) contribuyen al deterioro del tejido social al presentar modelos de vida e imágenes que impactan negativamente el desarrollo de niños adolescentes, así como a las familias y comunidades. Hay impactos de imagen, sonido, programas, cuyo impacto negativo en la mente del perceptor, asociado a otros elementos, provoca trastornos que propician conductas antisociales, adictivas, etc.

Los medios de comunicación, en un porcentaje importante, transmiten y presentan contenidos que al igual que el efecto social que producen, se colocan como factor de riesgo al convertirse en agentes de frustración social, promotores de búsqueda de situaciones límite y vida placentera intensa, resquebrajamiento de la moral pública y privada, entre otros.

La familia vulnerada no sólo se destruye a sí misma, sino que se convierte en factor de resquebrajamiento social, propiciando en este contexto situaciones diversas que, junto con la comunidad y los ámbitos naturales de concurrencia como la escuela y el centro laboral, contribuyen a la generación de factores de riesgo que se van asociando unos con otros, afectando negativamente a la población en general.

Para incrustar la prevención dentro de la cultura social, como elemento regenerativo del tejido social, se requiere la concurrencia de los medios de comunicación sustentado en un marco de política pública interinstitucional y transversal; y de la acción de la sociedad. La acción regenerativa de la sociedad debe tener como objetivo central la restauración de la familia y la vida en comunidad. Los medios de comunicación como elemento educativo no formal, se constituyen en uno de los factores con mayor peso en la prevención o promoción de conductas adictivas.

La familia, que es el ámbito natural de protección y desarrollo de la persona, manifiesta un serio deterioro con pérdida de valores y ha sido seriamente afectada por exigencias económicas, deterioro social y agresión ideológica y de los medios de comunicación, con impacto político, provocando su desintegración, con descuido y abandono de los hijos en número creciente, lo cual afecta emocionalmente a niños y jóvenes, generando factores de riesgo elevados.

Las causas se podrían sintetizar en factores sociales como la injusticia y pobreza; factores culturales como el choque de culturas y la crisis de valores; factores educativos como la educación superficial, de poca calidad y la deserción escolar; factores políticos como la falta de personalidad jurídica de la familia, la poca atención a programas de fortalecimiento de la misma y las iniciativas legislativas contra la familia y la persona.

Programa Nacional para el Control de Drogas (PNCD) 2001-2006 que propone una estrategia integral para enfrentar la problemática planteada por las adicciones y el narcotráfico, definiendo los objetivos, estrategias y líneas de acción con las que participan diversas dependencias del sector público en lo que se refiere al control de la oferta, encomendando expresamente la prevención y la reducción de la demanda a la Secretaría de Salud (SSA) y a la Secretaría de Educación Pública (SEP).

Programa de Reforma del Sector Salud 2001-2005, que transforma y moderniza el sistema actual y lo hace más eficiente, con el fin de afrontar los retos epidemiológicos y demográficos del país existente y emergente.

Se crea la Subsecretaría de Prevención y Control de Enfermedades y se incorpora dentro de los doce programas sustantivos del Sector Salud, al Programa de Prevención y Control de Adicciones (PPCA), a cargo del CONADIC, que provee del marco conceptual, contenidos, instrumentos y capacitación a los Servicios Estatales de Salud (SESA), quienes están a cargo de la operación de las acciones del PPCA en todo el país.

Consumo de bebidas alcohólicas entre los jóvenes

Los adolescentes se han ido sumando al grupo de consumidores, adoptando pautas que con frecuencia se asocian a la embriaguez. En la actualidad, los adolescentes se desarrollan en un ambiente en donde se tolera y hasta se promueve el consumo al no existir normas claras que limiten la ingestión de alcohol tanto en el seno familiar como en los establecimientos comerciales. La ingestión de bebidas alcohólicas se considera como un elemento de transición a la edad adulta, práctica a la que se suma cada vez un mayor número de mujeres.

Por otra parte, han surgido nuevas bebidas, presentaciones y envases en un intento de las compañías productoras por diversificar el mercado incluyendo a la población joven y a las mujeres. Lo anterior ha propiciado modificaciones en los hábitos de consumo, incrementándose al mismo tiempo la posibilidad de abuso y dependencia del alcohol. Actualmente, tanto los hombres como las mujeres se inician en el consumo de alcohol a edades más tempranas; 33% de los varones y 23% de las mujeres han ingerido una copa completa antes de cumplir 18 años, edad mínima en la que legalmente se permite hacerlo.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Prevalencia de Consumo de Drogas y Alcohol entre Estudiantes de Educación Media y Media Superior del D.F., 23% de los encuestados consume 5 copas o más por ocasión, por lo menos

una vez al mes, lo que representa un gran riesgo en cuanto a accidentes vehiculares. En la misma encuesta, 3% de la población manifestó haber manejado un automóvil o una motocicleta mientras bebía o justo después de haberlo hecho, en tanto que 5% reportó haber sufrido accidentes como caídas, fracturas o golpes. Otros estudios indican que los menores compran las bebidas alcohólicas sin que les sea solicitada identificación alguna para verificar su edad, o las sustraen de sus hogares, la mayoría de las veces con el conocimiento de sus padres. Un dato importante es que 10% de los estudiantes de la encuesta reportó que su padre tenía problemas con su manera de beber.

En general, los adolescentes consumen bebidas alcohólicas en fiestas, discotecas, restaurantes y bares. En algunos establecimientos se observa la relación entre ciertas prácticas comerciales como los concursos, las promociones y las barras libres con la embriaguez de los asistentes, que con frecuencia incluyen a menores de edad. Asimismo, existe un elevado índice de adolescentes que conducen en estado de intoxicación y que no usan el cinturón de seguridad (72%).

Actualmente se sabe que la forma en que se percibe el riesgo se relaciona directamente con la probabilidad de experimentar con el uso de alcohol y otras drogas. En el caso de las sustancias ilegales, cinco y cuatro de cada 100 estudiantes de escuelas de enseñanza media y media superior, respectivamente, no consideran riesgoso el consumo de marihuana, cocaína y heroína. En cuanto al alcohol, la percepción del riesgo es mucho menor; uno de cada 10 considera que beber 5 ó más copas por ocasión una o dos veces por semana no es peligroso. La percepción de riesgo es un fenómeno complejo mediado por factores sociales, culturales, creencias, actitudes personales y niveles de conocimiento, y ha sido utilizado como un indicador epidemiológico de la progresión, debido a su potencial para pronosticar el consumo subsecuente. Por otra parte, la percepción de riesgo es mayor entre las mujeres, tanto en lo referente al consumo excesivo de alcohol, como al uso de otras sustancias psicoactivas (ENA 2002).

2.2 Clasificación, Causas y Efectos del Consumo de Drogas.

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS MÁS COMUNES	
ESTIMULANTES	ANFETAMINAS, COCAÍNA.
DEPRESORES	ALCOHOL, HIPNÓTICOS, TRANQUILIZANTES, OPIÁCEOS,(HEROÍNA, MORFINA, METADONA), SOLVENTES INHALABLES (AEROSOL, CEMENTO, GASOLINA, THINNER, ETCÉTERA).
ALUCINÓGENOS O DROGAS PSICODÉLICAS	DIETILAMIDA DE ÁCIDO LISÉRGICO(LSD), MESCALINA(PEYOTE),PSILOSCIBINA(HONGOS ALUCINÓGENOS). MARIJUANA, HASHÍSS

Para los fines de esta tesina sólo se describirá en forma breve la clasificación de las drogas como lo indica la Secretaria de Salud y Asistencia en un artículo que presenta sobre fármacodependencia en 2002.

Clasificación de las Drogas

Depresores

Drogas: **Opio.**

Efectos: dolor de cabeza, náuseas, sueño pesado, serenidad, bienestar, desorientación en tiempo y espacio, dependencia física, y es depresor del sistema nervioso central. Vía de administración: Fumada.

Droga: **Morfina.**

Efectos: somnolencia, analgesia, confusión mental, trastornos de la memoria, de la conciencia, disminución de la actividad física y de la agudeza visual, aumento de la temperatura, sensación de pesadez en las extremidades, ansiedad, miedo, disminución del apetito, náuseas, vómito, sensación de bienestar, depresión

respiratoria, dilatación de los vasos sanguíneos, dependencia física, deprime el Sistema Nervioso (SN). Vía de administración: Intravenosa.

Droga: **Heroína.**

Efectos: gran sensación de bienestar disminución de la sensibilidad de estímulos, letargo, indiferencia, pérdida de la noción del tiempo y dificultad para pensar, dependencia física, deprime el SN. Vía de administración: Intravenosa.

Droga: **Codeína.**

Efectos: somnolencia, náuseas, vómito, depresión, respiratoria, dependencia física, deprime el SN. Vía de administración: oral.

Droga: **Psicolépticos Hipnóticos (barbitúricos).**

Efectos: Calma, alivio de la tensión, relajación de los músculos, estado similar a la embriaguez, reacciones lentas, irritabilidad y hostilidad, alto grado de euforia, dependencia física y psíquica, deprime el SN. Vía de administración: oral, inyectable o rectal.

Drogas: **Ansiolíticos (benzodiacepina).**

Efectos: Producen sedación, somnolencia, funciona como tranquilizantes, dependencia física, deprime el SN. Vía de administración: oral, intramuscular o intravenosa.

Drogas: **Neurolépticos (antipsicóticos).** Efectos: disminuye la tensión emocional, la ansiedad, dificultad para hablar, pérdida de equilibrio, dependencia física y psíquica y deprime el SN. Vía de administración: oral o intravenosa.

Estimulantes

Droga: **Anfetaminas.**

Efectos: euforia , aumenta el funcionamiento cerebral, mejora el estado de animo, pérdida del apetito, aumento de la tensión arterial, sequedad de la boca , sudoración ,

aumento de las pulsaciones, temblores, irritabilidad, alucinaciones dependencia física, estimula el SN. Vía de administración: oral e inyectable.

Drogas: **Cocaína.**

Efectos: Euforia, excitación, sensación de gran fortaleza física, pérdida de la conciencia, aumenta la capacidad de idear, depresión, alucinaciones visuales y auditivas, dependencia psíquica estimula el SN. Vía de administración: inhalando e inyectable.

Alucinógenos o Drogas Psicodélicas

Droga: **Marihuana.**

Efectos: Aumento de los latidos del corazón, sequedad de la boca y la faringe, deseo de comer dulces, hambre, enrojecimiento de las conjuntivas de los ojos, sensación de alegría y necesidad de compartirla, bienestar, se pierde la percepción del cuerpo, dependencia psíquica, estimula el SN. Vía de administración: masticada y fumada.

Droga: **LSD.**

Efectos: alucinaciones visuales y auditivas, aumenta las percepciones (percibe los colores mas intensos y oye diferente los ruidos), pérdida del contacto con la realidad, disminución de la sensibilidad al dolor, perdida de la identidad, pánico, trastornos graves del comportamiento y alteraciones de los cromosomas, dependencia psíquica, y estimula el SN. Vía de administración: oral.

Drogas **Psilicina.**

Efectos: al principio produce náuseas, después produce relajación muscular y enfriamiento de las extremidades, además produce risa, dependencia psíquica, estimula el SN. Vía de administración: Oral.

Droga: **Inhalantes Volátiles.**

Efectos: temblores musculares, vómito, zumbido de oídos, vértigo, calambres, cólicos, convulsiones, dolor de cabeza, visión borrosa, alucinaciones, sensación de bienestar y risa, produce daño en el SN central, en nervios periféricos y en el

sistema respiratorio, dependencia psíquica, deprime el SN. Vía de administración: inhalable.

2.3 Prevención del Consumo de Drogas.

"La etimología de la palabra prevención es prevenir del latín prevenire (antes de venir), la cual hace referencia a las actuaciones que intentan que el problema no aparezca o, al menos, que disminuya sus efectos".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) distingue tres niveles prevención:

1. prevención primaria (prevenir que el problema surja).
2. prevención secundaria (prevenir secuelas y/o complicaciones).
3. prevención terciaria (rehabilitación).

Para este trabajo ya no cabrían los dos últimos, porque aquí se trata de que no aparezca el problema entre adolescentes.

De manera que el término que utiliza Ma. Luisa Rodríguez (1988) para definir a la prevención primaria es muy acertado para el ámbito educativo porque la ve como "aquella intervención que trata de evitar que suceda algo negativo en la vida de una población determinada".

El mejor medio para la prevención primaria es la escuela con el fin de evitar que el alumno llegue a integrarse a un grupo de rehabilitación y lograr mediante este tipo de prevención una vida plena y equilibrada en todos los ámbitos.

En una revisión sobre el papel que pueden desempeñar los centros educativos en la prevención del abuso de drogas, (Santrock 2004):

1. La intervención precoz resulta más eficaz que la tardía. Estas intervenciones dan mejores resultados cuando se aplican antes del inicio del consumo de drogas. Los primeros años de la enseñanza secundaria obligatoria se suelen

considerar como un momento excelente para iniciar los programas de prevención del abuso de drogas en los centros educativos.

2. Para que los programas de prevención del abuso de drogas sean eficaces, es preciso adoptar un enfoque que abarque desde la educación infantil hasta el último curso de bachillerato, con contenidos adaptados a las distintas edades a las que van dirigidos. Cuando se aplican estos tipos de programas, es preciso que los estudiantes reciban atención continua y que se lleven un seguimiento.
3. La formación del profesorado es un elemento muy importante en los programas de prevención del abuso de drogas que se aplican en los centros educativos. El programa mejor diseñado resultará ineficaz en manos de un profesor mal preparado. Los sistemas educativos deberían ofrecer al personal docente el tiempo y los recursos necesarios para que se puedan beneficiar de una formación continua.
4. El entrenamiento en habilidades sociales, especialmente el que se centra en las habilidades de afrontamiento del estrés y la resistencia a la presión del grupo, es el elemento más prometedor de la nueva ola de programas de prevención del abuso de drogas aplicados en los centros educativos. Todavía no se ha evaluado la eficacia a largo plazo de este tipo de programas, ni si resultan eficaces con adolescentes de alto riesgo.
5. Los programas aplicados por adolescentes suelen ser más eficaces que los aplicados por profesores adultos, especialmente cuando los estudiantes mayores (por ejemplo, de bachillerato) actúan como tutores o para estudiantes más jóvenes (por ejemplo, los de los primeros años de secundaria).
6. La mayoría de los programas escolares de prevención del abuso de drogas se han dirigido a todos los estudiantes, en vez de a los adolescentes de alto riesgo. Se necesitan más programas dirigidos específicamente a este último grupo de adolescentes.

7. Los programas escolares de prevención del abuso de drogas más eficaces suelen formar parte de los esfuerzos preventivos de carácter global que implican a toda la comunidad en su conjunto. Aparte del centro educativo, participan los padres, los iguales, los medios de comunicación, la policía, etc.

2.4 Instituciones de Atención, Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Problemas de Adicciones.

El alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas implican el desarrollo de diversas actividades en materia de salud pública, legislación, formación de recursos humanos e investigación. Para cubrir todas las áreas involucradas.

De acuerdo con el diagnóstico de la problemática actual, se requiere de los recursos de los servicios médicos en los tres niveles de atención y una estrategia de coordinación de los diversos sectores implicados en la prevención primaria, en la detección y atención oportuna de casos, así como en la rehabilitación.

En virtud de que el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas representan un grave problema de salud pública, diversas instituciones de los sectores público y privado se han abocado a implementar programas y acciones en sus diferentes ámbitos de competencia.

A continuación se mencionan las acciones que realizan diversas instituciones en las áreas de prevención, tratamiento y rehabilitación, formación de recursos humanos e investigación:

Secretaría de Salud

La mayor parte de las instituciones del Sistema Nacional de Salud otorga atención a las personas alcohólicas. Por lo general, esa atención se limita a la desintoxicación y al tratamiento de complicaciones médicas. Sin embargo, en

algunos hospitales generales y en las instituciones psiquiátricas de la Secretaría de Salud se incluyen medidas orientadas a atender específicamente a pacientes alcohólicos y a quienes padecen trastornos psiquiátricos causados por el uso o abuso del alcohol. Las principales instituciones de la Secretaría de Salud que prestan atención a pacientes alcohólicos en ámbitos hospitalarios y de consulta externa son: el Centro de Atención a Problemas Relacionados con el Alcohol (CAPRA) del Hospital General de México; el Hospital Juárez de México; el Hospital General «Dr. Manuel Gea González»; el Hospital Psiquiátrico «Fray Bernardino Álvarez» y el Hospital Psiquiátrico Infantil «Dr. Juan N. Navarro».

Consejo Nacional contra las Adicciones

El Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), creado por decreto presidencial en el año de 1986, tiene por objeto «promover y apoyar las acciones de los sectores público, social y privado tendientes a la prevención y combate de los problemas de salud pública causados por el alcoholismo, tabaquismo y fármacodependencia, así como proponer y evaluar los programas relativos a esas materias».

El CONADIC lleva a cabo tareas de coordinación y concertación con los sectores público, social y privado en las áreas de prevención, tratamiento y rehabilitación, capacitación e investigación, dentro del marco de los Programas Nacionales contra las Adicciones.

Consejos Estatales contra las Adicciones

Los Consejos Estatales contra las Adicciones (CECA) son instancias coordinadoras creadas para implantar y apoyar las acciones encaminadas a la prevención y disminución del uso de sustancias adictivas y los problemas de salud pública asociados al consumo.

Los Consejos se integran por instituciones de los sectores público y privado, dependencias estatales y municipales y delegaciones federales. Son presididos por el Gobernador del estado y coordinados por el Secretario de Salud de la entidad.

Dirección General de Epidemiología

Como responsable de la vigilancia epidemiológica de las adicciones, la Dirección General de Epidemiología (DGE) se encarga de organizar y coordinar a las instituciones correspondientes para obtener, procesar y generar información epidemiológica relacionada con las adicciones. Esta dependencia opera el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones (SISVEA), que constituye una fuente permanente de información sobre las acciones preventivas y correctivas que se desarrollan en el país, y que incluye la vigilancia del consumo de sustancias adictivas en toda la República.

Dirección General de Promoción de la Salud

La Dirección General de Promoción de la Salud capacita a las amas de casa como procuradoras y agentes de salud mediante los programas de salud, asociados al consumo de alcohol y drogas. Asimismo, en el área de contenidos técnicos de esta dependencia se elaboran las cápsulas radiofónicas del programa “El mensajero de la salud”, en el que se aborda el tema que nos ocupa. Los Institutos Nacionales de Salud y otros organismos descentralizados participan en tareas de prevención en el segundo y en el tercer nivel de atención, con diversas actividades dirigidas al personal médico y administrativo, así como a los usuarios de los servicios y sus familiares.

Instituto Mexicano del Seguro Social

Adicionalmente a los servicios de atención de las complicaciones médicas por consumo de alcohol, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) lleva a cabo acciones de información y difusión sobre los daños a la salud producidos por el abuso de bebidas alcohólicas y el alcoholismo, dirigidas tanto a los usuarios de los tres niveles de atención como al personal médico, paramédico, operativo y administrativo de la institución. El Instituto instrumenta también un amplio

programa de detección y tratamiento de bebedores problema en todo el territorio nacional.

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

Adicionalmente a los servicios de atención de las complicaciones médicas por consumo de alcohol, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), lleva a cabo acciones de información sobre los daños a la salud producidos por el abuso de bebidas alcohólicas y el alcoholismo entre la población derechohabiente que acude a las clínicas de medicina familiar. El Instituto lleva a cabo de forma sistemática la detección de problemas relacionados con el consumo de alcohol y un programa de tratamiento para el bebedor excesivo.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) lleva a cabo programas de asistencia social, con base en modelos de atención dirigidos a grupos de población vulnerables mediante acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades, específicamente del alcoholismo.

Petróleos Mexicanos

En el marco de sus programas de educación para la salud y de salud familiar y comunitaria, Petróleos Mexicanos desarrolla un proyecto destinado a la atención de los problemas relacionados con el consumo de alcohol entre sus trabajadores y familiares.

Instituto Nacional de Psiquiatría

El Instituto Nacional de Psiquiatría (INP) es un centro de alto nivel destinado a la investigación en el campo de la psiquiatría y la salud mental en general, al estudio integral de las personas con desórdenes psiquiátricos y a la formación del personal que desempeña tareas en ese ámbito. El INP y la Dirección General de

Epidemiología de la Secretaría de Salud recaban y sistematizan permanentemente la información relevante en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas. Asimismo, realizan periódicamente las Encuestas Nacionales de Adicciones. El INP y la Secretaría de Educación Pública han llevado a cabo investigaciones y encuestas tanto en el medio urbano como en el rural, contribuyendo en gran medida a los nuevos conocimientos sobre el consumo de alcohol y otras drogas en uno de los grupos de población más importantes en el campo de la prevención primaria, es decir, el de los jóvenes estudiantes.

Centros de Integración Juvenil

Centros de Integración Juvenil, A.C., (CIJ) inició sus actividades en 1969 como una institución de interés social dentro del área de la salud mental, específicamente en la investigación, prevención, tratamiento y rehabilitación en el campo de la fármacodependencia.

Secretaría de Educación Pública

Los alumnos de los distintos niveles educativos constituyen grupos prioritarios a los que se hace necesario instruir y orientar sobre los riesgos que implica el abuso en el consumo del alcohol, por lo que la Secretaría de Educación Pública (SEP) tiene la responsabilidad tanto de promover dicho conocimiento en niños y jóvenes, como de organizar acciones educativas encaminadas a un mejor aprovechamiento del tiempo libre y al fomento de la integración familiar.

La SEP opera e instrumenta el Programa de Prevención y Control de las Adicciones (PEPCA) en diferentes planteles, y ha incorporado contenidos preventivos en el libro de texto de Ciencias Naturales del 5º grado de primaria, en el libro para el maestro de secundaria y en las publicaciones dirigidas a los padres de familia. Adicionalmente, a través del Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa (ILCE), y con la colaboración del CONADIC, ha producido material dirigido a maestros de secundaria que incluyen el tema de la prevención del alcoholismo y del abuso de bebidas alcohólicas.

Por otra parte, el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), organismo desconcentrado de la SEP, opera el Programa Nacional Juvenil de Prevención de las Adicciones (PREVEA), que promueve, mediante sus redes juveniles, diversas actividades dirigidas específicamente a los jóvenes para informar sobre las consecuencias del abuso de bebidas alcohólicas, además de fomentar campañas sobre la salud integral y el autocuidado que favorecen los factores protectores contra las adicciones.

Universidad Nacional Autónoma de México

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y otras universidades e instituciones de educación superior, incluyen dentro de sus programas preventivos dirigidos a la comunidad estudiantil temas relacionados con el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas.

La Facultad de Medicina de la UNAM, de manera conjunta con el Instituto Nacional de Psiquiatría, imparte un curso de entrenamiento en adicciones dirigido a médicos especialistas en psiquiatría, con una duración de un año y que contiene una importante carga con relación al alcoholismo y al abuso de bebidas alcohólicas.

La Facultad de Psicología de la UNAM lleva a cabo un modelo de intervención breve y ha elaborado el Manual de autoayuda para personas con problemas en su forma de beber, ambos dirigidos a los bebedores con problemas, no dependientes del alcohol, que intentan modificar sus pautas de consumo. La misma facultad ofrece un programa de residencia en adicciones para psicólogos.

Gobierno del Distrito Federal

El Gobierno del Distrito Federal, a través del Instituto para la Asistencia y la Integración Social (IAIS), desarrolla un programa integral de intervención en materia de consumo de alcohol dirigido a los grupos más vulnerables, tales como la población infantil y adolescente, los niños de la calle, los indígenas, los adultos mayores, los discapacitados, las mujeres y la población trabajadora.

Grupos de Ayuda Mutua

Los grupos de ayuda mutua desarrollan una labor fundamental en el ámbito nacional en materia de rehabilitación de personas dependientes del alcohol. Cálculos aproximados indican que en el país existen 14,000 grupos de Alcohólicos Anónimos y 1,200 de la Sección México de A.A., con un total aproximado de 400,000 militantes. Por su parte, los grupos denominados 24 horas cuentan con 400 establecimientos para la atención intramuros de aproximadamente 80 mil personas cada año.

Otras instituciones para el tratamiento y la formación de recursos humanos:

La **Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco**, conjuntamente con la Fundación Ama la Vida, IAP, imparte anualmente el diplomado sobre adicciones, que representa una contribución importante en la formación de recursos humanos especializados en la materia.

La **Universidad Autónoma del Estado de Morelos** ofrece un diplomado para consejeros con duración de un año, y una especialidad en adicciones.

El **Centro de Integración para Adictos y Familiares, del grupo Monte Fénix**, dedica sus esfuerzos a la rehabilitación de pacientes alcohólicos y adictos a otras drogas, a través de su propio modelo de tratamiento, denominado «Las Flores».

El **Centro de Estudios Superiores, del grupo Monte Fénix**, ofrece la Especialidad en Adicciones, que cuenta con el reconocimiento oficial de la SEP y ofrece diplomados sobre el mismo tema de manera continua.

La **Fundación Oceánica** atiende a un sector de la población con problemas relacionados con el consumo de alcohol a través de un programa de tratamiento institucional. También ofrece cursos de capacitación dirigidos a personal profesional y no profesional en materia de alcoholismo y adicciones.

2.5 Modelos Teóricos de las Adicciones.

- Modelo ético-jurídico.
- Modelo ético-civil.
- Modelo médico-sanitario.
- Modelo biopsicosocial.
- Modelo sociocultural.
- Modelo de fortalecimiento de la resiliencia.

El modelo ético jurídico puede ser utilizado como estrategia de prevención mediante campañas de información, exponiendo al público los efectos nocivos que producen las drogas y advertir de las penas legales que se dan sobre aquéllos que participan en su distribución y venta. Se pretende mostrar las consecuencias y castigos posibles ante el uso de drogas.

Este modelo se basa en la Ley. En el caso de las drogas, la Ley regula el uso o no, sus formas y protocolos. Fundamentándose en valoraciones de tipo moral o pseudocientífico, se prohíbe y castiga el uso de las drogas ilegales y se define a los consumidores como delincuentes responsables de su “drogodependencia”. La represión de la oferta y la demanda (vendedores y consumidores), la criminalización, la punición y la estigmatización social de los consumidores son algunas de sus principales características.

La represión policial y la cárcel son sus respuestas más habituales. Este modelo suele fundamentarse en la moral y en las teorías psiquiátricas y criminológicas dominantes. Magnifican y exaltan los efectos nocivos y las consecuencias penales previstas para el cultivo, comercio, uso o posesión.

Respecto a los problemas con la comida, con el juego, con la imagen o con Internet todavía no han trascendido del discurso médico al jurídico, aunque si han habido sentencias para tratar obligatoriamente a personas definidas como “anoréxicas”

El modelo ético-civil se considera a las personas adultas libres y responsables de sus elecciones. Se considera a los ciudadanos competentes y capaces de decidir lo que más les conviene o no sin tutelas exteriores. Este modelo reconoce al sujeto como responsable y competente para decidir por él mismo.

El modelo médico sanitario también se puede utilizar como estrategia de prevención en la escuela, elaborando, con la participación y apoyo del médico escolar o de los mismos alumnos, periódicos murales que informen al público sobre los efectos que causan a su salud y al organismo el uso de drogas, y también pueden darse conferencias a padres así como al personal de la escuela que interactúa diariamente con los alumnos.

El modelo biopsicosocial, como estrategia de prevención, pone énfasis en el individuo por ser éste quien hace uso de las drogas "la fármacodependencia constituye una forma más de conducta desviada que satisface alguna necesidad del individuo". Considera que el consumo de drogas es una alternativa de comportamiento aprendida por el individuo en su proceso de adaptación al medio en que vive. De acuerdo con este modelo las causas que llevan al uso de drogas es la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

El modelo sociocultural, centra su atención en el ambiente, por ser la fármacodependencia un problema social. El consumo de drogas se da por problemas sociales como la pobreza, migraciones, desnutrición, desempleo, urbanización.

Por último el **modelo de fortalecimiento de la resiliencia** actualmente en la prevención del consumo de drogas se ha retomado un concepto que rescata y engloba modelos previos. Se trata de la resiliencia, es decir, la capacidad adquirida a través de un proceso interactivo entre el individuo y su medio, que le permite afrontar los problemas y acceder a una vida significativa.

Estos modelos se desarrollaron para comportamientos como las adicciones e intentan explicar las causas o motivos por los que las persona tienen pautas o comportamientos negligentes. No se unan por separado, sino combinando uno o varios de los modelos.

El aumento en el consumo de sustancias adictivas de ha reflejado más en los jóvenes, esto ha llevado a un aumento de problemas como VIH/SIDA, accidentes, violencia y desintegración familiar, falta de trabajo, menos oportunidades de estudiar, etc.

La prevención debe promover la participación de jóvenes, padres, educadores y comunidad en general para una mejor comprensión de los problemas causados por las drogas, así como los factores que llevan al consumo.

Sensibilizar a los adolescentes de los problemas relacionados con las drogas, para que con un sentido crítico puedan crear alternativas adecuadas a sus necesidades, adoptar estrategias que contribuyan al desarrollo óptimo, relacionadas con su proyecto de vida, además de la planeación de su futuro.

En éste capítulo se dio a conocer la clasificación de drogas y los efectos que provocan, también se mencionaron las instituciones de atención, prevención, tratamiento, rehabilitación e investigación de problemas de adicciones.

En el siguiente capítulo se expondrán algunos puntos de vista de de las teorías de la adolescencia, que igual que las teorías de las adicciones se complementa una con otra.

CAPITULO 3

TEORIAS DE LA ADOLESCENCIA

**Al final, el poder que hay
detrás del desarrollo es la vida
Erik Erikson**

Son numerosas las teorías que han intentado explicar el fenómeno de la adolescencia desde diferentes puntos de vista , en los últimos años se ha recurrido a métodos científicos de investigación, mismos que han eliminado algunos de los antiguos y erróneos conceptos acerca del desarrollo adolescente. En éste capítulo se revisaron algunos puntos de vista de diferentes autores que describen o explican diferencias con respecto a esta etapa.

En esta tesis se revisaron de manera general los puntos de vista de Sigmund Freud, Eric Erikson, Peter Blos, Jean Piaget, Lev Vygotsky, Albert Bandura, Kurt Lewin y Stanley Hall, con sus diferentes enfoques en relación a la adolescencia. Etapa en la que los jóvenes se encuentran más vulnerables a consumir alguna droga o alcohol, a estructurar su identidad, tomar decisiones que los preparen para la construcción de su proyecto de vida.

En su obra sobre adolescencia Muuss (2001) afirma que Sigmund Freud se ocupa poco de la adolescencia, dando mayor importancia a la sexualidad.

El desarrollo del adolescente está inmerso en contextos socioculturales e históricos y cada una de las teorías se complementa con otra.

El conocimiento sobre el desarrollo adolescente se ha beneficiado de un esfuerzo de la investigación en las últimas décadas.

Las teorías psicoanalíticas subrayan la importancia de los pensamientos inconscientes de los adolescentes, las teorías cognitivas enfatizan sus pensamientos conscientes.

La manera de percibir el ambiente depende del estado de desarrollo, de la personalidad y de los acontecimientos (Muuss 2001), por lo que la estabilidad o inestabilidad del ambiente provoca en el joven estabilidad o inestabilidad.

3.1 Sigmund Freud

Sigmund Freud (1856-1939): Según esta teoría la adolescencia es un estadio del desarrollo en el que brotan los impulsos sexuales y se produce una primacía del erotismo genital. Supone, por un lado, revivir conflictos edípicos infantiles y la necesidad de resolverlos con mayor independencia de los progenitores y, por otro lado, un cambio en los lazos afectivos hacia nuevos objetos amorosos.

Freud (1917) creía que la personalidad estaba compuesta por tres estructuras diferentes: el ello, yo y el superyó. El ello, ésta integrada por pulsiones, los cuales constituyen la reserva de la energía psíquica de una persona, es completamente inconsciente. El yo, afronta las demandas de la realidad, toma decisiones racionales. El ello, no tiene moralidad – no tiene en cuenta si las cosas están bien o mal-. El superyó, la tercera estructura freudiana de la personalidad, es la “rama moral”, tiene en cuenta si las cosas están bien o mal. Podemos pensar en el superyó como la “conciencia”.

Freud creía que la vida de los adolescentes está llena de tensiones y conflictos, y éstos generan ansiedad. Para producir estas tensiones, los adolescentes mantienen la información bloqueada en su mente inconsciente. La formación de la personalidad se verifica durante la crisis de la pubertad y como producto de su resolución.

La teoría del desarrollo, de Freud, sostiene que el niño pequeño atraviesa cinco fases definitivas en los primeros cinco o seis años de vida, y sólo dos más en los quince años siguientes de la niñez y de la adolescencia.

A partir del nacimiento —en la **etapa oral pasiva**— el niño recibe estímulos autoeróticos agradables en la zona oral erógena, a través de acciones como las de chupar, beber y comer. En la segunda fase —la etapa sádico-oral— el niño manifiesta sus tendencias sádicas en la acción de morder durante la dentición. Al final del segundo año empieza la **etapa anal**, trasladándose la fuente de placer de la región oral a la anal. El niño “retiene” y “larga” para lograr mayor placer y ejercer poder sobre sus padres. Las etapas oral y anal —fundamentalmente autoeróticas— se llaman a veces períodos de preego, puesto que los impulsos del ello no están restringidos por el yo (Muuss, 2001).

La **fase fálica** —a veces llamada «pequeña pubertad»— se inicia con el interés en la manipulación de los órganos sexuales. La masturbación infantil y los “impulsos de conocimiento e investigación” aparecen en esta etapa. La curiosidad intelectual que acaba de desarrollar atrae al niño hacia el problema del sexo. El descubrimiento del yo acompaña el desarrollo del narcisismo. El desarrollo del yo cambia totalmente la visión del mundo en el niño. El principio de realidad adquiere una importancia cada vez mayor, y se subordina el principio de placer a la funciones de investigación de la realidad se van manifestando en el yo.

En la pubertad, los impulsos sexuales afloran y provocan la “subordinación de todos los instintos y componentes sexuales a la supremacía de la zona genital, además aumenta también la excitación nerviosa, la ansiedad, la fobia genital y las perturbaciones de la personalidad.

La **fase de latencia**, comprendida aproximadamente entre los 6 años y la pubertad, es la cuarta fase freudiana. En ella el niño reprime todos sus impulsos sexuales se centra en desarrollar las habilidades sociales e intelectuales. Estas actividades canalizan la mayor parte de la energía del niño

hacia áreas emocionalmente seguras y le ayudan a olvidarse de los conflictos sumamente estresantes de la fase fálica.

La **fase genital** es la quinta fase freudiana. Se inicia con la pubertad y se prolonga durante la etapa adulta. La fase genital es un período de reactivación de los impulsos sexuales; la fuente del placer sexual se encuentra ahora en una persona ajena al contexto familiar. Freud creía que los conflictos con los padres no resueltos se reactivan durante la adolescencia. Cuando se resuelven, el individuo es capaz de desarrollar una relación amorosa madura y funcionar independientemente como adulto.

3.2 Erik Erikson

Erik Erikson (1902-1994) reconoció la aportación de Freud, pero consideraba que no supo ver algunas dimensiones importantes del desarrollo humano. Por ejemplo, Erikson (1950, 1968) habló de estadios psicosociales, a diferencia de las fases psicosexuales de Freud. Para Freud la motivación primaria del comportamiento humano era de carácter sexual, para Erikson era de carácter social y reflejaba el deseo de afiliarse con otras personas. Erikson hizo hincapié en que el cambio evolutivo tiene lugar a lo largo de todo el ciclo vital mientras que Freud consideraba que la personalidad básica se moldea durante los primeros cinco años de la vida. En la teoría de Erikson, existen ocho estadios psicosociales que abarcan todo el ciclo vital. Cada uno de ellos se centra en una sola tarea evolutiva que enfrenta a la persona a una crisis que debe superar. Según Erikson, estas crisis no son catástrofes, sino puntos de inflexión de mayor vulnerabilidad y mayor potencial. Cuanto más eficazmente resuelva estas crisis un individuo, más saludable será su desarrollo (Hopkins, 2000).

Para Erikson la adolescencia es una crisis normativa, es decir, una fase normal de incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles.

De acuerdo con Erikson, en el adolescente se produce una crisis de identidad, misma que puede ser superada cuando integra una identidad positiva, cuando el producto de sus identidades transitorias, apoyado en un plano social, en donde la interacción social consolida su conciencia social, le permite hallar respuestas a sus cuestionamientos, clarificar su identidad, adquirir confianza, seguridad y elaborar un plan de vida.

En cada uno de los ocho pasos evolutivos descritos por Erikson, surge un conflicto con dos desenlaces posibles: si el conflicto se elabora de manera satisfactoria, la cualidad positiva se incorpora al yo, y puede producirse un desarrollo ulterior saludable; pero si el conflicto persiste o se resuelve de modo insatisfactorio, se perjudica el yo en el desarrollo, porque se integra en él la cualidad negativa.

Las etapas son enumeradas en orden cronológico:

1. Confianza contra desconfianza (primera infancia).
2. Autonomía contra vergüenza y duda (niñez temprana).
3. Iniciativa contra culpa (edad del juego).
4. Laboriosidad contra inferioridad (edad escolar).
5. Identidad contra confusión de identidad.
6. Intimidad contra aislamiento (juventud adulta).
7. Fecundidad contra estancamiento (adulthood).
8. Integridad del yo contra desesperación (vejez, tercera edad).

Con el término “crisis”, Erikson no se refiere a la acepción común de la palabra que le atribuye un tono de “catástrofe” o “amenaza”, él lo emplea para referirse a un momento ‘crítico’ (crucial) en que el individuo se percibe diferente, extraño

y se torna más vulnerable. A pesar de ello, toda crisis significa una fuente de aprendizaje y una oportunidad de fortaleza y de ajustes (crecimiento).

La adolescencia es una etapa de lucha por construir una personalidad única que asuma las riendas de su propio destino. El mundo del adolescente es mucho mas grande, variado y peligroso, pero también mas rico en oportunidades de superar la desconfianza, la duda, la culpa y los sentimientos de inferioridad de la infancia; para que ahora esté armado con la capacidad de aprender, experimentar, reflexionar y con la necesidad de conquistar un sentimiento de identidad (Merino, 1999).

En el periodo pre adolescente el individuo vive, como conflictos específicos, las tensiones generadas por los cambios en el aspecto y las funciones de su cuerpo, y por la lucha entre sus deseos de ser mayor y al mismo tiempo conservar sus privilegios infantiles.

La adolescencia tiene como punto de partida la pubertad, que desencadena una verdadera revolución biológica, psicológica y social en los individuos. Los cambios empiezan en el cuerpo y después se irradian a las demás esferas de la vida. Cambia la manera de pensar, la imagen que se tiene de sí mismo y cómo se cree que los demás lo perciben; cambian las relaciones y la posición o status que se ocupa en la familia así como el papel que se desempeña en ella, en la escuela, entre los amigos y compañeros y entre los miembros del sexo opuesto.

Según Erikson, la pubescencia se caracteriza por la rapidez del crecimiento físico, la madurez genital y la conciencia sexual, su mundo es mucho más grande, variado y peligroso, pero también mas rico en oportunidades de superar la desconfianza, la duda, la culpa y los sentimientos de inferioridad de la infancia; ahora está armado con la capacidad de aprender, experimentar, reflexionar y con la necesidad de conquistar un sentimiento de identidad.

La adolescencia es el período durante el cual se establece una identidad positiva dominante del yo. Para Erikson, la identidad es tan importante como la sexualidad para Freud.

Santrock (2004) divide el periodo de la adolescencia (Identidad vs. Confusión de Identidad) en:

Adolescencia temprana (12 - 14 años)

1. El reconocimiento de los cambios sufridos en el cuerpo a partir de la pubertad,
2. El debilitamiento de los vínculos emocionales con los padres.

Adolescencia media (14—16 años)

1. La participación más intensa en la vida de los grupos.
2. La elaboración del autoconcepto.
3. El desarrollo del pensamiento abstracto.
4. El debilitamiento progresivo del egocentrismo.
5. La elaboración de la feminidad o de la masculinidad.
6. La búsqueda de la heterosexualidad.
7. La elección y jerarquización de los valores.
8. El cambio en la perspectiva del tiempo, donde el futuro se convierte en una preocupación fundamental.
9. La elección de un destino ocupacional y la delineación de un proyecto de vida.

Adolescencia tardía (16—20 años)

1. La búsqueda de una estabilidad en la relación de pareja, en el rol sexual y en la orientación sexual.
2. La apropiación y jerarquización de una escala de valores.
3. El desarrollo de una concepción del mundo y de una orientación ideológica (política, filosófica o religiosa).
4. La elaboración de un plan de vida.
5. La elección o confirmación de una vocación que exprese los intereses, los gustos o las expectativas personales y que sea reconocida socialmente,(plan de carrera o plan ocupacional).
6. El ejercicio de la disciplina de la voluntad para lograr las metas propuestas y del sentimiento de compromiso con ellas.
7. La afirmación del autoconcepto, la autoestima y la conquista de un sentimiento de identidad.

3.3 Peter Blos

Peter Blos (2003) resume que algunas de las manifestaciones que indican la prolongación de la adolescencia son las siguientes:

- La negativa a hacer elecciones, ya sea de pareja o de ocupación.
- La incapacidad para estar solo.
- La inestabilidad en la amistad.
- La amenaza constante de involucramiento homosexual.
- La adhesión en extremo devota y dependiente de la pareja.

- La excesiva demanda para compartir intereses e ideas (egocentrismo externo), que no obstante, es inculcado en las mujeres como un ideal del amor de pareja.
- Los esfuerzos compulsivos por liberarse de los lazos afectivos infantiles, mediante una oposición y crítica indiscriminada a los padres o a otros adultos que pasan a ocupar un papel parental.
- Las auto-expectativas exageradas por la ambición y la sobrevaloración de que se ha sido objeto (perfeccionismo).
- La intolerancia a la frustración y la tendencia a considerar los fracasos como golpes demoledores.

La madurez empieza cuando la identidad ha sido establecida y ha surgido un individuo integrado e independiente, parado sobre sus propios pies, que no necesita usar a otros como muletas emocionales y que no repudia su pasado; en suma, “cuando ya no tiene que poner en tela de juicio, en todo momento, la propia identidad” (Muss, 2001).

.

3.4 Jean Piaget

Jean Piaget (1896-1980): Este autor señala la importancia del cambio cognitivo y su relación con la afectividad. El importante cambio cognitivo que se produce en estas edades genera un nuevo egocentrismo intelectual, confiando excesivamente en el poder de las ideas. Sostiene que las personas construyen activamente su comprensión del mundo y pasan por cuatro estadios de desarrollo cognitivo, cada uno está relacionado con la edad e implica una forma particular de pensar.

El primer estadio, desde el nacimiento, es el **sensoriomotor** en donde el bebe construye un comprensión del mundo coordinando experiencias sensoriales

como la visión y la audición y acciones físicas o motoras, de ahí el término sensoriomotor, al finalizar éste los niños de dos años poseen esquemas sensoriomotores complejos y empiezan a utilizar símbolos.

En el **estadio preoperacional**, de los dos a los siete años aproximadamente, el niño empieza a representarse el mundo con palabras e imágenes y van más allá de la conexión de la información sensorial con las acciones físicas.

El **estadio de las operaciones concretas**, de los siete a los once años, ahora el niño puede razonar de manera lógica sobre situaciones concretas y clasificar objetos por categorías, todavía no puede resolver una ecuación algebraica.

En el cuarto **estadio de las operaciones formales**, que va de los 11 a los 15 años, la persona va más allá de las experiencias concretas y piensa en una forma más abstracta y lógica, ésta forma de pensar permite que los adolescentes elaboren imágenes mentales de situaciones hipotéticas. Pueden reflexionar sobre como sería un padre ideal y comparan a sus padres con ese punto de referencia, se sienten fascinados con lo que podrían ser en el futuro, formulan hipótesis sobre el porque de las cosas.

La teoría piagetiana parte de la lógica y de la psicología, en tanto que le interesan las estructuras cognitivas del sujeto y la forma en que éstas operan para establecer conocimiento de significados, clases y relación. Esta postura, implica el cambio del viejo paradigma en que el conocimiento se entendía como un hecho, por uno nuevo que lo conciba a manera de proceso; siendo además, estudiado el fenómeno cognoscitivo con un enfoque centrado en el proceso que se da a lo largo del desarrollo físico e histórico (genético) del sujeto que aprende, ya no de manera estática, es decir, sólo su producto final. Es por ese enfoque en su interés por explicar la génesis del conocimiento, por el que la denomina psicogenética. Las preguntas básicas que se hace Piaget y de las que se desprende su teoría son: (Beard, Equibar, 1991)

- ¿Cómo se adquieren conocimientos a partir de un dato provisto por la experiencia?

- ¿Cómo puede el sujeto acercarse objetiva y progresivamente al conocimiento del objeto, pero nunca alcanzarlo?

- ¿Cómo cambia el sujeto de una condición de conocimiento simple a uno de mayor complejidad?

- ¿Cómo se originan las categorías de objeto, espacio, tiempo, causalidad, etc., propias del pensamiento racional?

Estas preguntas implican una postura epistemológica, cuyos fundamentos conllevan una franca oposición a los pensamientos empirista y racionalista, en la cual se busca dar cuenta del proceso que se da en el desarrollo cognitivo del ser humano. Sus principales fundamentos son:

El sujeto es activo, al procesar la información que le envían sus sentidos, en función de sus marcos conceptuales denominados esquemas.

Los esquemas se van construyendo a medida que el sujeto (individuo) interactúa con el objeto (de conocimiento). El sujeto construye sus esquemas interpretativos, conforme interactúan éste y el objeto.

Es preciso que el sujeto actúe sobre el objeto de manera física y principalmente mental, para conocerlo; esto hace que el sujeto cambie sus estructuras mentales, por lo que se dice que el sujeto actúa sobre el objeto y éste sobre el sujeto.

Conforme se avanza sobre el conocimiento del objeto, éste se vuelve más complejo y se precisan niveles más avanzados de desarrollo del conocimiento, es decir, que se obtiene un conocimiento más profundo del objeto.

Los cambios de nivel cognitivo del sujeto, requieren un momento de ajuste entre las estructuras mentales previas y las nuevas.

Conforme los planteamientos epistemológicos de Piaget, el conocimiento (aprendizaje) tiene su génesis en la acción; sin embargo, ésta es conducida con base a una organización mental previa, conocida en su forma más simple como esquemas.

Las cuatro etapas del desarrollo (sensoriomotora, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales), van desde la infancia hasta la adolescencia.

La etapa de operaciones concretas, se caracteriza por el pensamiento inductivo, el empleo de representaciones y un entendimiento intuitivo limitado al inicio y fin de las cosas, sin comprender los procesos. La etapa de operaciones formales, se refiere al pensamiento lógico—matemático, en el cual se plantean hipótesis, siendo además, capaz de comprobarlas, refutarlas y de experimentar (Bezares, Diaz, Rodriguez, 2001).

Piaget, considera que el niño es un organismo que se adapta a su ambiente. Según el enfoque del procesamiento de información el niño es un individuo que manipula símbolos. Hace algunos años la teoría de Piaget se consideraba como el principal paradigma dentro del desarrollo infantil. Sin embargo, a pesar de continuar siendo una fuente vital de influencia e inspiración tanto en educación como en psicología general hoy en día difícilmente existe algún piagetano ortodoxo.

Para Piaget, la inteligencia es un medio a través del cual los seres humanos se adaptan a su ambiente. Es un proceso que implica en esencia al individuo que intenta construir una comprensión de la realidad a través de la interacción con ella. Su teoría se divide en cuatro etapas:

- sensorio motora de 0 a 2 años.
- preoperacional 2-7 años.
- operacional concreto 7-11 años.
- operacional formal 11-15 años, y se desarrollan en una secuencia sin variación.

3.5 Lev Vygotsky

Lev Vygotsky (1896-1934), al igual que Piaget, creía que los niños construyen activamente su conocimiento. La teoría de Vygotsky es una teoría cognitiva sociocultural que enfatiza la importancia del análisis evolutivo y el papel que desempeñan el lenguaje y las relaciones sociales.

En Vygotsky, cinco conceptos son fundamentales: las funciones mentales, las habilidades psicológicas, la zona de desarrollo próximo, las herramientas psicológicas y la medicación.

Funciones Mentales

Para Vygotsky existen dos tipos de funciones mentales: las inferiores y las superiores. Las funciones mentales inferiores son aquellas con las que nacemos, son las funciones naturales y están determinadas genéticamente. El comportamiento derivado de las funciones mentales inferiores es limitado; está condicionado por lo que podemos hacer. Las funciones mentales inferiores nos limitan en nuestro comportamiento a una reacción o respuesta al ambiente.

Las funciones mentales superiores se adquieren y se desarrollan a través de la interacción social. Puesto que el individuo se encuentra en una sociedad específica con una cultura concreta, las funciones mentales superiores están determinadas por la forma de ser de esa sociedad: las funciones mentales superiores son mediadas culturalmente. El comportamiento derivado de las funciones mentales superiores está abierto a mayores posibilidades. El conocimiento es resultado de la interacción social; en la interacción con los demás adquirimos conciencia de nosotros, aprendemos el uso de los símbolos que, a su vez, nos permiten pensar en formas cada vez más complejas. Para Vygotsky, a mayor interacción social, mayor conocimiento, más posibilidades de actuar, más robustas funciones mentales.

De acuerdo con esta perspectiva, el ser humano es ante todo un ser cultural y esto es lo que establece a diferencia entre el ser humano y otro tipo de seres vivientes, incluyendo los primates. El punto central de esta distinción entre funciones mentales inferiores y superiores es que el individuo no se relaciona únicamente en forma directa con su ambiente, sino también a través de la interacción con los demás individuos. La psicología propiamente humana es un producto mediado por la cultura. Podría decirse que somos porque los demás son. En cierto sentido, somos lo que los demás son.

Habilidades Psicológicas

Para Vygotsky, las funciones mentales superiores se desarrollan y aparecen en dos momentos. En un primer momento, las habilidades psicológicas o funciones mentales superiores se manifiestan en el ámbito social y, en un segundo momento, en el ámbito individual. La atención, la memoria, la formulación de conceptos son primero un fenómeno social y después, progresivamente, se transforman en una propiedad del individuo. Cada función mental superior primero es social.

Cuando el niño llora porque algo le duele, expresa dolor y esta expresión solamente es una función mental inferior, es una reacción al ambiente. Cuando el niño llora para llamar la atención ya es una forma de comunicación, pero esta comunicación sólo se da en la interacción con los demás; en ese momento, se trata ya una función mental superior interpsicológica, pues solo es posible como comunicación con los demás. En un segundo momento, el llanto se vuelve intencional y, entonces, el niño lo usa como un instrumento para comunicarse.

Zona de Desarrollo Próximo

En el paso de una habilidad interpsicológica a una intrapsicológica los demás juegan un papel importante. La posibilidad de potenciar que los individuos tienen para ir desarrollando las habilidades psicológicas en un primer momento

dependen de los demás. Este potencial de desarrollo mediante la interacción con los demás es llamado por Vygotsky zona de desarrollo próximo (ZDP).

La ZDP es la posibilidad de los individuos de aprender en el ambiente social, en la interacción con los demás. Nuestro conocimiento y la experiencia de los demás es lo que posibilita el aprendizaje; consiguientemente, mientras mas rica y frecuente sea la interacción con los demás, nuestro conocimiento será más rico y amplio. La ZDP, consecuentemente, está determinada socialmente.

Para que el llanto tenga sentido y significado, se requiere que el padre o la madre presten atención a ese llanto. La posibilidad o potencial que los individuos tienen para ir desarrollando las habilidades psicológicas en un primer momento dependen de los demás.

Los maestros, padres o compañeros que interactúan con el estudiante son los que inicialmente en cierto sentido son responsables de que el individuo aprenda. En esta etapa, se dice que éste está en su ZDP. Gradualmente, el individuo asumirá la responsabilidad de construir su conocimiento y guiar su propio comportamiento.

La ZDP consiste en la etapa de máxima potencialidad de aprendizaje con la ayuda de los demás, puede verse como una etapa de desarrollo del ser humano, donde está la máxima posibilidad de aprendizaje. El nivel de desarrollo y aprendizaje que el individuo puede alcanzar con la ayuda, guía o colaboración con los adultos o de sus compañeros siempre será mayor que el nivel que pueda alcanzar por sí sólo, por lo tanto el desarrollo cognitivo completo requiere de la interacción social.

Herramientas Psicológicas

Las herramientas psicológicas son el puente entre las funciones mentales inferiores y las superiores y, dentro de éstas, el puente entre las habilidades interpsicológicas (sociales) y las intrapsicológicas (personales).

Las herramientas psicológicas median nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Nuestra capacidad de pensar, sentir y actuar depende de las herramientas psicológicas que usamos para desarrollar esas funciones mentales superiores, ya sean interpsicológicas o intrapsicológicas.

Tal vez la herramienta psicológica más importante es el lenguaje. Inicialmente, usamos el lenguaje o un medio de comunicación entre los individuos en las interacciones sociales. Progresivamente, el lenguaje se convierte en una habilidad intrapsicológica y, por consiguiente, en una herramienta con la que pensamos y controlamos nuestro propio comportamiento.

El lenguaje es la herramienta que posibilita el cobrar conciencia de uno mismo y el ejercitar el control voluntario de nuestras acciones. Ya no imitamos simplemente la conducta de los demás. Ya no reaccionamos simplemente al ambiente. Con el lenguaje ya tenemos la posibilidad del afirmar o de negar. Un sí o un no significa que el individuo es el individuo, que tiene conciencia de lo que es, y que actúa con voluntad propia. En ese momento, empezamos a ser distintos y diferentes de los objetos, y de los demás.

Mediación

Cuando nacemos, solamente tenemos funciones mentales inferiores; las superiores todavía no están desarrolladas. A través de la interacción con los demás, vamos aprendiendo y, al ir aprendiendo, vamos desarrollando nuestras funciones mentales superiores, algo completamente diferente de lo que recibimos genéticamente por herencia. Ahora bien, lo que aprendemos depende de las herramientas psicológicas que tenemos y, a su vez, las herramientas psicológicas dependen de la cultura en que vivimos. De esta manera, nuestros pensamientos, nuestras experiencias, nuestras intenciones y nuestras acciones están culturalmente mediados.

La cultura proporciona las orientaciones que estructuran el comportamiento de los individuos. Lo que los seres humanos percibimos como deseable o no deseable depende del ambiente, de la cultura a la que pertenecemos, de la sociedad de la que somos parte. En palabras de Vygotsky, el hecho central de su psicología es el hecho de la mediación. El ser humano, en cuanto sujeto que conoce, no tiene acceso directo a los objetos; el acceso es mediado a través de las herramientas psicológicas de que dispone. El conocimiento se adquiere, se construye, a través de la interacción con los demás mediadas por la cultura, desarrolladas histórica y socialmente.

Para Vygotsky, la cultura es el determinante primario del desarrollo individual. Los seres humanos somos los únicos que creamos cultura y es en ella donde nos desarrollamos. A través de la cultura, los individuos adquieren el contenido de su pensamiento, el conocimiento; más aún, la cultura es la que nos proporciona los medios para adquirir el conocimiento. La cultura nos dice qué pensar y cómo pensar; nos da el conocimiento y la forma de construir ese conocimiento. Por esta razón, Vygotsky sostiene que el aprendizaje es mediado.

La personalidad como sistema complejo, integrador de las distintas funciones y procesos psíquicos del sujeto, mediatiza sus propios procesos interactivos y constructivos, siendo un elemento esencial en la determinación y organización de éstos, en cuya expresión se va modificando la propia configuración subjetiva de la personalidad.

Por lo tanto, el sujeto psicológico se expresa de forma simultánea y contradictoria en un proceso de doble determinación: subjetiva y social, dentro del cual orienta, de forma activa a través de sus decisiones y representaciones personales, las que son parte activa de este complejo y plurideterminado proceso de desarrollo. A lo largo de este desarrollo, lo social y lo subjetivo no actúan como dos elementos constituido que se interrelacionan entre, sirio como momentos que permanentemente se interpretan cambiando su propia

constitución cualitativa a lo largo de este proceso, el cual se define en la unidad contradictoria de ambos, en la expresión intencional del sujeto.

Por su persistente búsqueda sobre la unidad de lo psíquico y su representación del carácter complejo y dinámico de su organización, así como por la forma en que se expresa con relación a temas no desarrollados orgánicamente dentro de su teoría, como los de la unidad de afecto y cognición y la personalidad, es posible suponer que el desarrollo pleno de la lógica expresada en su obra, le hubiera conducido a una teoría compleja y general de la subjetividad humana, cuya necesidad sentía de forma particular, como se demuestra en la siguiente expresión: Mientras que carezcamos de un sistema generalmente aceptado que incorpore a la psicología todos los conocimientos de que dispone, cualquier descubrimiento importante de la realidad nos conducirá inevitablemente a la creación de una nueva teoría en la cual encuadrar los hechos recientemente observados, sistema a que se refiere, de carácter abarcador y general, al que es posible incorporar lo nuevo en su diversidad, pensamos que no iba a reducirse a lo cognitivo, ni a la mediatización semiótica, ni a la actividad, tomados por separado como marco universal toda la construcción psicológica, sino a una teoría que diera cuenta de lo que, hasta el momento en que le tocó vivir, se presentó de forma fragmentada y desarticulada a través de múltiples microteorías, que permanentemente se excluían entre sí, situación que todavía domina el escenario de nuestra ciencia.

Algunos psicólogos consideran que los conductistas están en lo cierto cuando dicen que la personalidad se aprende y que está fuertemente influida por los factores ambientales. Pero opinan que Skinner fue demasiado lejos al sostener que las características de la persona, o factores cognitivos, no son importantes para entender el desarrollo. La teoría Sociocognitiva sostiene que el comportamiento, el ambiente y los factores personales/cognitivos son importantes para entender el desarrollo.

3.6 Albert Bandura

Albert Bandura (1925- 1997) creador de la versión contemporánea de la teoría sociocognitiva, que en un principio se denominó teoría del aprendizaje social (Mischel, 1973).

En la propuesta de Bandura, el ambiente puede determinar el comportamiento de una persona (lo que coincide con el enfoque de Skinner), pero hay que tener en cuenta otros muchos elementos, El comportamiento de la persona puede modificar el ambiente y los factores personales/cognitivos pueden influir sobre el comportamiento de una persona y viceversa. Entre los factores personales/cognitivos se incluye la autoestima la creencia de que uno es capaz de dominar una situación y obtener resultados positivos.

Bandura considera que el aprendizaje vicario o por observación es un aspecto fundamental de cómo aprende el ser humano. A través del aprendizaje vicario, nos forjamos ideas sobre el comportamiento de otra persona y después podemos reproducir dichos comportamientos (Santrock, 2004).

Por ejemplo, un niño puede presenciar los estallidos agresivos de su padre y sus intercambios hostiles: cuando el niño esté con sus compañeros de clase interactuará de forma agresiva, reproduciendo el comportamiento de su padre.

Al igual que el conductismo de Skinner el enfoque sociocognitivo subraya la importancia de la investigación empírica en el estudio del desarrollo. Esta investigación se centra en los procesos que explican el desarrollo —los factores socioemocionales y cognitivos que influyen sobre nuestra forma de ser.

La autorregulación (controlar nuestro propio comportamiento) es la otra piedra angular de la personalidad humana. En este caso, Bandura sugiere tres pasos:

1. Auto-observación. Nos vemos a nosotros mismos, nuestro comportamiento y cogemos pistas de ello.

2. Juicio. Comparamos lo que vemos con un estándar. Por ejemplo, podemos comparar nuestros actos con otros tradicionalmente establecidos, tales como “reglas de etiqueta”. O podemos crear algunos nuevos, como “leeré un libro a la semana”. O podemos competir con otros, o con nosotros mismos.

3. Auto-respuesta. Si hemos salido bien en la comparación con nuestro estándar, nos damos respuestas de recompensa a nosotros mismos. Si no salimos bien parados, nos daremos auto-respuestas de castigo. Estas auto-respuestas pueden ir desde el extremo más obvio (decirnos algo malo o trabajar hasta tarde), hasta el otro más encubierto (sentimientos de orgullo o vergüenza).

Un concepto muy importante en psicología que podría entenderse bien con la autorregulación es el auto-concepto (mejor conocido como autoestima). Si a través de los años, vemos que hemos actuado más o menos de acuerdo con nuestros estándares y hemos tenido una vida llena de recompensas y alabanzas personales, tendremos un auto-concepto agradable (autoestima alta). Si, de lo contrario, nos hemos visto siempre como incapaces de alcanzar nuestros estándares y castigándonos por ello, tendremos un pobre auto-concepto (autoestima baja).

Notemos que los conductistas generalmente consideran el refuerzo como efectivo y al castigo como algo lleno de problemas. Lo mismo ocurre con el auto-castigo. Bandura ve tres resultados posibles del excesivo auto-castigo:

Compensación. Por ejemplo, un complejo de superioridad y delirios de grandeza.

Inactividad. Apatía, aburrimiento, depresión.

Escape. Drogas y alcohol, fantasías televisivas o incluso el escape más radical, el suicidio.

3.7 Granville Stanley Hall

A Stanley Hall (1844 - 1924) se le considera el padre del estudio científico de la adolescencia la que considera es el período entre los 13 y 23 años de edad y se caracteriza por la tempestad y el estrés, decía que es una etapa turbulenta dominada por los conflictos y los cambios anímicos.

Plantea que el desarrollo del adolescente:

- ❖ Está influido por la interacción entre la herencia y el ambiente. Cada adolescente hereda un código genético de sus padres y la interacción con las experiencias ambientales permite explicar las diferencias entre las personalidades.
- ❖ Implica tanto continuidades como discontinuidades, el desarrollo se produce por etapas como propuso Piaget, pero no están claramente delimitadas como creía.
- ❖ Esta determinado por la interacción entre los procesos biológicos, cognitivos y socioculturales.
- ❖ Está determinado por influencias internas /externas del yo y/o de otras personas. El constructivismo social enfatiza la colaboración con los demás para generar conocimiento y comprensión. La teoría de Vygotsky se enmarca dentro de éste enfoque.

3.8 Kurt Lewin

La Teoría de Campo, formulada por Kurt Lewin (1890- 1947), afirma que las variaciones individuales del comportamiento humano con relación a la norma son condicionadas por la tensión entre las percepciones que el individuo tiene de sí mismo y del ambiente psicológico en el que se sitúa, introduce el

concepto de espacio vital para definir la totalidad de los hechos que determinan la conducta de un individuo dado, en un momento determinado. Por la forma en que se comporta una persona podemos saber qué es lo que hay presente en su espacio vital, o sea cómo afecta su conducta el ambiente, en el espacio vital tienen importancia las metas que busca una persona, lo que trata de evitar y las barreras que lo separan de esos objetivos. (Hill, 1974).

Para Lewin (citado en Muss, 2001) el espacio vital de los adolescentes nos permite conocer y comprender el comportamiento del adolescente en situaciones determinadas más que por esquemas rígidos e inalterables. Es decir, los cambios en el ámbito, lentos o rápidos, producen respectivamente un desarrollo armonioso o crisis.

Hablar de adolescencia, es un tema muy amplio, se revisaron algunos puntos de vista de diferentes autores que hablan sobre el desarrollo y madurez del individuo. Erikson propone una secuencia de crecimiento formulado en ocho etapas, en cada una se adquiere identidad de su propio ego, influyendo de manera positiva o negativa, según el éxito en la resolución de cada una.

Mientras que las teorías psicoanalíticas subrayan la importancia de los pensamientos inconscientes de los adolescentes, las teorías cognitivas enfatizan sus pensamientos conscientes. Es importante complementar una teoría con otra ya que en esta etapa los jóvenes son vulnerables y por lo tanto están más expuestos a involucrarse en situaciones de riesgo si no tienen un proyecto de vida, es por eso que en el siguiente capítulo se hablara de lo que es un proyecto de vida y como construirlo.

CAPÍTULO 4

**“Ser joven es tener ideales y luchar hasta lograrlo,
es soñar en el futuro por el que se trabaja en el presente,
es tener siempre algo que hacer, algo que crear, algo que dar”
Anónimo.**

PROYECTO DE VIDA.

4.1 Definición.

Los jóvenes atraviesan una etapa en donde una de sus metas prioritarias es su formación, en ésta el joven debe ser capaz de desarrollar una primera síntesis personal y social, que le brinde una comprensión de la sociedad, así como la preparación para la realización de su proyecto de vida, el cual comprende la visualización de un futuro social, económico, laboral y de desarrollo profesional constante.

En este capítulo se tomará como herramienta la construcción de un proyecto de vida, para introducir a los jóvenes en una dinámica consciente de toma de decisiones oportunas y fundamentadas en la realidad social, haciendo hincapié en lo que se considera indispensable para planear el autoconocimiento y autocontrol.

Se pretende integrar, a la vida académica y social, las herramientas básicas que permitan descubrir y adoptar competencias que contribuyan al desarrollo óptimo del adolescente, relacionadas con la construcción de un proyecto de vida, además de la planeación de su futuro, sensibilizar y concientizar al joven acerca de la importancia que tiene la construcción de un proyecto de vida tanto en el ámbito social como profesional.

El ser joven es una aventura, un reto, una oportunidad, una puerta abierta hacia el futuro y hacia la vida adulta, es decidir lo que será cada uno, es recibir la oportunidad de decidir entre lo bueno y lo malo, entre el éxito o el fracaso, de forjar

metas, soñar, planear objetivos, aprender y arriesgarse, lo cual implica responsabilidad, vigor, entusiasmo, actitudes positivas y visión.

Todos tenemos una misión en la vida, pero mientras no se descubra será muy difícil encaminar esfuerzos hacia objetivos definidos. El planear nuestra vida no sólo se refiere a qué estudiaremos o a qué vamos a dedicarnos, sino implica respuesta a lo siguiente:

¿Con quien deseó compartir mi vida?

¿Estoy preparado para el futuro?

¿Dónde estaré en lo próximos 10 o 20 años?

¿Qué quiero hacer con mi vida?

¿Cómo deseó utilizar mi tiempo?

¿Qué estilo de vida deseó tener?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr mis metas?

¿Alcanzare el éxito o fracasaré en mis actividades?

Todo esto conlleva pequeñas y grandes decisiones, planear es realmente una necesidad, donde cada persona debe aclarar sus objetivos, los cuales no son propiamente los ideales, son más realistas, concretos, aquellos para los cuales se prepara, se trabaja, se le dedica tiempo y esfuerzo, los cuales están relacionados con la vida familiar, social y laboral.

Este procedimiento general constructivo de los proyectos de vida también se aplica con el empleo de modelos de toma de decisiones denominado DEDALUS (D'Angelo, 2001):

- D: Descubrimiento y definición de los problemas vitales.

- E: Exploración-enmarcación del contexto social y la historia de vida relacionada.
- D: Matriz dafo (debilidades, amenazas, fortalezas, oportunidades), autorreflexión de tareas vitales.
- A: Análisis de alternativas y metas (campos de acción y pertinencia), configuración de nociones propias de proyectos de vida.
- L: Líneas de acción posibles (interrelación de planes de acción en las diferentes esferas de la vida), configuración de nociones propias de proyectos de vida.
- U: Ubicación temporal y propositiva de las metas y acciones.
- S: Síntesis metacognitiva, aplicación y autorrealización reconstructiva (criterios: integración, pertinencia, aplicabilidad, autonomía, desarrollo personal).

El concepto de proyecto de vida resulta una de las perspectivas de análisis integrativo de construcción de la experiencia y la praxis personal-social, con la intención de contribuir a la comprensión y formación de las dimensiones del desarrollo humano integral, expresa la apertura de las personas hacia el dominio del futuro, en sus direcciones significativas y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, de sus zonas de desarrollo próximo abiertas a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad.

Todo el proyecto de vida se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de las actividades principales y del comportamiento del individuo, que contribuye a delinear los rasgos de su estilo de vida personal y los modos de existencia característicos de su vida cotidiana en todas las esferas de la sociedad (D'Angelo, 1998):

*Orientaciones de sentido de la personalidad (Valores morales, estéticos, sociales).

*programación de tareas-metas vitales-planes-acción social.

*Autodirección personal (Procesos y mecanismos psicológicos de regulación y acción que implican estrategias y formas de autoexpresión e integración personal y autodesarrollo).

La formación de los proyectos de vida requiere una visión holística, contextual y multidimensional, con una estructura psicológica-social generalizadora e integradora de las diferentes relaciones en las áreas vitales y valores fundamentales del individuo y los grupos sociales.

El signo de los nuevos tiempos está puesto en la comprensión de la articulación de la incertidumbre y autoorganización de los procesos. Ante este reto, ¿como puede el individuo trazarse y elegir caminos en la vida?; Con la elaboración de proyectos de vida desarrolladores y creativos en lo individual y en lo colectivo plantea retos importantes que la educación debe asumir los siguientes puntos:

1. El manejo eficiente de los recursos cognitivos capaces de reducir la incertidumbre y estructurar imaginativamente la realidad.
2. La reestructuración y conservación de las pautas culturales y valores tradicionales del modo de vida cotidiano que comprometen el sentido de identidad personal, social, nacional.
3. El enfrentamiento constructivo de las situaciones de crisis y cambio personal y social contemporáneos en la búsqueda de soluciones de desarrollo.

4.2. Reconociendo Mi Futuro

El deseo por el control del futuro es un propósito común que continuamente tiene el ser humano, todos los días y a todas horas, inclusive en las cosas más pequeñas y triviales. En la vida de los hombres, siempre aparece el mismo deseo de dar forma a lo que está por ocurrir, suponiendo que, si logramos controlar todos los detalles, el resultado será exactamente aquello que nos habíamos propuesto.

Tres formas básicas de construir o percibir el futuro:

A) La construcción causada

Existen futuros que son la consecuencia directa de la acción de una serie de elementos que existían previamente. Dichos elementos se conjugan de tal forma que dan lugar a un suceso.

B) Nuevos estados que acontecen fortuitamente

Otros futuros resultan de la concurrencia de circunstancias fortuitas, cuyos efectos se atribuyen a lo que coloquialmente llamaríamos la casualidad.

C) Los estados futuros que surgen de la nada.

Finalmente, están los futuros que no son fortuitos y que acontecen sin conexión causal plena con los estados precedentes.

Construcción de futuro y construcción de un proyecto de vida.

Construcción de futuro

Por la simple causa de estar vivo, el futuro existe, es construir la vida personal sabiendo que el azar puede surgir, pero que la creatividad es herramienta fuerte para lograr el fin.

Construcción de un proyecto de vida

Es la oportunidad para ir reuniendo cada uno de los elementos aprendidos, conocidos y deseados para construir un proyecto para vivir, es ganarle el espacio al futuro.

La vocación y el futuro

La vocación permite dar respuesta a las interrogantes profundas que guardan relación con el sentido de la existencia. La existencia está ligada 100% al futuro, y éste es vocación.

Definición de vocación según el diccionario, WIKIPEDIA:

Vocación (del latín: vocāre; llamar) es el deseo de emprender una carrera, profesión o cualquier otra actividad cuando todavía no se han adquirido todas las aptitudes o conocimientos necesarios.

La vocación son los sueños, anhelos, lo que inspira al individuo, es la expresión de los propios valores. Asimismo, entra en concordancia con algunos de los gustos, intereses, aptitudes o factores de la personalidad.

Es inclinarse por los intereses que más se valoran y satisfacen al individuo, pues están relacionados con sus sueños.

La vocación es aquello que permite a la persona dar respuesta a sus interrogantes más profundas, aquellas que guardan relación con el sentido de la existencia, es lo que empieza y termina siendo una pasión y una misión en la vida.

Es un llamado, o una demanda interna, relacionado íntimamente con la propia identidad o forma de ser. Es importante tener en cuenta que todas las actividades humanas responden a una vocación. Y no, como generalmente se piensa, se expresa sólo en carreras de servicio, sacerdotales o médicas, ya que, independientemente de cual sea la carrera, el sentimiento es el mismo.

Es una motivación permanente, a diferencia de otras necesidades que al ser satisfechas dejan de ser, se termina o cambia la motivación para cubrirlas. Por ejemplo, salir de la pobreza, tener casa propia, sacar una carrera profesional, entre otras, son motivos válidos, pero transitorios, para actuar, es decir, una vez satisfechos se buscan otras motivaciones para seguir viviendo.

La importancia de la construcción de un proyecto de vida.

La elaboración de un proyecto de vida debe considerar aspectos tales como: el entorno y el conocimiento de la persona; es decir, el autoconocimiento, la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que la rodean para alcanzar las metas propuestas, así como la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, tomando en cuenta que, además, los resultados no dependen sólo de la persona.

Para que el hombre pueda construir su proyecto de vida, debe cumplir con ciertas condiciones básicas, de tal suerte que asegure la conservación y el desarrollo de sus potencialidades. Dichas condiciones surgen de la interacción hombre-mundo.

En éste capítulo se revisará la temática desde un punto de vista sistémico, que integre la unidad estructural persona-contexto, pues de lo contrario se parcializaría y se correría el riesgo de disociar aquello que se da como totalidad.

La construcción de un proyecto de vida podría estar reflejado en el adolescente por:

- ❖ Su identidad, reflejada en su autobiografía.
- ❖ La identificación de sus redes de soporte social y afectivo mediada por la conciencia de género, roles y estereotipos sexuales.
- ❖ Sus metas principales u objetivos de vida y los valores comprendidos para alcanzarlos.
- ❖ La anticipación de las dificultades y estrategias para superarlas.

Para comenzar a elaborar un proyecto de vida, es importante comenzar con un ejercicio de autoconocimiento que enmarque fortalezas y debilidades.

De acuerdo con la Dra. Marisa Horna Padrón (2005), el proyecto de vida consta de cuatro dimensiones:

La primera se refiere a la identidad, orientada a explorar la conciencia sobre sí mismo. La pregunta “¿Quién soy yo?”, sitúa al adolescente en el punto de partida, el Yo, a través del autoconcepto, el autoconocimiento y la autoaceptación, la

autoestima en su dimensión emocional. De esta manera, el adolescente puede llegar a formular aquello que aspira ser y hacer en el corto, mediano y largo plazos a partir de la conciencia de sí mismo y proyectarse al futuro.

La segunda dimensión explora los vínculos afectivos y las redes de soporte social del y la adolescente, los cuales son los intercambios de apoyo y ayuda dentro de una red de personas e instituciones que ellos perciben como cercanas, quienes pueden proporcionarles ayuda concreta en forma de consejo, ayuda material y apoyo moral. Mediante la pregunta “¿Dónde me ubico?”, el adolescente puede identificar una o varias personas de confianza –sus vínculos-, así como uno o varios grupos de pertenencia –sus redes- al interior de los cuales se siente valorado.

Una red amplia de contactos y redes ofrecen un canal para observar modelos, siendo los contactos por sí mismos una parte muy importante para desarrollar competencias. Ellos permiten mantenerse al día en las cosas, adquiriendo nuevas experiencias, encontrando ayuda y nuevas habilidades: ¿A quién puedo confiar mis cosas? ¿A quién o dónde me puedo dirigir para obtener información? ¿Para qué asuntos puedo buscar a la gente que conozco?

La tercera dimensión indaga acerca de “¿Cuál es mi mayor deseo y qué voy a hacer para lograrlo?”. Ésta busca la proyección de deseos y anhelos, sueños e ilusiones, para luego confrontarlos con la realidad cotidiana y las oportunidades que la vida les ofrece, remitiéndolos a hechos concretos para que sean percibidos como metas realizables.

Esto promueve en el adolescente las habilidades de anticipación, capacidad de organización y planificación, así como de afrontar y neutralizar amenazas. También promueve la capacidad de elaborar planes de contingencia y superar las amenazas y el esclarecimiento y la conquista de metas realistas, para lo cual requiere de habilidades sociales como el trabajo comunitario y competencias interpersonales.

La cuarta dimensión pregunta lo siguiente: “¿Cuáles son las dificultades que se me pueden presentar y cómo voy a hacer para superarlas?”. Cuestiona el tipo de dificultades y plantea maneras de superarlas. Coloca al adolescente ante

situaciones difíciles, dilemas que debe resolver y potencia la emergencia de las estrategias de afrontamiento que serán utilizadas. Entrena a los adolescentes a obtener una perspectiva en el análisis de los problemas desde distintos puntos de vista, apelando a su capacidad de resiliencia e inteligencia emocional en la resolución de situaciones-problema.

4.3 Conocimiento de Si Mismo.

En el proceso de autoconocimiento es indispensable que el adolescente recupere la información personal, quién es, pero, sobre todo, quiénes han influido en su vida, cuáles son sus intereses, los acontecimientos que han marcado su forma de ser. De ahí que, realizar su autobiografía, conocer sus rasgos de personalidad, así como cuáles son sus expectativas de vida y los elementos con los que cuenta para lograr sus metas, es primordial para poder desarrollar su proyecto de vida.

Es indispensable que los adolescentes conozcan las bases con que cuentan para construir su proyecto de vida. Por lo que es importante propiciar una sana aceptación de si mismo y de las circunstancias que lo rodean, sin que ello quiera decir que deba contemporizar con todo lo que pueda ser superado.

Antes de diseñar el proyecto, es necesario reconocer el terreno. No es lo mismo edificar una casa sobre arena o tierra movediza que sobre piedra, o sobre un terreno plano que sobre un terreno quebrado.

Lo primero que se tiene que hacer es reconocer el propio terreno. Es decir, preguntarse: ¿quién soy yo?, ¿cómo estoy yo? Las respuestas a estas preguntas les deben iluminar y ofrecer las bases para su propio proyecto de vida.

Los factores que me hacen ser lo que soy:

Primer factor: Herencia genética, el sexo, color, la salud, estatura, peso, apariencia externa, inteligencia. El y la adolescente se debe cuestionar si ¿Acepta todo esto? ¿Le han creado baja autoestima?

Segundo factor: Personas, los padres y demás familiares, profesores, amigos (as), novios (as), ídolos del cine, de la televisión, del deporte. Los y las adolescentes se deben preguntar cómo están influyendo o cómo han influido en su vida, su ejemplo, su forma de actuar o de pensar

Tercer factor: Ambientes, el ambiente familiar, social, escolar o geográfico. En este caso la pregunta es: cómo influyen o han influido en su vida el dinero o la pobreza, la competencia o el individualismo, las apariencias sociales, los patrones sociales y culturales impuestos por sus mayores o por los medios de comunicación y la propaganda, un hogar mal o bien constituido.

Cuarto factor: Acontecimientos, se refiere a los hechos trascendentales que hayan influido o que estén influyendo en su vida como la muerte de un ser querido, el nacimiento de un hermano, una quiebra económica, un accidente, un fracaso escolar, una separación familiar, un cambio de ciudad, barrio o de colegio.

Quinto factor: Experiencias, cuáles se han tenido en el campo familiar, escolar, social, afectivo, sexual, éxitos, fracasos, desilusiones.

4.4 Proyecto de Vida y Vocación.

Nadie puede tomar una decisión correcta sobre algo que aún no conoce. Por lo tanto, se debe comenzar por conocerse a sí mismo para, después, saber que lo que está afuera puede ir perfectamente con lo que se es. La pregunta que se deben hacer los adolescentes es: me conozco, pero ¿cómo puedo llegar a saber qué es lo que quiero?, y la conclusión es, haz un alto en el camino así lo escribió René Descartes al escribir el Discurso del Método.

Cada organización, debe tener una misión que marca el camino por donde quiere transitar, qué es lo que hace y para qué lo hace, cuáles son sus objetivos principales, su cultura y enfoque.

Esto también se aplica para un equipo, un departamento, una familia, que funcionan como grupos y deben tener una guía para enfocar sus diferencias en un momento dado.

En el nivel personal, la misión se convierte en la guía que rige la vida, es descubrir los valores primordiales, Según Sean Covey (1998), el individuo no crea su misión personal, la descubre al meditar sobre las cosas importantes.

Se puede decir que el domingo resulta un buen día para revisar la propia misión, pues es el más tranquilo de la semana, por lo que es más fácil meditar y pensar sobre todas estas cosas, revisar la misión propuesta y acomodarla de una manera más cómoda con la vida, el Dr. Covey menciona que su propia misión personal tiene muy pocas palabras, pero enunciarla ha significado años de trabajo. La misión personal proporciona el mapa, la ruta de la existencia.

Existe mucha gente que anda por la vida como zombie sin saber que hacer, ni para qué está aquí, esperando simplemente la muerte, pasando el tiempo, mirando la vida y preguntándose por qué algunos tienen tanta suerte. Estas personas generalmente reaccionan a estímulos y situaciones que simplemente aparecen en su vida al azar.

4.5 Toma de Decisiones.

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual la persona debe escoger entre dos o más alternativas. Todos y cada uno de los individuos pasan los días y las horas de su vida tomando decisiones. Algunas tienen una importancia relativa en el desarrollo de su vida, mientras otras no son relevantes.

Este proceso en una agrupación, escuela, o en la vida misma, se circunscribe a una serie de opciones que están apoyando el mismo proyecto. Se debe empezar por hacer una selección de decisiones, lo que resulta ser una tarea de gran trascendencia. Con frecuencia se dice que las decisiones son algo así como el motor de la vida y, en efecto, de la adecuada selección de alternativas depende en gran parte el éxito de cualquier persona.

La toma de decisiones sólo es un paso de la planeación y del proyecto de vida, incluso cuando se hace con rapidez y dedicándole poca atención, o cuando influye sobre la acción sólo durante unos minutos.

Los cuatro puntos de la toma de decisiones:

Planeación: Selección de misiones y objetivos así como de las acciones para cumplirlas. Esto implica *toma de decisión*.

Organización: Establecimiento de una estructura.

Dirección: Se debes marcar un rumbo y seguir firme dentro de el.

Control: Es la medición y corrección del auto desempeño individual.

Al momento de tomar decisiones se debe ser racional ya que cuando una persona se enfrenta a una toma de decisión, además de comprender la situación que se presenta, debe tener la capacidad de analizar, evaluar, reunir alternativas, considerar las variables, es decir, aplicar estas técnicas para encontrar soluciones razonables; se puede decir, entonces, que se trata de una toma de decisión basada en la racionalidad. Este proceso comienza con el reconocimiento de que se necesita tomar una decisión. Dicho reconocimiento lo genera la existencia de un problema o una disparidad entre cierto estado deseado y la condición real del momento.

Una vez determinada la necesidad de tomar una decisión, se deben identificar los criterios que sean importantes para la misma. Se considerará un ejemplo a continuación.

Los criterios de decisión de un joven cuando piensa en la elección de una profesión o un plan a futuro pueden ser: se imparte en escuela pública o privada. Si es pública, en dónde queda la universidad, si es privada cuánto cuesta. Si es pública cuál será el nivel de los maestros, si es privada igual, y así sucesivamente. Dichos criterios reflejan lo que el joven piensa que es relevante. Existirán jóvenes a quienes les parezca irrelevante el nivel escolar de los profesores, porque lo más importante es el tipo de universidad que están seleccionando. Sin embargo, es necesario ponderar cada uno de ellos y priorizar su importancia en la decisión.

El siguiente paso es desplegar las alternativas. Es decir, cuando se va a tomar una decisión hay que elaborar una lista de todas las alternativas disponibles para la

toma de decisión La evaluación de cada alternativa se hace analizándola con respecto al criterio ponderado.

Una vez identificadas las alternativas, el tomador de decisiones tiene que evaluar de manera crítica cada una de ellas. Las ventajas y desventajas resultan evidentes cuando son comparadas. Es necesario motivarlos para que sean totalmente objetivos y lógicos al tomar una decisión. Se debe ser honesto y ayudarle, si lo requiere, a definir su meta para que sea clara.

Se analizará la toma de decisiones de una forma racional:

- **Orientada a un objetivo.** Cuando se tienen que tomar decisiones, no deben existir conflictos acerca del objetivo final. El lograr los fines es lo que motiva que tengamos que decidir la solución que más se ajusta a las necesidades concretas.
- **Todas las opciones son conocidas.** El tomador de decisiones tiene que conocer las posibles consecuencias de su determinación. Asimismo, debe tener claros todos los criterios y puede enumerar todas las alternativas posibles.
- **Las preferencias son claras.** Se pueden asignar valores numéricos y establecer un orden de preferencia para todos los criterios y alternativas posibles.

Cuando menos hay dos formas de plantearse una decisión o acción a futuro, tomando como punto de apoyo la seriedad de la experiencia y lo conocido como adulto, y, la segunda, inclinándonos en lo vivencial y experiencial del niño interno, es decir, con y sin creatividad.

Con creatividad

Sensibilidad

Curiosidad

Conducta creativa

Más errores

Sin creatividad

Intelecto

Experiencia

Conducta idónea

Menos errores

Más aprendizaje

Diversión

Crecimiento

Más aciertos

Aplauso

Reconocimiento

4.6 Proyecto de Vida, Toma de Decisiones y Vocación.

1. Relación entre proyecto de vida y la toma de decisiones

Como se ha visto durante este capítulo, la toma de decisiones es una parte del proceso de construcción del proyecto de vida, una vez que el adolescente inicia su proceso de autoconocimiento, con el propósito de conocer sus objetivos y metas, así como la forma de lograrlos, tiene que hacerse responsable de su toma de decisiones, que harán que llegue a cumplir lo que desea llegar a ser, por lo que tendrá que cumplir con los cuatro puntos de la toma de decisiones para hacer realidad su proyecto de vida.

2. La vocación en el presente y el futuro

Para que la vocación tenga éxito en el presente y el futuro, se deben tomar tres puntos como referencia:

- **Excelencia.**
- **Innovación.**
- **Anticipación.**

Los adolescentes tienen importantes tareas que realizar: despedirse del pasado infantil para vivir sus cambios presentes y orientarse hacia el futuro; asumir una nueva imagen corporal; desligarse de su familia y elegir compañera o compañero amoroso; lograr una nueva autoestima; generar un proyecto de vida presente y futura que los integre en la comunidad adulta, así como irlo poniendo en práctica al independizarse progresivamente de la tutela económica de los padres para conquistar su sustento y expansión personal; para todo ello se apoyan en lo que la realidad social les ofrece en sus vínculos emocionales.

La hipótesis es que la realización de estas tareas se dificulta durante los periodos de crisis, pues éstos ponen graves límites a la fantasía, a los proyectos, a los planes y a su actualización, ¿cómo se puede imaginar un futuro alentador cuando la supervivencia de la especie está en riesgo, o al menos muchos individuos lo experimentan así?, ¿cómo lograr expansión personal cuando las fuentes de trabajo se agotan?, ¿cómo generar un proyecto futuro cuando no se sabe qué ocurrirá con este mundo mañana?, ¿de qué manera se puede incrementar la autoestima, o mantenerla en equilibrio, cuando se vive la impotencia ante una realidad que nos rebasa?

Si es difícil pasar por un periodo de cambio y reestructuración como lo es la adolescencia, lo es más en una era de transición radical como la actual, en la que el torbellino de las novedades limita la calma para acostumbrarse a ellas y transformarlas en potencial creativo en la propia vida. Y la dificultad se incrementa aún más cuando la crisis del mundo limita notablemente las perspectivas de desarrollo individual y social. La crisis social dificulta la progresión del desarrollo adolescente, con todo, mientras la integridad y el potencial de los jóvenes no se vean amenazados en forma inmediata, es posible seguir adelante y las y los jóvenes desarrollan estrategias para hacerlo, sin embargo, a muchos de ellos los paralizan las angustias del posible futuro la falta de recursos, las enormes dificultades y la violencia en su presente.

A pesar de la crisis mundial, son elementos determinantes y salvadores del desarrollo en la adolescencia:

- a) Que el joven cuente con adultos fuertes, flexibles, no posesivos, que comprendan y promuevan su expansión y experimentación.
- b) Las amistades con otros adolescentes
- c) Contar con medios y posibilidades para encauzar su energía a proyectos y actividades creativas de su interés en su vida presente.

Cuando estos elementos están presentes, el adolescente dirigirá su imaginación y fuerza creativa hacia el futuro, soñarán y planearán, pues el ser humano sigue

teniendo necesidad de esperanzas y utopías, las que en los jóvenes enraízan en la fuerza de su creciente vitalidad.

4.7 Orientación Vocacional

La Orientación Vocacional es un proceso complejo y continuo, que tiene como objetivo despertar intereses vocacionales a través del conocimiento de sí mismo, ajustar dichos intereses a la competencia laboral del sujeto y evaluarlas en relación con las necesidades del mercado de trabajo, es decir, ubicarse luego en el contexto social-laboral.

¿Qué es la vocación? (Hawkins y Catalana, 1990)

La vocación es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida, que se va construyendo basada en el descubrimiento de quién soy, cómo soy y hacia dónde voy. En las distintas crisis de la vida, ésta invita a que el individuo se repregunte esas mismas tres preguntas.

El proceso que construye esta pregunta y respuesta, atendiendo a las potencialidades, las exigencias del entorno y lo que a cada uno le toque vivir en sus diversas dimensiones es la vocación. Aristóteles lo decía muy simple: ahí donde se cruzan tus dones y las necesidades del mundo, está la vocación.

¿Hay algún momento de la vida más propicio para encontrarla?

El crecimiento va llevando a alcanzar niveles cada vez más profundos del ser, porque se va conociendo. El crecimiento y la maduración, con los años, van llevando a que el ser humano sano se aproxime más a su vocación personal.

No se puede hablar de un origen biológico de la vocación. Es algo que se construye a través de los despertares que se dan en las crisis vitales, momentos cronológicos clave de la vida, en los cuales el individuo responde a las tres preguntas. También hay crisis circunstanciales o accidentales que activan despertares.

El final de la escuela es uno de esos momentos críticos llamado crisis vital; en este caso hay una búsqueda por el futuro desarrollo laboral. La idea como orientadores es trabajar lo más aproximados a lo vocacional; no quiere decir que el adolescente vaya a descubrir su vocación, porque es un proceso en construcción; pero sí es importante que la decisión tomada, en ese momento, sea auténtica.

¿Cómo se hace para que la persona decida su carrera o su meta laboral despegada de presiones sociales, por ejemplo, ganar dinero?

Depende de la cultura familiar. Se deben analizar las motivaciones para elegir carrera. Habría cinco básicas: porque quiero ser aprobado por mis padres, por desarrollo personal, para ganar dinero, por estatus social o para tener un empleo seguro. No obstante, el único que tiene que ver con la vocación es el “desarrollo personal”.

La vocación es resultante de capacidades, aptitudes y personalidad. Lo más profundo está en la personalidad. Se toma a la vocación como ese soplo que viene de repente. Sin embargo, a los 17 años es muy difícil llegar a verlo.

¿Qué se le puede asegurar a la persona que elige el camino del desarrollo personal por sobre el de los intereses externos?

Cuando se es auténtico, condición necesaria para tomar cada decisión en su vida, el proceso de aprendizaje lo acompaña en cada momento. Y si, además existe la pasión, habrá siempre una mayor probabilidad de seguridad laboral, y el dinero será consecuencia.

Hay que aclarar algo: no es la carrera la que da felicidad o hace ganar dinero. Es el individuo, desde su lugar, con esfuerzo, pasión, entusiasmo y dirección, quien lleva su proyecto de vida hacia un buen desarrollo laboral y humano. Las personas son las que construyen las carreras, no al revés. Y, cuando se elige auténticamente, se puede asegurar que cualquier obstáculo, tanto en lo laboral como en el resto de la vida, será superado con mayor facilidad.

¿Cómo eligen carrera, o cómo ingresan al campo laboral los jóvenes? Tal vez la pregunta correcta es ¿Cómo terminan la preparatoria los jóvenes en México? Cada

vez son más los jóvenes que seleccionan su futuro bajo la influencia del esplendor de modas pasajeras o por las demandas temporales del mercado, y no por el llamado de la vocación.

Son miles los jóvenes que en México terminan la preparatoria cada año, sin que tengan la menor idea de si proseguirán a los estudios universitarios o no, si tendrán la oportunidad o si es el momento de incorporarse o no al mundo laboral. Algunos de ellos comienzan sus cursos profesionales sin saber qué querían realmente, otros van de una a otra carrera sin encontrarse, es más, hay algunos que desean hacer una carrera sin saber que, por el momento, lo que saben sería suficiente para comenzar un desarrollo profesional en el campo laboral.

Hay quienes eligen carrera por tanteo, cualquier cosa que no tenga matemáticas, o lo que sea pero que no lleve biología ni química. Otros optan por la decisión de terceros: me inscribí en esta carrera porque me la recomendaron. Unos más lo hacen para entender mejor el negocio y manejar con mayor propiedad la empresa familiar -como el que estudia farmacología porque su papá tiene farmacia, o agronomía porque posee un rancho-.

Elegir una carrera por vocación no significa que el joven quedará libre de riesgos; sin embargo, por esa preferencia especial que tiene por la seleccionada, podrá encontrar vías de salida que le permitan continuar adelante.

Con el tiempo se ha visto que la vocación, que es una actitud subjetiva que nace del gusto íntimo y el interés por ciertas cosas además de producir personas comprometidas física y moralmente con sus profesiones y con la sociedad, ha sido sustituida por una objetividad utilitarista y convenenciera que desorienta a los jóvenes a estudiar aquello que les permita mejorar rápidamente su nivel de vida personal.

La vocación es un descubrimiento que el niño o el joven hace sobre algo del mundo que le rodea y que le motivará por el resto de su vida y es, a la vez, el autodescubrimiento que de sí mismo hace en un proceso permanente de indagación sobre eso que le inspira y apasiona.

Unas veces es la propia habilidad del joven –para el dibujo, las matemáticas o la música- la que le permite encontrar su vocación. Otras, la halla en su contacto con la naturaleza o a través de personas cuyo ejemplo invita a seguirlo o por visitar un museo u otro sitio de interés. Pero también, muchos jóvenes buscaron o reafirmaron sus vocaciones por la lectura.

Existe una característica profundamente distintiva entre el que hace las cosas por vocación y el desapasionado que sólo las hace por mero reflejo: el primero es un ser reflexivo en su micro campo de estudio que le cautiva o en el infinito universo que le embelesa; el segundo, como escribió Ramón Gómez de la Serna, “cómodamente se toma la libertad de no pensar, cada vez tiene menos pensamiento. No sólo es que no se llena de pensamiento, sino que se vacía...”

La forma de superar la crisis de identidad adolescente se podría lograr al integrar una identidad positiva, apoyada por la perspectiva social y el campo vital que influyen en la formación de su identidad y proyecto de vida.

Para reducir la inestabilidad del ámbito social y favorecer e desarrollo armonioso del adolescente, se requiere establece estrategias y acciones que apoyen al adolescente en la clarificación de su proyecto de vida. Apoyándose en la capacidad de pensar en forma abstracta y de trabajar con las posibilidades que le permiten concebir e intentar transformar su vida y entorno, desarrollando sus capacidades cognitivas, morales y sociales.

Será pertinente que el joven construya su proyecto de vida que le proporcionará herramientas para formularse metas, objetivos, ejercite la toma de decisiones, autorregulación y la orientación vocacional con las actividades que propongo en el siguiente capítulo.

CAPITULO 5

¿Quién eres? —preguntó la oruga. Alicia le contestó con cierta timidez: <Apenas... apenas lo sé, señor, sólo un regalo —por lo menos sabía quién era ésta mañana al levantarme, pero debo de haber cambiado varias veces desde entonces>.
Lewis Carroll

Propuesta: Pertinencia de un Curso-Taller para la elaboración de un Proyecto de Vida.

5.1 Planteamiento del Problema.

El consumo de drogas en los jóvenes es un problema que afecta no solo al adolescente, sino a la familia y a la sociedad, éste taller proveerá a los adolescentes de herramientas que le permitan definir estrategias personales de conocimiento y reflexión sobre las adicciones. Se proporcionaran bases conceptuales y metodológicas que estimulen en el joven la autorregulación, éste aprendizaje autónomo se fundamenta en la capacidad del adolescente para autorregularse y supervisar sus logros, relacionados con la construcción de un proyecto de vida.

5.2 Justificación.

Existen diferentes métodos de intervención sobre el problema de las adicciones, en donde generalmente se trata a los adolescentes con este problema no de manera preventiva sino correctiva ya que se da tratamiento en etapas avanzadas de las adicciones.

Es por ello que se presenta esta propuesta del taller en donde se introduce a los jóvenes acerca de ésta etapa de desarrollo tan difícil y en donde formaran su identidad, integrar a su formación estrategias que le permitan afrontar los problemas y acceder a una vida significativa y productiva, como la autorregulación, el conocimiento de sí mismo, establecimiento de metas, proyectos, toma de decisiones , administración del tiempo, así como conocer las redes de apoyo e instituciones de atención, prevención, tratamiento y rehabilitación de las adicciones. Sensibilizarlos acerca de la importancia que tiene la construcción del proyecto de vida tanto en el ámbito personal, social y profesional si así lo desea.

5.3 Metodología del Taller

Está dirigido a adolescentes que se interesen sobre el conocimiento de adicciones o que se encuentren en situación de riesgo de consumir drogas.

Se propone impartir el taller en 10 sesiones de dos horas cada una.

El primer día del taller se contestará un cuestionario con datos importantes para identificar a cada participante.

El número de participantes será de 15 a 20 jóvenes.

Al inicio del taller se aplicará un pretest con preguntas acerca de las adicciones, conocimiento de sí mismo y el proyecto de vida, para comparar posteriormente los avances del mismo por medio de un postest.

Se sugiere que sea un Psicólogo quien dirija el taller.

En cada sesión se llevará a cabo la actividad del “Buzón”, en donde los jóvenes al final de cada sesión, escribirán preguntas o comentarios que no expresaron y quieran que la siguiente sesión se retome y se comente.

Propuesta: Pertinencia de un Curso-Taller para la elaboración de un Proyecto de Vida.

Sesión	Tema	Objetivos	Actividades	Material	Desarrollo
Primera	<p>a) Introducción al taller.</p> <p>b) Problemática actual que presentan los jóvenes.</p>	<p>Que los participantes conozcan:</p> <p>a) La problemática actual que enfrentan los jóvenes</p> <p>b) Los fundamentos teóricos y metodológicos del taller.</p> <p>c) El buzón.</p>	<p>1. Apoyo visual con la información.</p> <p>2. Exposición del tema.</p> <p>3. Contestar la ficha de identificación.</p> <p>4. Aplicar el pretest.</p> <p>5. Los participantes escribirán preguntas o comentarios y las depositarán dentro del buzón.</p>	<p>1. Diapositivas con información del tema.</p> <p>2. Ficha de identificación.</p> <p>3. Cuestionario diagnóstico.</p> <p>4. Buzón.</p>	<p>1. La expositora dirigirá una dinámica de integración.</p> <p>2. Dará la introducción sobre la problemática actual que presentan los jóvenes.</p> <p>3. Se proyectarán las diapositivas con la información sobre el tema.</p> <p>4. Contestar la ficha de identificación.</p> <p>5. Contestar el cuestionario diagnóstico.</p> <p>6. Explicar las reglas para participar en el Buzón.</p> <p>7. Solicitar que en una hoja anoten preguntas o comentarios del tema del día.</p>
Segunda	<p>a) Introducción al tema de las adicciones.</p>	<p>a) Sensibilizar a los jóvenes sobre las adicciones.</p>	<p>1. Lectura preguntas del buzón.</p> <p>2. Exposición.</p> <p>3. Diapositivas</p> <p>4. Lluvia de ideas.</p> <p>5. Buzón.</p>	<p>1. Preguntas del buzón.</p> <p>2. Material impreso sobre adicciones.</p>	<p>1. La expositora dirigirá una dinámica de integración.</p> <p>2. Leer y comentar las preguntas del buzón.</p> <p>3. Con apoyo del material audiovisual se dará una introducción al tema de las adicciones.</p> <p>4. Por medio de lluvia de ideas, los jóvenes participarán sobre el tema de las adicciones.</p> <p>5. Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.</p>

Tercera	a) Clasificación, de las drogas.	a) Conocer las drogas mas utilizadas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lectura preguntas del buzón. 1. Proyección. 2. Exposición 3. Mapa conceptual. 4. Buzón. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntas del buzón. 2. Material impreso de la clasificación de las drogas. 3. Hojas de papel Bond. 4. Marcadores de colores. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. Se formarán equipos para elaborar un mapa conceptual con la clasificación de las drogas. 4. Cada equipo expondrá su mapa conceptual. 5. Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.
Cuarta	a) Causas y efectos del consumo de drogas.	a) Conocer las causas y efectos del consumo de drogas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lectura preguntas del buzón. 2. Proyección. 3. Estudio de casos. 4. Buzón. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntas del buzón. 2. Tema desarrollado por escrito. 3. Diapositivas sobre el tema. 4. Tarjetas con la prestación de casos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. Se proyectarán diapositivas relacionadas con el consumo de drogas y se promoverá la discusión, tratando de que se expresen las dudas y las impresiones que se hayan suscitado. 4. Se dividirá al grupo en equipos para discutir el caso que le presentará la expositora sobre el efecto y causas de las drogas. 5. Proponer a los estudiantes que, si quieren recibir más información u orientación acerca del consumo de sustancias adictivas, se dirijan con la coordinadora de la actividad. 6. Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.
Quinta	a) Instituciones de atención, prevención, tratamiento y rehabilitación.	<ol style="list-style-type: none"> a) Sensibilizar a los participantes respecto al apoyo que encontrarán en las diferentes instituciones. b) Conocer las redes de apoyo que existen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lectura preguntas del buzón. 2. Material impreso. 3. Apoyos visuales. 4. Lluvia de ideas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntas del buzón. 2. Material impreso con las Instituciones de atención, prevención, tratamiento y 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. La expositora con ayuda del material impreso y audiovisual dará a conocer las Instituciones de atención, prevención, tratamiento y rehabilitación que existen y sensibilizará a los adolescentes respecto al apoyo que encontrarán en las diferentes redes

			5. Buzón.	rehabilitación.	de apoyo. 4. Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.
Sexta	a) Situaciones de riesgo. b) Conocimiento de sí mismo.	a) Sensibilizar a los participantes de cómo pueden enfrentarse a las diferentes situaciones de riesgo. b) Resaltar que el autoconocimiento es el descubrimiento más importante de la vida, que permite adaptación y cambio hacia cualquier propósito vital.	1. Lectura preguntas del buzón. 2. Apoyos visuales. 3. Estudio de casos. 4. Material impreso. 5. Llenado de formatos. 6. Escribir su autobiografía. 7. Buzón.	1. Preguntas del buzón. 2. Hojas blancas. 3. Material impreso sobre situaciones de riesgo, conocimiento de sí mismo y el significado que tiene el futuro.	1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. La expositora entregará a los participantes una hoja en blanco, les solicitará que escriban en ella lo que para ellos significa un futuro deseable o que crean que es el más adecuado. Les informará que el ejercicio es individual. 4. Se les entregará una hoja en blanco, para que escriban cada una de las fortalezas con las que cuentan y las debilidades que consideran que tienen. Se les indicará que con éste ejercicio iniciarán el proceso de autoconocimiento. 5. Se les entregarán 3 cuestionarios que contestarán en la tranquilidad de su casa, para entregarlos la siguiente sesión (Anexo No. 3) 6.- Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.
Séptima	a) Toma de decisiones b) Establecimiento de metas.	a) Establecer metas a corto y largo plazo.	1. Lectura preguntas del buzón. 2. Llenado de formatos. 3. Trabajo en pequeños grupos.	1. Preguntas del buzón. 2. Anexo No. 6 "mis proyectos son..."	1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. Se compartirá con pequeños grupos y de manera general lo que contestaron en los cuestionarios que contestaron en casa.

			4. Buzón.	3. Material impreso sobre metas y toma de decisiones.	4. Contestar Anexo No. 6 "mis proyectos son..." 5. Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.
Octava	a) Administración del tiempo. b) Autorregulación.	a) Planear y administrar el tiempo. b) Reflexionar sobre cuanto le dedicas a cada una de tus actividades. c) Conocer y aplicar el proceso de autorregulación, para favorecer el logro de metas y objetivos personales.	1. Lectura preguntas del buzón. 2. Llenado de formatos. 3. Phillips 6-6. 4. Buzón.	1. Preguntas del buzón. 2. Anexo 9 "En busca del Tiempo"	1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. Formar equipos. 4. Contestar de manera individual el Anexo No. 9 y posteriormente comentarlos en pequeños grupos. 5. Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.
Novena	a) Proyecto de vida b) Orientación vocacional	a) conocer los principales pasos de debe contener un proyecto de vida.	1. Lectura preguntas del buzón. 2. Diapositivas. 3. Material impreso. 4. Buzón.	1. Preguntas del buzón. 2. Diapositivas sobre orientación vocacional. 3. Material impreso sobre orientación vocacional. 4. Anexo No. 8 4. Postest. 5. Anexos 1, 2, 4 y 5. 6. Cuestionarios.	1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. Contestar los Anexos No. 1, 2 4, 5 y 8. 4. Escribir preguntas o comentarios sobre el tema del día.
Décima	a) Elaboración de proyecto de vida.	a) trazar un plan y organizar un autodiagnóstico de metas, proyectos, toma de decisiones y tiempo que le	1. Lectura preguntas del buzón. 2. Diapositivas. 3. Material impreso.	1. Preguntas del buzón. 2. Ejercicios de aplicación.	1. La expositora dirigirá una dinámica de integración. 2. Leer y comentar las preguntas del buzón. 3. Contestar Anexos 6 y 7 del proyecto de vida.

	b) Conclusión del taller.	dedicas a las diferentes actividades que realizas.	<ul style="list-style-type: none"> 4. Llenado de formatos. 2. Debate. 3. Agradecimientos. 4. Aplicar posttest 5. Dar por concluido el taller. 	<ul style="list-style-type: none"> 3. Anexos 6 y 7 para la elaboración del proyecto de vida. 4. Posttest. 	<ul style="list-style-type: none"> 4. Revisar los proyectos de cada participante. 5. Contestar el posttest. 6. Agradecer la participación. 7. Dar por concluido el taller.
--	---------------------------	--	--	---	--

CONCLUSION

Después de haber revisado algunas teorías de la adolescencia, se sabe que ésta es una etapa que obedece a factores fisiológicos, genéticos, sociales, etc., que determinan el crecimiento, el desarrollo y la conducta de los jóvenes en donde se enfrentan a situaciones de crisis, conflictos, tensiones y riesgos, pero desde el punto de vista de la resiliencia, puede hacerles frente y resolverlos en la mayoría de los casos. Cada una de las etapas de desarrollo le permite ir adquiriendo conocimientos, herramientas y conductas que poco a poco van encaminadas a la concepción y desempeño de un rol. La decisión de desempeñar un rol social depende de la forma en cómo se le educó y se le enseñó a resolver conflictos.

A medida que crece y abandona la infancia, asume la responsabilidad de la dirección que le dará a su vida, tomando lo aprendido en la niñez para determinar su destino, reencuentra en una etapa de transición que culmina con la formación de su identidad.

Entre el consumo de drogas y los factores de riesgo a los que se encuentran expuestos los jóvenes en el distrito federal, existe un vínculo, sin embargo el que un adolescente caiga en el problema de las adicciones se debe a múltiples factores como la estructura familiar, la estructura de personalidad, su historia, valores, los medios de comunicación, las redes de pertenencia, las culturas juveniles, el ambiente escolar, espacios socioculturales, etc., las variables sociales y económicas que caracterizan en este momento a nuestro país, están fuera del alcance previsor de cualquier individuo y también en algunos casos fuera de ámbito de la psicología. Lo importante, a nivel personal, es ampliar la conciencia en el adolescente para impulsar su autorregulación y generar procesos de responsabilidad individual.

La sociedad en general ha jugado un papel importante en la problemática de las adicciones. Ha permitido cambios en los estilos de vida de todas las

personas, gracias al acceso de información sobre la forma de vida de otras culturas o naciones, por medio de la televisión, radio, cine, Internet, etc., así mismo, culturalmente se ha enseñado y reforzado actitudes relacionadas con el consumo de alcohol, lo que ha dado como resultado el incremento de consumidores.

La fármacodependencia influye en el desarrollo físico y mental, deteriora su interacción familiar y social, lo limita en su proyecto de vida, planes de convivencia, etc., arrastrando en la mayoría de los casos a los familiares a una convivencia codependiente.

En este sentido, la tesina busca aportar algunos elementos para generar reflexión sobre aspectos importantes como la prevención de la fármacodependencia, las habilidades para la vida como son el conocimiento de sí mismo, toma de decisiones, solución de problemas, manejo de tensiones, etc., más que pretender solucionar una problemática que, a todas luces, es muy amplia. Sin embargo me queda claro que no abordare todos los factores, ya que desbordan los objetivos de este trabajo.

Se reconoce que se ha hecho mucho con el problema de las adicciones en el sector salud, político, social y escolar, se han implementado un sin fin de estrategias en el combate al consumo de drogas, cada uno aportando la parte que le corresponde y con distintos puntos de vista, pero con el objetivo de apoyar y rescatar en la medida de lo posible no solo a los que están inmersos en ésta situación sino de manera preventiva. Así mismo sería importante sensibilizar en general a los jóvenes en este problema de salud pública, orientándolos, dándoles información básica sobre el problema de las adicciones, acompañándolos durante el proceso de rehabilitación, etc., ésto podría dar como resultado actitudes preventivas.

El proyecto de vida le puede dar rumbo a su vida y aprovechar fortalezas y habilidades personales, significa asumir responsabilidades y comprometerse consigo mismo.

La aportación que hago al ámbito de la psicología es la pertinencia de un taller para la construcción del proyecto de vida del adolescente que podría proporcionar herramientas encaminadas a fortalecer la identidad del joven. En la medida que pueda construir respuestas a las preguntas básicas “quién soy, cómo soy y hacia dónde voy”, podrá aprender a tomar decisiones que le den seguridad y certeza sobre su futuro.

Muchas de las problemáticas que viven los adolescentes son respuesta a situaciones familiares y sociales que los colocan en situaciones de riesgo. Cuando se habla de proyecto de vida se están contemplando diversos aspectos que van a guiar al adolescente es su desarrollo. Para el trabajo en este tema será necesario fortalecer al adolescente en habilidades para la vida que le permitan hacerle frente a distintas situaciones con las que se enfrenta en la vida cotidiana. Cuando se habla de proyecto de vida, se incluyen muchos aspectos que van marcando una guía para el adolescente y que contempla aspectos como el conocimiento de sí mismo, vocación, toma de decisiones, orientación vocacional, empleo, educación y otros.

Las acciones que deben tomarse son de tipo preventivo y no punitivo o prohibitiva. Se trata de darle al adolescente herramientas para que pueda desenvolverse con mayor asertividad dentro de una sociedad.

Es necesario fortalecer el desarrollo de habilidades socioafectivas como base para el crecimiento integral de los adolescentes.

Cuando hice la revisión de este trabajo me surgieron muchas inquietudes respecto a la problemática de las adicciones como cuestiones de género, adicciones en familias estructuradas y no estructuradas, adicciones de acuerdo

al nivel socioeconómico etc., mismas que propongo para futuras investigaciones.

REFERENCIAS

- Alfarache, A (2005). **Plan de Vida y Carrera**. México: UNITEC.
- Alpizar, L., Bernal, M (2003). **La construcción social de las juventudes**.
Revista Última Década No. 19, Santiago de Chile: septiembre, pp 1-20.
- Beard, R., Eguibar, M. (1991). **Psicología evolutiva de Piaget**. Buenos Aires: Kapelusz.
- Bernard, B. (1991). **Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and community**. San Francisco: Wrested Regional Educational Laboratory.
- Bezares, S., Díaz, Z., y Rodríguez, P. (2001). **Análisis de las bases teórico-epistemológicas para el Diseño Curricular**, México: Diplomado en Diseño Curricular. Antología. DGETI.
- Blos P. (2003). **Los comienzos de la adolescencia**. Buenos Aires: Amorroutu.
- Bourdieu, P. (2002). **La "juventud" no es más que una palabra**. México: Grijalbo, CONACULTA.
- Bucay, J. (2007). **20 Pasos hacia delante**, México-Argentina: Océano.
- Caracheo, G., Aguilera, T., y Romero, R. (1999). **Teorías del Aprendizaje**. México: Antología. Maestría en Ciencias en Enseñanza de las Ciencias. Centro Interdisciplinario de Investigación y Docencia en Educación Técnica.

Casares, A. y Siliceo, A. (2004). **Planeación de vida y carrera**, México: Limusa.

Carta Iberoamericana de los Derechos de las y los Jóvenes Organización Iberoamericana de Juventud. Tomado de la pagina electrónica <http://www.oij.org/ant/carta.htm>, Consultada el 14 de Agosto de 2008.

Catherine, A. (2005). **Barrios del Mundo: Historias Urbanas, Identidades Juveniles**, EUA: Long Sellers.

Cost, L. (1999). **Prospectiva latinoamericana y proyecto educativo mexicano.** México: Maestría en Educación. Unidad Joaquín Cordero y Buenrostro. Universidad La Salle.

Dabdoub, L y Quezada, R. **Autorregulación. Manual para el docente.** Dirección General de Evaluación Educativa.

D'Angelo, H (2001) **Las tendencias orientadoras de la personalidad y los proyectos de vida futura del individuo.** , La Habana: Pueblo y Educación.

Díaz, B. (1998). **Una interpretación constructivista. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo**, México: Mc. Graw Hill.

Educación y Ciudadanía. (2007). **Modelo Educativo de Habilidades para la Vida**, San Luis Potosí: A.C.

Ferrini, R. (1997). **Diseño Curricular.** México: Antología: Maestría en Educación. Unidad Joaquín Cordero y Buenrostro. Universidad La Salle.

García, Néstor. (2004) Culturas juveniles en una época sin respuesta en jóvenes, **Revista de Estudios sobre Juventud**, No. 20, México, DF.

Hall, S. (1975). **Adolescence, vol. I**, Nueva York: Ayer Company Publishers.

Hill, W.F. (1974). **Teorías Contemporáneas del Aprendizaje**, Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

Hawkins, J. O. y Catalana, R. F. (1990). **20 Questions: adolescent 35. Substance Abuse Risk Factors** Seattle, WA: Developmental Research and Programs.

Henderson, N. y Milstein, M. (2003). **Resiliencia en la Escuela**, Barcelona: Paidós Ibérica SA.

Hill, W. (1974). **Teorías Contemporáneas del Aprendizaje** Buenos Aires Argentina: Paidos Ibérica S.A.

Horna, M. (2005). **Plan de vida**.

Lanni, N. (2003). **La convivencia escolar: una tarea necesaria, posible y compleja**. Tomado de la página electrónica de los Derechos de las y los Jóvenes: <http://www.oij.org/ant/carta.htm>: Consultada el 01 de Agosto de 2008.

Medina, A. (2004). **Las y los jóvenes, sus derechos y garantías** **Iniciativas para la Identidad y la Inclusión: A.C.**

Merino, C. (1997). **Adolescencia, Identidad y Orientación Educativa**. Antología. Diplomado en Orientación Educativa, Mexico: UNAM.

- Miguel A. Santos G. (1995). **La evaluación: un proceso de dialogo, comprensión y mejora**, España Málaga: Aljibe.
- Muss. R (2001). **Teorías de la adolescencia**. México: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Consultada el 25 Abril de 2008.
- Pérez, A. (2004) **Ser joven en México**, México: Instituto Mexicano de la Juventud.
- Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012. Consulta Ciudadana. Consultada 6 Mayo del 2008.
- Programa Nacional para el Control de Drogas (2001-2006). Consultado el 6 de mayo del 2008.
- Rodríguez G. (2004). **El clima escolar en investigación y educación**.
Revista digital: [www.buentrato.cl/pdf/est inv/conviv/ce](http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce), Consultada el 01 de Mayo de 2008.
- Romo, M. (2006). **Tu Proyecto de Vida**, México: Diana.
- Santrock. (2004). **Adolescencia, psicología Del Desarrollo**. México: Mcgraw-hill.
- Sean Covey. (1998). **Los 7 Hábitos de los adolescentes altamente efectivos**. México – NY USA: Random House Mondadori.
- Werner, E. E. y Smith, R. S. (1992). **Overcoming the Odds**, Nueva York: High-Risk Children from birth to adulthood, Cornel University Press.

Wolin, J. y Wolin, S. (1993). **The Resilient Self, How Sunlivors of Troubled Families Pise aboye Adversity**. Nueva York: Villard.

Anexo No. 1

DIBUJANDO MI PROYECTO DE VIDA.

Llena el siguiente cuadro identificando tus deseos y las acciones que has realizado y las que no y, en su caso, tendrías que llevar a cabo para alcanzarlos en relación con tu familia, tu ser, tus relaciones interpersonales, tu físico, tu sexualidad, las tendencias sociales y lo académico. Analiza si lo que quieres depende de ti o de los otros. Lo que no depende de ti en su totalidad no es seguro que lo logres.

	Lo que deseo	Lo que he hecho	Lo que no he hecho
En relación con mi familia: Padres y hermanos.			
En relación con mi ser: carácter y sentimientos.			
En relación con mis amigos y con los adultos.			
En relación con mi físico: aparición y salud.			
En relación con mi sexualidad: cómo la ejerzo y cómo me cuido.			
En relación con mis tendencias sociales: adicciones y no adicciones, profundidad y superficialidad.			
En relación con lo académico: ahora, a mediano plazo, en el futuro.			

Anexo No. 2

Enumera cinco puntos positivos de ti y cinco puntos negativos que tengas.

Cinco cosas que me gustan de mí. Puntos positivos.	Cinco cosas que me disgustan. Puntos negativos.
	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Anexo No.3

Cuestionario No. 1

Autobiografía

1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

Cuestionario No. 2

Rasgos de mi personalidad

Enuncie los cinco aspectos que más le gustan y los cinco que menos le gustan respecto a:

1. Aspecto físico.
2. Relaciones sociales.
3. Vida espiritual.
4. Vida emocional.
5. Aspectos intelectuales.
6. Aspectos vocacionales.

Cuestionario No. 3

Quién soy

1. ¿Cuales son las condiciones que me facilitan o impulsan mi desarrollo?
2. ¿Cuáles son las condiciones que obstaculizan o inhiben mi desarrollo?
3. De la pregunta dos, organiza la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
 - a. Es posible el cambio
 - b. Es factible el desarrollo
 - c. No es posible cambiar (justificar por qué no)
4. Después de dar respuesta a los tres incisos anteriores, toma la información resultante y contesta ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

Cuestionario No. 4

¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

1. ¿Cuáles son mis sueños?
2. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?
4. ¿Cómo puedo potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
5. ¿Cómo sé que lograré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas que debo seguir?

Cuestionario No. 5

Mi programa de vida

1. ¿Dónde estoy hoy?
2. ¿Qué hago hoy en día?
3. ¿Con quién convivo?
4. ¿Cómo es mi presente?
5. ¿Cómo es mi comunidad?
6. ¿Cómo es mi casa?
7. El propósito de mi vida es:
8. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción ¿Cuál es mi realidad?
9. ¿Qué tengo?
10. ¿Qué necesito?
11. ¿Qué puedo hacer?
12. ¿Qué voy a hacer?

Anexo No. 4

MI PROYECTO DE VIDA				
AMBITO	OBJETIVO ¿Qué deseo?	TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré?	ESTRATEGIAS ¿Cómo le voy a hacer?	APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo?
PERSONAL				
ESCOLAR				
FAMILIAR				
LABORAL				

Anexo No. 5

Anota 10 características de tu personalidad; de ellas selecciona con cuales te quedas, cuales cambiarías; y cuéntalas, marcando en los círculos que se encuentran en el último renglón, según el aspecto al que corresponden.

DE LO QUE TENGO		
Características	Con que me quedo	Qué me gustaría cambiar
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Anexo No. 6

MIS PROYECTOS SON...

Llena el formato anotando dos proyectos personales, dos proyectos familiares, dos proyectos académicos y dos proyectos profesionales, marca con una X indicando si éstos son a corto plazo (CP), a mediano plazo (MP) o a largo plazo (LP).

- Corto plazo= 6 meses
- Mediano plazo= 3 años
- Largo plazo= 10 años

Mis proyectos en el tiempo.	CP	MP	LP
Proyectos personales			
1.			
2.			
Proyectos familiares			
3.			
4.			
Proyectos académicos			
5.			
6.			
Proyectos profesionales			
7.			
8.			

Anexo No. 7

Cierre de taller. Proyección de vida.

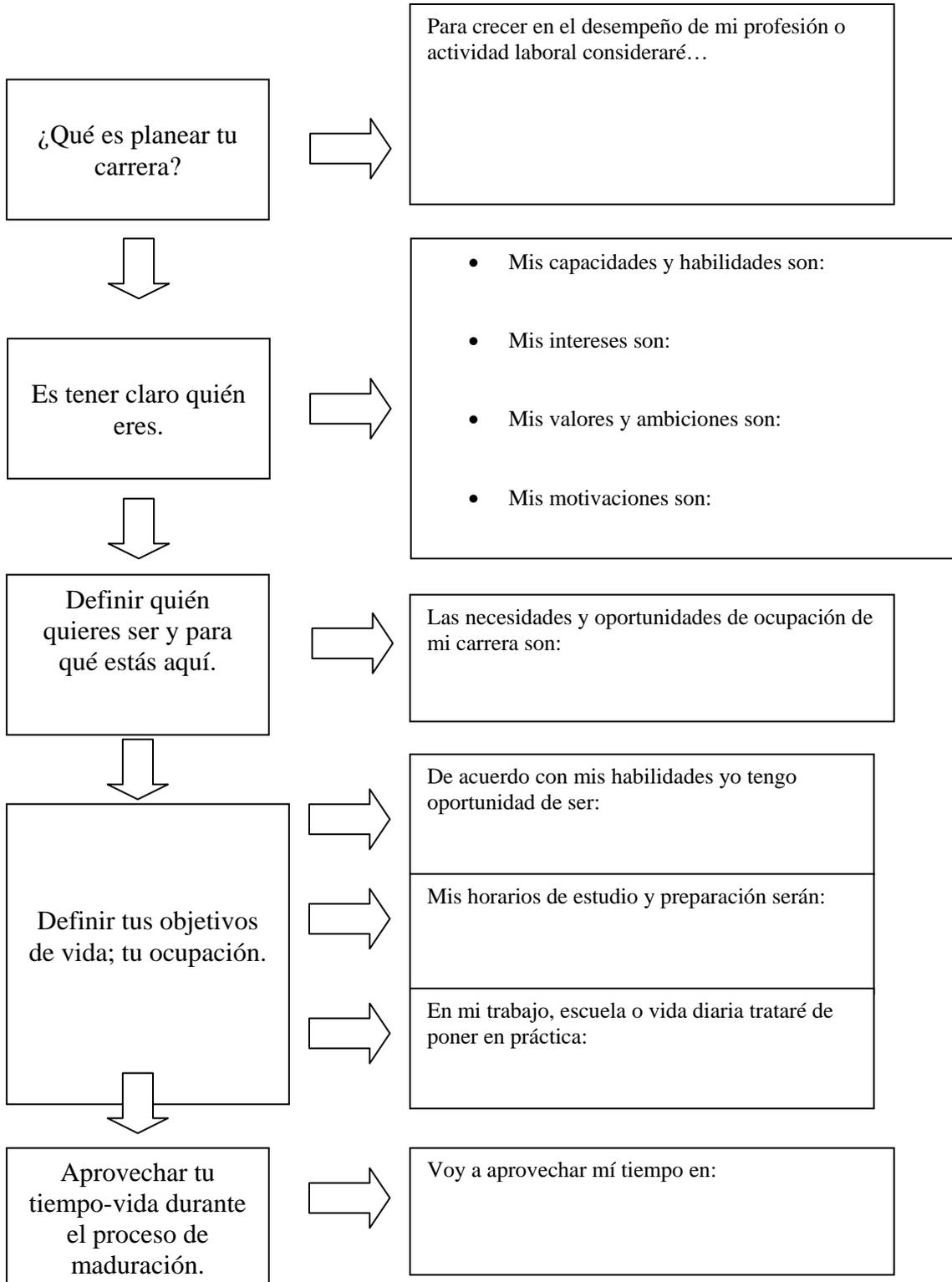
Anota en el espacio que se presenta a continuación los aspectos más importantes de tu vida acerca de tu pasado, presente y futuro.

Del pasado	Tomaré en cuenta...	Evitaré...
Del presente	Tomaré en cuenta...	Evitaré...
Del pasado	Tomaré en cuenta...	Evitaré...

Anexo No. 8

(Tomado de UNITEC)

MI MAPA CONCEPTUAL DE PLAN DE CARRERA.



Anexo No. 9

(tomado del curso de Autorregulación)

En busca del tiempo ¿Cómo administras tu tiempo actualmente?

Dedicar unos minutos a planear y administrar el tiempo que vas a emplear en cada actividad, no hará tu vida menos divertida y rígida.

Administrar el tiempo y evitar perderlo en actividades que no son importantes para ti te permitirá contar con más tiempo para hacer lo que te interesa.

Anota las horas que dedicas a la semana a las actividades que se mencionan y agrega otras que realices y que no están incluidas en la lista	
Clases	
Estudio	
Trabajo	
Clases extracurriculares	
Deportes	
Diversión	
Arreglo personal	
Comidas	
Traslados	
Dormir	
Total	

Una semana tiene 168 horas

A 168 horas réstale el total que obtuviste = horas de tiempo libre.

Reflexiona:

¿Cuánto tiempo dedicas a lograr las metas que mencionaste en el ejercicio anterior?

¿La forma en que distribuyes tu tiempo refleja tus prioridades?

¿Podrías distribuir mejor el tiempo libre que te queda para alcanzar tus metas prioritarias?

I.3 MARCA CON UNA X EN EL RECUADRO CORRESPONDIENTE:		
HASTA QUÉ PUNTO ESTARÍAS DE ACUERDO EN TENER COMO COMPAÑERO(A) EN LA ESCUELA A PERSONAS	No estaría de acuerdo	No me afecta
I.3.1 Con discapacidad	0	3
I.3.2 De otro color de piel	0	3
I.3.3 De otra religión	0	3
I.3.4 Con ideas políticas distintas a la tuyas	0	3
I.3.5 Extranjeras	0	3
I.3.6 Enfermas de SIDA	0	3
I.3.7 Homosexuales	0	3
I.3.8 De baja condición económica	0	3
SUBTOTAL:		

TOTAL:
(ANOTA LA SUMA DE I.3)

I.4 MARCA CON UNA X AQUELLA AFIRMACIÓN QUE TE PAREZCA MÁS ADECUADA DURANTE EL ÚLTIMO MES ...				
	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
I.4.1 Sentía como si no pudiera quitarme de encima la tristeza	3	2	1	0
I.4.2 Me costaba concentrarme en lo que estaba haciendo	3	2	1	0
I.4.3 Pensé que valía tanto como otras personas y me sentí esperanzado(a) con respecto al futuro	0	1	2	3
I.4.4 Creí que mi vida había sido un fracaso	3	2	1	0
I.4.5 Me sentí temeroso(a)	3	2	1	0
I.4.6 Dormí bien	0	1	2	3
I.4.7 Pude expresar mis sentimientos	0	1	2	3
I.4.8 Me sentí solo(a)	3	2	1	0
I.4.9 Sentí que no gustaba a la gente	3	2	1	0
SUBTOTAL:				

TOTAL:
(ANOTA LA SUMA DE I.4)

I.5 POR FAVOR MARCA CON UNA X DENTRO DEL RECUADRO LA RESPUESTA QUE MÁS SE ACERCA A TÚ REALIDAD ALGUNA VEZ EN LA VIDA...		
I.5.1 ¿Has experimentado que no vale la pena vivir?	NO <input type="checkbox"/> (3)	SÍ <input type="checkbox"/> (0)
I.5.2 ¿Has intentado quitarte la vida?	NO <input type="checkbox"/> (3)	SÍ <input type="checkbox"/> (0)
I.5.3 ¿Te has herido, cortado, intoxicado o hecho daño con el fin de quitarte la vida?	NO <input type="checkbox"/> (3)	SÍ <input type="checkbox"/> (0)
SUBTOTAL:		

TOTAL:
(ANOTA LA SUMA DE I.5)

. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

76-102	PROTECCIÓN
49-75	BAJO RIESGO
23-48	MEDIANO RIESGO
0-22	SIN PROTECCIÓN

CONSUMO DE SUSTANCIAS

II.3. MARCA CON UNA X LA RESPUESTA QUE REFLEJE TU FORMA DE VIDA				
II.3.1 ¿Has consumido alguna vez cualquier bebida que contenga alcohol? (cerveza, pulque, brandy, whisky, ron, tequila, coolers, etc.) u otras bebidas como <i>Red Bull</i> ?	NO <input type="checkbox"/> (9) PASA AL APARTADO II.4 SÍ <input type="checkbox"/> (0) PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE			
	A diario o casi a diario	Más de una vez al mes	Una vez al Mes	Algunas veces al año
II.3.2 ¿Con qué frecuencia consumes las bebidas mencionadas anteriormente?	0	0	0	2
II.3.3 ¿Con qué frecuencia te sentiste embriagado(a), con dificultad para mantenerte en pie o para caminar?	0	0	0	2
SUBTOTAL:				
				TOTAL: (ANOTA LA DE II.3)

II.4. MARCA CON UNA X EL RECUADRO CORRESPONDIENTE				
CUÁNTAS VECES EN TU VIDA HAS USADO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES SUSTANCIAS...	Nunca	Sólo una vez	Ocasional-mente	A diario o frecuente-mente
II.4.1 OPIÁCEOS SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA: componentes de algunas sustancias que se utilizan para aliviar dolores fuertes, evitar la tos, controlar la diarrea.	3	1	0	0
II.4.2 TRANQUILIZANTES, SEDANTES Y BARBITÚRICOS SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA: que se utilizan para calmar los nervios, relajar los músculos o inducir el sueño.	3	1	0	0
II.4.3 ANFETAMINAS U OTROS ESTIMULANTES: sustancias para no sentir ni hambre ni cansancio.	3	1	0	0
II.4.4 MARIJUANA:	3	1	0	0
II.4.5 COCAÍNA EN POLVO:	3	1	0	0
II.4.6 CRACK:	3	1	0	0
II.4.7 INHALABLES:	3	1	0	0
II.4.8 ALUCINÓGENOS:	3	1	0	0
II.4.9 METANFETAMINAS: Como las tachas, el éxtasis o el cristal	3	1	0	0
II.4.10 En una misma ocasión has mezclado una o más de estas sustancias, o también con alcohol?	3	0	0	0
II.4.11 ¿Te has inyectado alguna droga?	3	0	0	0
II.4.12 En tu opinión, ¿qué tan grave es el usar drogas?	NADA GRAVE 0	POCO GRAVE 1	GRAVE 2	MUY GRAVE 3
II.4.13 En los últimos 12 meses, ¿has tenido experiencias desagradables por tu consumo de drogas?	NO <input type="checkbox"/> (3) PASA AL APARTADO II.5 SÍ <input type="checkbox"/> (0) PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE			
II.4.14 ¿Has vivido alguna de las siguientes experiencias desagradables porque consumes sustancias adictivas? (Puedes marcar varias opciones)	Accidentes	Detenciones	Riñas o discusiones en cualquier lugar	Ausentismo y/o bajo rendimiento escolar
	0	0	0	0
SUBTOTAL DE CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS: ANOTA LA SUMA DE: II.2, II.3, II.4				
				TOTAL: (ANOTA LA DE II.4)

II.4. SUBTOTAL DE CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICITVAS

41-55	PROTECCIÓN
27-40	BAJO RIESGO
13-26	MEDIANO RIESGO
0-12	SIN PROTECCIÓN

PROYECTO DE VIDA

VI.1. MARCA UNA OPCIÓN DE ACUERDO CON TUS VIVENCIAS				
VI.1.1 ¿Alguna vez has escuchado hablar de Proyecto de vida? Marca con una X tú respuesta	SÍ <input type="checkbox"/> (3)	NO <input type="checkbox"/> (0)		
	Totalmente de acuerdo	Coincido en parte	En parte en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
VI.1.2 El éxito de un Proyecto de vida depende de la suerte	0	1	2	3
VI.1.3 Hacer un Proyecto de vida es igual a hacer una planeación de tu vida	3	2	1	0
VI.1.4 Tengo proyectado seguir estudiando cuando concluya mis estudios de educación media superior	3	2	1	0
VI.1.5 Cada día tomo alguna decisión	3	2	1	0
VI.1.6 La construcción de un Proyecto de vida está relacionada con la toma de decisiones	3	2	1	0
VI.1.7 Soy la persona más importante para elaborar mi Proyecto de vida	3	2	1	0
VI.1.8 Me encuentro en el momento óptimo para comenzar un Proyecto de vida	3	2	1	0
VI.1.9 Esforzarme en hacer un Proyecto de vida no sirve para nada.	0	1	2	3
VI.1.10 Lo más importante para la realización de un Proyecto de vida es el autoconocimiento y el entorno.	3	2	1	0
VI.1.11 Para comenzar con la construcción de un Proyecto de vida, debo tener en cuenta especialmente mi suerte y mi personalidad.	0	1	2	3
VI.1.12 Lo que puede impulsarme a construir un Proyecto de vida son los ambientes en los que he vivido, las experiencias y mi herencia genética	3	2	1	0
SUBTOTAL: ANOTA LA SUMA DE VI.1				TOTAL: (ANOTA LA SUMA DE VI.1)

VI. TOTAL DE PROYECTO DE VIDA

27-36	PROTECCIÓN
18-26	BAJO RIESGO
10-17	MEDIANO RIESGO
0-09	SIN PROTECCIÓN

Tomado de la 1ª Encuesta Nacional Exclusión, Tolerancia y Violencia en las Escuelas Públicas de Nivel Medio Superior, 2007-2008 (SEMS-INSP).