



UNIVERSIDAD OPARIN, S.C.

CLAVE DE INCORPORACIÓN U.N.A.M. 8794
PALN 25 AÑO 76

**“ PROPUESTA DE TALLER PARA EL MANEJO DE
EMOCIONES EN MUJERES MENORES INFRACTORAS DE
15-18 AÑOS DE EDAD ”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
PRESENTA:

LILIANA CACHO LOPEZ

Asesor: Lic. en Psic. Alfredo Montiel Lemus.



ECATEPEC, ESTADO DE MÉXICO, 2007.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Liliana Cacho

2002

FECHA: 22/01/2009

FIRMA: [Signature]



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE 8794

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN DE TESIS

**LIC. MERCEDES HERNÁNDEZ DE GRAUE
C. DIRECTORA GENERAL DE INCORPORACIÓN Y
REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS
UNAM
PRESENTE**

Me permito informar a usted que la tesis titulada: "PROPUESTA DE TALLER PARA EL MANEJO DE EMOCIONES EN MUJERES MENORES INFRACADORAS DE 15-18 AÑOS DE EDAD"

Elaborada por:

<u>CACHO</u>	<u>LÓPEZ</u>	<u>LILIANA</u>	<u>402557966</u>
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre(s)	Núm. Expediente

Alumno de la carrera de PSICOLOGÍA

Reúne los requisitos académicos para su impresión.

ENERO de 20 07.

LIC. ALFREDO MONTIEL LEMUS

Nombre y firma del
Asesor de la Tesis



Sello de la
institución

LIC. MARILU BENITEZ GASPAR

Nombre y firma del
Director Técnico de la carrera

DEDICATORIAS.

A MIS PADRES:

Mi total y más profundo agradecimiento a mis padres que me enseñaron a trabajar arduamente por mis objetivos no importando las dificultades que se presenten en el camino. Con mi más grande admiración para los dos más grandes pilares de mi vida en general que me han enseñado que la vida se debe de disfrutar no de las cosas materiales sino de las pequeñas cosas que hacemos que tienen grandes alcances. Gracias, por estar conmigo en todo momento no importando las distancias y las adversidades que se nos presenten por eso y mucho más los Amo.

A MIS HERMANAS:

Por ser mi gran apoyo en estos últimos años, dándome la fortaleza para seguir adelante, enseñándome que en cada caída lo que se disfruta más es el volver a estar arriba. Gracias por su apoyo, cariño, amistad entre muchas más cosas como el confiar en mi y estar a mi lado en todo momento. De antemano gracias por demostrarme su amor fraternal incondicional a mis dos hermanas queridas.

FAM. MTZ CEBALLOS

Con todo mi agradecimiento por darme un cobijo en el momento más apropiado y no solo por eso sino por integrarme a la familia que han formado por darme su apoyo incondicional.

FAM. HDZ MTZ.

Por la confianza que me han brindado, por compartir parte de esta nueva etapa de mi vida por ofrecerme un hombro para seguir adelante dándome las fuerzas necesarias.

A MIS SOBRINOS:

Por el amor que me han manifestado y la ayuda que me han ofrecido en estos últimos pasos del gran camino por ser mis cómplices y recordarme que es divertido aprender, y más cuando las cosas te fascinan.

A MI ASESOR:

Que me enseñó a ver las cosas fáciles no importando su complejidad, dándome lo mejor que te puede dar una persona su experiencia y grandes conocimientos no importando si se va a tener una recompensa; Más que un asesor fue un amigo, que me enseñó la disciplina para realizar las cosas como deben de ser.

A MIS AMIGAS:

Como alguna vez dijimos todo debe de tener un fin pero es bueno empezar a su debido tiempo, trabajando arduamente por que queramos no importando si es totalmente diferente a lo que la gente de nuestro alrededor desea, tenemos que luchar por nuestros ideales.

A LA FAMILIA:

Las mejores cosas no se hacen de la noche a la mañana se trabaja todos los días arduamente por obtener lo que se quiere y nunca es tarde para empezar.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo fue realizar una propuesta de taller, para la mejor readaptación de las mujeres menores infractores, por medio de herramientas para elevar su autoestima y tener un control de emociones; propiciando una menor reinserción en los próximos años.

Se intentó el poder llevarse a la práctica para que fuera más enriquecedora dicha experiencia, teniendo contacto con las mujeres menores infractores, pero debido a las normas penitenciarias que se manejan en el Centro, no se tuvo la oportunidad de realizarse. De igual manera no se obtuvo el apoyo para proporcionar la información necesaria en cuanto a los programas que se llevan a cabo en los centros de menores, se realizó este taller con los objetivos que se manejan en los tutelares de buscar una modificación en los aspectos de su vida personal como lo es la autoestima, la valía personal, etcétera.

De tal manera que se realizó una investigación documental con la información que se ha obtenido de las exploraciones realizadas ya sea en nuestro país como en otros países para la mejora de la readaptación de las personas que presentan conductas delictivas.

En el Capítulo 1 se ve la etapa de la Adolescencia donde se explican los cambios que se tienen, como los son: físicos, sociales, emocionales, etcétera. Al igual que las conductas que se desencadenan a raíz de la falta de información que no se le proporciona para poder sobrellevarlos. Se muestra la importancia de la búsqueda de la identidad que se tiene, con qué tipo de personas son las que normalmente se van identificando a esta edad, la importancia de los nuevos roles que están descubriendo y que tienen que cubrir, de igual manera las responsabilidades que estos conllevan. También se verá la importancia que tiene el estimular y generar una buena autoestima y autoconcepto en los adolescentes.

Durante el Capítulo 2, se expondrán las diferentes teorías de los Sentimientos, cómo se han catalogado y la diferencia entre una emoción y el

sentimiento; se podrán conocer los sentimientos anormales que en algún momento podemos desarrollar como seres humanos en especial se ven: el miedo, el enojo, la angustia, la ansiedad y la depresión.

Podremos ver en el Capítulo 3 la historia de los Tutelares para menores en México, cuándo empezaron a crearse, debido a qué necesidades y cuáles son las terapias que se manejan en estos. Por su parte se verán la Teorías que explican la delincuencia Femenil, de dónde se cree que empezó a desarrollarse esta conducta antisocial. Se verán los efectos psicosociales que desencadena la reclusión en los internos.

Para el Capítulo 4 se presentan las pruebas psicológicas que nos permitirán medir la Ansiedad, la autoestima y la personalidad, de las menores infractores mujeres, se verá su historia, forma de aplicación y en algunos casos cómo se califica.

Durante el Capítulo 5 se verán los diferentes materiales que se utilizarán durante el taller al igual que los temas que se proporcionarán, los objetivos que se trabajarán para lograr una autoestima en las participantes.

Como último Capítulo 6 se verán desglosadas cada una de las sesiones, junto con las dinámicas que se trabajarán para trabajar en la autoestima, asertividad y toma de decisiones con las participantes.

INDICE

	PAG
INTRODUCCIÓN	
CAPITULO1. ADOLESCENCIA.	
1.1.- Definición de Adolescencia	1
1.2.- Características del desarrollo del adolescente	3
1.2.1. Cambios físicos del Adolescente	3
1.2.2. La familia y el adolescente	5
La disciplina	8
Valores	10
Relación con la Madre	11
1.2.3. El Adolescente dentro de la Sociedad	12
Amigos	12
La nueva identidad	14
Roles de género	19
1.3. El Área Cognitiva del Adolescente	22
1.4. Las emociones del Adolescente	24
1.4.1. La Personalidad	25
1.4.2. El Autoconcepto	27
El concepto de sí mismo	29
1.4.3. La Autoestima	31
La necesidad de una buena autoestima	34
Las desventajas de una autoestima baja	35
1.4.4. El Egocentrismo del Adolescente	38
1.5. Conducta Antisocial en la Adolescencia	40
1.5.1. Factores de Riesgo	43
1.5.2. Bandas Callejeras	44
1.5.3. Teorías de la Conducta Delictiva	45
Modelos Explicativos	45
Trayectoria persistente de la conducta delictiva	45
Trayectoria transitoria de la conducta delictiva	46
1.5.4. Delincuencia Juvenil	46
Personalidad del delincuente	48
Los delincuentes violentos	49
1.5.5. El abuso de Drogas y de Alcohol	51

CAPITULO 2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN.

2.1. La Organización de los tipos de Emociones	54
2.2.. Emociones Básicas	58
2.2.1. Teorías Psicofisiológicas	62
2.2.2. Modelos conductuales	63
Teoría de Cannon Bard	64
El Aprendizaje vicario observacional de las emociones	65
2.2.3. Teoría Cognitiva	66
2.2.4. Influencia del Carácter y la Personalidad	70
2.2.5. Modelo de Infusión Afectiva	71
2.2.6. Teoría de los dos Factores	71
Sentimientos Morales	72
Sentimientos Estéticos	73
Sentimientos Intelectuales	73
Sentimientos Práxicos	74
2.3. Sentimientos Anormales	75
2.3.1. La Depresión	77
2.3.2. El miedo	80
2.3.3. La Angustia	82
2.3.4. La Ansiedad	82
2.3.5. El Enojo	83

CAPITULO 3. CENTROS DE READAPTACIÓN.

3.1. La Delincuencia Juvenil Problema Moderno.	87
3.2. La historia de los Centros en México	91
3.3. Características de los consejos tutelares	94
3.4. Delitos más comunes en menores infractores	96
Delitos leves	96
Robo	97
Delitos sexuales	97
Uso de drogas	98
Homicidio	98
3.5. Programas de Readaptación	99
3.5.1. Tratamiento Interno	100
3.5.1.1. Equipo Técnico	102
3.5.1.2. Contradicciones Internas	104
3.6. Delincuencia Femenil	104
3.6.1. Teoría Lombrosiana	105
3.6.2. Corriente Psicossocial	106
3.6.3. Rebelión Inconciente	107
3.6.4. Teoría de los Roles	107
3.6.5. Desviación hacia el papel masculino	108
3.6.6. Teoría de la imitación del hombre	109
3.6.7. Teoría de la emancipación femenina	109
3.6.8. Teoría del movimiento de la liberación	109

3.6.9. Teoría del desarrollo	110
3.7. Efectos Psicosociales de la reclusión en las instituciones penitenciarias en México.	111
El individuo en la prisión	111
Cambios en la Autoestima y autocontrol	113
Efectos de la pena	114
Reacciones emociones ante la figura de autoridad	116
Emociones más frecuentes	117
La reclusión y la ansiedad	117
La reclusión y la angustia	118
La reclusión y la depresión	118
3.8. Componentes de los programas de Readaptación en México	120
Terapia de la conducta	120
Programa ambiental de contingencias	120
Terapia Cognitivo- conductual	121
Comunidad Terapéutica	121
3.9. Consejo tutelar y policía	122
Diferencia entre observación y tratamiento	122
3.10. Población actual de menores infractores	123

CAPITULO 4. PRUEBAS PSICOLOGICAS.

4.1. Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE)	126
4.1.1. Instrucciones	128
4.1.2. Calificación	129
4.2. Test de Autoconcepto Forma –A	130
4.2.1. Instrucciones	131
4.3. Prueba Proyectiva de la figura human de Karen Machouver	133
4.3.1. Bases Teóricas	133
4.3.2. Instrucciones	134

CAPÍTULO 5. METODOLOGIA.

CAPÍTULO 6. SESIONES.

6.1. Primera Sesión ¿Quién soy?	147
6.2. Segunda Sesión ¿Cómo Soy?	167
6.3. Tercera Sesión. Realidad Desconocida	186
6.4. Cuarta Sesión ¿En verdad sé Quién Soy?	209
6.5. Quinta Sesión ¿Qué es una emoción?	225
6.6. Sexta Sesión ¿Quién controla a quién?	242
6.7. Séptima Sesión Decido lo que deseo	263
6.8. Octava Sesión El final del Camino	275

RECOMENDACIONES	278
BIBLIOGRAFÍA	279
ANEXOS	280

CAPÍTULO 1.
ADOLESCENCIA.

La vida es como un viaje por mar: hay días en calma y días de borrasca.

Lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco.

Jacinto Benavente

1.1. DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA.

La adolescencia se puede considerar, como el puente entre, dejar de ser niño y pasar a ser adulto. Es una fase de transición, donde algunas veces se pasa de la irresponsabilidad a la parte responsable como ser humano, aprendiendo a depender más de sí mismo, que de otras personas; dada la responsabilidad que empieza a exigir la sociedad sobre ellos mismos.

Es una etapa difícil en la vida del ser humano, no sólo para quién la esta atravesando, sino también para las personas a su alrededor; en ella se sufren cambios (físicos, sociales, emocionales e intelectuales) que repercuten en la conducta.

En el aspecto físico, los seres humanos empiezan a experimentar cambios en todo su cuerpo, tanto el hombre como la mujer; se observa un aumento en la rapidez del crecimiento sin darse cuenta del comienzo de estos. Posteriormente hay un desarrollo en los órganos reproductores por la secreción de hormonas desencadenando los rasgos sexuales secundarios como lo es el vello corporal, aumento de la grasa y masa muscular.

Los cambios físicos, repercuten en el adolescente, generándole conflictos en la búsqueda de su identidad, teniendo que interactuar con ese medio que lo rodea. Por lo tanto, empieza a explorar y ensayar los diferentes roles que desempeñará (como los de género), destacándose el papel de la familia como un elemento de gran importancia.

La adolescencia comienza con la pubertad, siendo el inicio de todos estos cambios físicos, emocionales y conductuales, algunos autores mencionan que

este periodo comprende de los 12 a los 15 años. Mientras que otros la ubican con un comienzo a los 15 años y su culminación a los 20 años aproximadamente.

Existen diversas definiciones sobre la adolescencia, de ellas encontramos en primera instancia a Berryman que nos dice que la adolescencia es definida como: "El proceso *psicológico* que se relaciona (vagamente) con los procesos de crecimiento físicos definidos por el término pubertad. Comenzando en la biología y terminando en la cultura."¹

Por su parte encontramos a Horrocks la comenta que esta llega a su término cuando: "El individuo alcanza su madurez emocional y social, y cuando ha cumplido con la experiencia, capacidad y voluntad requeridas para escoger entre una amplia gama de actividades y asumir el papel de adulto."²

Fernández nos da seis enfoques o formas de abordaje, que le dan posibles respuestas: El primer enfoque es aquel que aborda la adolescencia como "... transformación pubertaria, donde ésta se define a partir de la pubertad, en la cual se le da un énfasis a la complejidad de transformaciones endocrinas y morfológicas y a la variabilidad de su aparición la que estaría determinada por factores socioeconómicos e históricos [...] lo que la ha ligado al campo de la biológica y lógica médica."³ Dicha postura es la que vemos reflejada y desarrollada en las escuelas ya que se da un énfasis en el crecimiento del púber.

¹ BERRYMAN, Julia, et al. Psicología del Desarrollo. [Trad. Gloria Padilla Sierra], Manual moderno, México— Bogotá, 1994, Pp. 195.

² HORROCKS John, Psicología del Adolescente. [Trad. Jose Salazar Palacios]. Ed. Trillas, México, 1990, Pp. 21

³ FERNÁNDEZ, M. " La adolescencia como problema: La adolescencia en tanto encuentro con la muerte." Tesis Universidad de Costa Rica, 1998, Pp 32

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes de identidad y de una clara definición.

Por otra parte, este término pudiera llegar a ser muy vago, porque necesitaríamos saber el concepto de una persona madura y no debemos olvidar que este concepto cambia de acuerdo a la cultura en la que nos desenvolvamos.

Se ha llegado a dividir a la adolescencia en dos períodos:

- 1) Adolescencia Temprana, siendo predominantes sus cambios físicos.
- 2) Adolescencia Tardía, que predominan los aspectos sociales y el concepto de sí mismo.

1.2. CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE.

1.2.1 *Cambios físicos en la adolescencia*

El desarrollo de las características sexuales empieza en el cerebro, especialmente en el hipotálamo que es el que controla a la glándula pituitaria que controla el crecimiento de los ovarios y los testículos proporcionando las cantidades adecuadas de andrógeno y estrógeno en el cuerpo del adolescente.

A continuación se encuentran los cambios físicos más representativos tanto en las mujeres como en los hombres.

CAMBIOS FÍSICOS	
HOMBRES	MUJERES
Crecimiento de testículos y escroto	Primera menstruación o menarca
Crecimiento del pene	Crecimiento de senos
Aparición del vello púbico	Desarrollo de útero y vagina
Crecimiento de pulmones y corazón	Crecimiento del vello axilar
Primera emisión de semen	Aparición del vello púbico
Cambio de voz	La voz se hace más suave.
Aumento de las glándulas sudoríparas y sebáceas.	Sexualmente madura para procrear una vida.
Crecimiento de vello axilar	Ensanchamiento de caderas

Estos son algunos de los cambios más representativos en los adolescentes, creándoles mucha ansiedad ya que también traen cambios sociales generándoles una inestabilidad emocional, en algunos casos.

Un factor importante es la edad en que aparecieron estos cambios, Jones informaba que " ... los adolescentes de madurez temprana eran físicamente más atractivos, más equilibrados, más populares en su grupo de pares y con más probabilidades de ser líderes. Mientras que los jóvenes con madurez tardía eran más reactivos socialmente, eran más ansiosos, llamaban más la atención y eran más expresivos"⁴

En las chicas los cambios a temprana edad generan que sean menos sociables, expresaban poco su afectividad emocional. Peskin indica: "comento que las chicas son menos introvertidas y tímidas y que por lo regular experimentan una mayor tensión durante la adolescencia que las chicas de maduración tardía"⁵

⁴ JONES citado en Horrocks Op cit. pp. 329.

⁵ PESKIN citado en Bee Helen, El desarrollo de la persona en todas sus etapas. 2ª ed. Ed. Harla México, 1987, pp. 312

Sin olvidar que, el crecimiento repentino repercute en su equilibrio, hace que los adolescentes puedan expresar movimientos torpes; dado que "la tasa de crecimiento sucede a diferentes tiempos en distintas partes del cuerpo se perturba de manera temporal, lo que produce para algunos una desconcertante sensación de desequilibrio"⁶

Dentro de estos cambios repentinos las piernas y los brazos aumentan de longitud primero, de unos seis meses a nueve antes que el tronco, por esto mismo se empiezan ellos a observar deformes y es cuando empiezan a tener problemas de su cuerpo porque no les agrada como se perciben ellos mismos.

Se vive una crisis por el: "... duelo tan grande como lo es el del nacimiento o la menopausia. Abarca tres áreas de expresión de la conducta por: La pérdida de un cuerpo glandular y físico infantil; Pérdida de vínculos familiares por otros menos conocidos sociales y Pérdida de la identificación y procesos mentales."⁷

Si bien es cierto se sufren muchos cambios donde el adolescente sufre un estado de confusión y esto genera una lucha estimuladora de lo que piensa, siente y cree. Donde tiene que iniciar una nueva búsqueda de vínculos objetales más reales y aceptables para la sociedad.

1.2.2 La familia y el adolescente:

En esta etapa los padres se preocupan más de sus hijos ya que se mentalizan que es un periodo de tormenta y estrés; porque se vuelven rebeldes e irresponsables en algunos casos.

Por ello los padres tratan de inculcar a sus hijos una serie de normas familiares y sociales, manifestándolas en su vida cotidiana. Se les imponen límites

⁶ Ibidem pp.198

⁷ ABERASTURI Arminda, La adolescencia normal enfoque Psicoanalista. Ed. Paidós México, 1988. pp.143

y les otorgan premios o castigos según su comportamiento. Cuando el hijo llega a la adolescencia, en ocasiones se vuelve una tarea difícil, ya que a esta edad es común que los jóvenes rechacen las normas y las cuestionen cuando no están de acuerdo con ellas. Generando en el adolescente aún más crisis y conflictos con los padres.

La familia es un núcleo muy importante para el adolescente porque aquí es donde se le enseñarán valores, reglas, límites, etc., que bien es cierto que desde la niñez éstas se le enseñaron, sin embargo tienen que modificarlas a las necesidades y experiencias como lo es exigen más libertad, conoce nuevos amigos y se enfrenta a otras actividades diferentes.

Dentro de la familia, las conductas que manifiesten los padres repercutirán en los hijos, por lo que pueden ser un ejemplo positivo o negativo, en algunos casos, y esto les servirá a los adolescentes para justificar sus conductas.

La familia es el contexto donde se transmiten los aprendizajes fundamentales, es la única organización humana que se ha mantenido estable al correr del tiempo, al menos en determinados aspectos ha demostrado siempre su capacidad para la adaptación y el proteger a sus miembros y transmitirles la cultura.

En esta etapa se encuentran varios factores como el buscar la AUTONOMÍA de dos tipos:

- 1) Externa: donde el adolescente se va haciendo capaz de resolver los problemas por él mismo, pueden ser relacionados a su escuela, la forma de vestirse, sus nuevas amistades.
- 2) Interna: es capaz de construir criterios propios y decidir qué es cierto y qué no, es verdad que los padres dicen qué es bueno y malo, pero

también es cierto que el adolescente se desarrolla en una sociedad con doble moral, y con las experiencias que se viven esto se va reafirmando, es donde el adolescente debe tener y empezar a tomar sus propias decisiones.

Es muy cierto que en esta etapa se da el cambio de pasar de la "dependencia a la autonomía, sólo puede efectuarse en una relación entre el adolescente y la sociedad, puesto que la familia es parte de la sociedad."⁸

Es importante tomar en cuenta que emancipación no significa romper las relaciones familiares, sino más bien implica:

"...la transformación de estas relaciones de forma que se conviertan en más igualitarias y recíprocas; independencia no significa irse de la casa, sino libertad afectiva de instaurar nuevas relaciones, libertad personal de asumir la responsabilidad de sí mismo en ámbitos como la educación, el trabajo las opiniones políticas. La autonomía como dice Lutte es más bien interna, es decir, se relaciona con la posibilidad de tomar decisiones relativas a la propia vida sin sentimientos de culpa y sin necesidad de juzgar las propias acciones en base a criterios atribuidos a los padres."⁹

No debemos de olvidar a la autonomía en el ámbito del comportamiento (Capacidad de tomar decisiones en las rutinas diarias y en las preferencias personales) y de los valores. La autonomía comportamental y afectiva es esencial para las decisiones concernientes a los valores.

La familia disfuncional en la que se incluyen abandonos físicos o emocionales, de algunos o ambos padres, o la colocación del adolescente en otra familia, ya sea por la desintegración de la propia o por necesidades económicas o

⁸ MANNOW O. et al, La crisis de la adolescencia, Ed. Gedisa, España, 1985 pp. 61

⁹ BUFLGA Vázquez S.; et al. Adolescencia, Familia y Conducta Antisocial, Ed. Cristobal Serrano Villalba, Valencia, 1999, pp 26.

educativas, propicia la ausencia de una figura parental significativa, no necesariamente por carencia real, sino por imposibilidad para identificarse con un padre cálido y aceptante incondicional.

En el caso de los padres se hace más difícil por la separación y "... la independencia que están teniendo sus hijos, las primeras demandas de autonomía son percibidas como una amenaza de separación."¹⁰ En algunos casos los padres se sienten excluidos y cambiados por los nuevos amigos que el adolescente está teniendo.

No debemos de olvidar que los padres seguirán siendo la influencia externa más importante en la mayoría de los jóvenes que intentan cumplir con su tarea evolutiva de identidad y autonomía.

La familia con hijos adolescentes representa uno de estos momentos críticos en su desarrollo y representa una fase particular de potencial crisis para el equilibrio familiar. En la adolescencia se pone a prueba la capacidad de toda la organización familiar de adaptarse, cambiando la forma en que se relacionan los miembros de la familia.

La calidad de las relaciones familiares es fundamental para determinar la competencia y la confianza con la que el adolescente afronta el periodo de transición de la infancia a la edad adulta.

¹⁰ PERINAI, M. Adolfo. Psicología del Desarrollo Del Nacimiento al final de la Adolescencia, Ed. VOC: Madrid, 2002. pp. 151

La disciplina

Este punto lo ejercen los padres, tomando en cuenta el carácter y el temperamento del adolescente; sin embargo, es importante cómo se les disciplinó en la infancia.

Hay dos tipos de crianza que predominan más en las familias y que esto repercute en los adolescentes:

AUTORIDAD	AUTORITARISMO
El respeto del padre y al hijo	Se dan órdenes
Ambiente cálido	Nunca se escucha
Se dan instrucciones y no órdenes	No se interesa por lo que se haga
El padre escucha y se puede negociar	Se confunde la autoridad y autoritarismo
La comunicación fluye	El adolescente es rebelde y dependiente
Se forman adolescentes responsables	Temor a la autoridad.

Por su parte, se debe tener bien claro qué tipo de adolescentes se quieren formar para el futuro, tener adolescentes responsables, seguros que sepan tomar sus propias decisiones, ser tolerantes ante las adversidades o crear adolescentes que se puedan refugiar en cierto tipo de estimulantes para tomar decisiones, que sean inseguros hasta en la más mínima decisión.

Anteriormente las relaciones entre los hijos adolescentes y sus padres era que, mientras vivieran en la misma casa se tenían que hacer responsables de sus deberes y obligaciones de convivencia, aunque en las últimas décadas, se negocian las obligaciones, ya que muchos jóvenes tiene libertad para tener trabajos de medio tiempo e invertirlo en sus estudios. "El trabajo también les ayuda a organizar mejor el tiempo, a estar orgullosos de sus logros y a evaluar sus

propias metas. [...] algunos tienen que dejar de hacer deporte, reducir los contactos sociales y perder horas de sueño.”¹¹

La familia establece reglas específicas de funcionamiento que pueden variar según el momento histórico que está pasando, estas normas “... no pueden ser variadas, modificadas ni transgredidas sin redefinir las relaciones entre los miembros.[...] La coalición de uno o más miembros con el mundo exterior puede provocar una crisis, modificando alguna de ellas en perjuicio de otras.”¹² Estas reglas rigen la organización y el funcionamiento global, donde se jerarquizan los diferentes niveles de autoridad, y se complementan las funciones e interdependencia entre los miembros. Los padres que cuidan, tienen una disciplina fuerte y les demuestran cariño a sus hijos, son adultos con alta autoestima.

Es muy importante ver cómo en algunos núcleos familiares se estimula la responsabilidad, la confianza en uno mismo y que sea capaz de tomar decisiones; mientras que en otros, no se apoya a los adolescentes y se crean personas inseguras, infantiles que no puedan tomar decisiones y que aprendan a chantajear a sus padres.

■ Valores

Los valores son una parte fundamental dentro de la familia, no olvidando que serán reforzados con la sociedad en la que se rodeen, estos se van inculcando a los hijos pero desde la infancia son: Justicia, fortaleza, templanza, prudencia, caridad, fe, esperanza, obediencia, sinceridad, orden, fortaleza, perseverancia, laboriosidad, paciencia, responsabilidad, generosidad, perdón, sobriedad, sociabilidad, amistad, respeto, sencillez, prudencia, flexibilidad,

¹¹ SANTROCK W. John trad. ana Carmen Pérez. Psicología del Desarrollo en la adolescencia. 9ª. Edic. Editorial Mc Graw Hill. España, 2004. pp.367

¹² CAMPANINI Anamaria. Ed at. Servicio Social y modelo sistémico. 1ª. Edic. Editorial. Paidós. México, 1991. pp. 138.

comprensión, lealtad, audacia, humildad y optimismo dando como resultado la alegría y la madurez natural de la persona.

Por lo tanto los valores son los que se deben manifestar en el núcleo familiar, por medio del ejemplo, por parte de los padres siendo estos observables en su vida diaria y congruente con lo que se les exige a los adolescentes.

■ Relación con la Madre

La calidad de las relaciones entre adolescentes y padres es algo importante que repercutirá en la autoestima. De acuerdo a Rice: "Las chicas que se sienten unidas a sus madres se ven a sí mismas como confiadas, prudentes, razonables y autocontroladas. Mientras que las que mantienen una relación distante con sus madres se perciben en términos negativos: rebeldes, impulsivas, frágiles y sin tacto."¹³ Esto es observable con las figuras de autoridad del sexo femenino en este caso se demuestra cómo es la relación con la madre y el cómo aprendieron a relacionarse con ese tipo de figuras.

Cuando la interacción entre padre e hija es cálida y compensatoria juega un papel importante porque le permite valorar su feminidad, tener una aceptación positiva y tener relaciones heterosexuales sanas. Esto es lo mismo con la madre y el hijo.

No se debe de olvidar "... la brecha generacional entre padres e hijos, pero no es el distanciamiento un patrón típico en los adolescentes ya que depende más de los padres que de los hijos, por que depende mucho del apoyo emocional, la buena voluntad y la aprobación."¹⁴ Es muy cierto que se están tratando con dos mundos diferentes porque ahora se compara el mundo de los amigos y el de los

¹³ RICE, F. Philip Adolescente, desarrollo, relación y cultura, 9ª. ed. Ed. Prentice Hall. España, 1999 pp. 176

¹⁴ BERRYMAN, Julia, et ad. Psicología del Desarrollo. [Trad. Gloria Padilla Sicra], Manual moderno, México— Bogotá, 1994, pp 203.

para tener autonomía e identidad, a soportar las crisis a las que se están enfrentando y el que unos se hagan compañía, mientras salen de ese torbellino en el que sólo ellos son los que se entienden.

No debemos de olvidar que también en el grupo de pares surgen los diferentes roles, por ejemplo: el líder, el pasivo, el que está más desubicado, el que va bien en la escuela, etc. Las amistades le generan al adolescente ansiedad por el miedo a ser traicionados o cambiados por alguien más popular, podemos observar que también se tiene competencia y se busca el ser aceptado en este grupo de pares.

Los amigos íntimos representan el nuevo interés, "... a medida que el adolescente inicia el esfuerzo de interesarse por sí mismo como persona y trata de definirse a sí mismo. Los amigos le brindan una oportunidad para tratar y llegar a conocer bien a una persona de su propia edad y sexo donde empieza a ensayar y contemplar sus propias ideas y percepciones"¹⁷

El grupo de pares también le ofrece al joven las experiencias y el entrenamiento que anhela, y adquiere tanta importancia para el adolescente, que la exclusión de él o la falta de estatus adecuado dentro del mismo constituya a menudo una experiencia traumatiza, ya que experimenta un desequilibrio emocional cuando las relaciones no son satisfactorias. El grupo va a influir mucho en el adolescente por el sentimiento de pertenencia al grupo ya que al pasar el tiempo se va a asociar cada vez más y van a ser más trascendentales sus relaciones e interacciones con éste.

Aproximadamente a los 17- 18 años es cuando se empiezan a tener vínculos más relajados de menor dependencia, y la ansiedad empieza a bajar por que se empiezan a formar parejas, sin embargo, el no tener pareja también puede generar ansiedad.

¹⁷ LOPEZ Itziar F.; et al. Desarrollo Afectivo y social, Edit. Pirámide. España, 1999, pp. 116

◆ La nueva identidad del adolescente.

Antes de poder crear su identidad como adolescente, se enfrenta a *la crisis de identidad*, este es un periodo de confusión, donde el adolescente rompe la identidad infantil y enfrenta al yo con emociones y circunstancias desconocidas para él, como lo es percibir a su cuerpo extraño por las nuevas sensaciones e impulsos, están cambiando sus ideas, metas y pensamientos, y percibe que la gente que lo rodea no es como antes, tiene que esforzarse más por lo que desea para conseguirlo.

La construcción de la identidad psicosocial del adolescente ha llevado a conceptualizar la adolescencia como un periodo de confusión normativa, una fase tormentosa y estresante.

Hay tres factores que les provocan que expresen en su cuerpo por medio de enfermedades como lo es la fatiga, somnolencia. Pero también nos podríamos preguntar ¿Qué es una crisis? La crisis "Es el periodo en que los adolescentes pasan intentando elegir entre alternativas significativas para ellos y la consecuencia de esta crisis debe ser *una identidad madura* que es cuando ya ha experimentado la crisis y se ha comprometido con una ocupación o una ideología."¹⁸ Es la más decisiva, pues de su adecuada solución dependerá el ajuste personal y el social definitivo.

Pero ya hemos hablado sobre la crisis, pero que es la identidad de acuerdo al autor Izquierdo es "... el resultado de la vocación personal [...] si nuestra búsqueda es honesta y apasionada será recompensada"¹⁹ Esto es un gran reto ya

¹⁸ RICE . F. Philip Adolescente, desarrollo, relación y cultura. 9ª. Ed. Editorial, Prentice hall. España, 1999 pp.184

¹⁹ IZQUIERDO, Moreno Ciriaco. El mundo de los adolescentes. 1ª. Edición. Edit. Trillas México. 2003 pp. 156.

que es buscar el ser uno mismo de una manera conciente, libre y responsable de sentir y de actuar, ser responsables de sus acciones y aceptar sus consecuencias.

En la adolescencia es de vital importancia la identidad que se forme y que se establezca un firme sentido de sí mismo, porque es la base para la formación de relaciones íntimas estables. El desarrollo de la identidad se dificulta en función del género; la identidad del hombre va a depender en la competencia y en el conocimiento, mientras que el de la mujer se va a desarrollar en la relación con otros.

La relación con los padres será crucial ya que existen una serie de estereotipos y/o prejuicios con relación a que tipo de conductas deben desarrollar los jóvenes y las jóvenes, y los padres en cuanto a las actitudes tradicionales que van a marcar más las diferencias en función del sexo. "A los chicos se les anima para ser independientes y asertivos mientras que a las chicas las van a socializar para ser expresivas y condescendientes."²⁰

De acuerdo al autor Fernández Moujan ... la identidad se manifiesta en la mente, cuerpo y mundo externo; está compuesta por 3 sentimientos básicos que son los siguientes:

La unidad: es donde el Yo se integra observando una diferencia del espacio, al ser donde interactúa y se desenvuelve en cuanto a su cuerpo se va a ver reflejado en su esquema corporal donde se reciben y transmiten las respuestas, del exterior, al sufrir una crisis de identidad se rompen los cambios físicos y se tiene un desorden en la imagen interna del propio cuerpo.

²⁰ Matud, A. Pilar, ed at. Psicología del género: Implicaciones en la vida cotidiana. Editorial. Biblioteca Nueva. Madrid, 2002. pp 71 y 72.

La continuidad: en este aspecto es fundamental que el Yo se integre al tiempo, porque en ocasiones en esta etapa de la adolescencia se pierde con esta continuidad al enfrentarse a muchas cosas desconocidas y a la vez distantes para ellos. El que ellos empiecen a generar ideas le permite transportarse al futuro por medio del espacio y del tiempo.

La mismidad; es un sentimiento que parte de la necesidad de reconocer a uno mismo en su mente y en su cuerpo, como podemos observar al llegar a la meta de que se hallan pasado los dos anteriores. Esto es si me acepto yo como soy con mis atributos físicos y emocionales, las personas de mí alrededor también lo harán.²¹

Todo parte de una congruencia en la mente y cómo lo exprese con su cuerpo, si no se acepta a sí mismo con sus virtudes y defectos las demás personas no lo van a poder hacer y efectivamente lo manifestarán en su apariencia; en esto también van implicados los valores que se le han inculcado y contribuirá a que se tenga un equilibrio en el contexto.

Es muy cierto que la identidad se da en individuos de todas las edades y es observable en su aspecto físico por medio de su ropa, peinados, cirugías, etc. Pero algo que sí es evidente es que los adolescentes los desarrollan por medio de sus sentimientos y actitudes. Existe la pregunta sobre ¿Quién soy? Porque se tienen giros de un momento a otro como por ejemplo de odio, desprecio e ira, porque no se sabe lo que realmente se quiere; y cuando lo logró se da cuenta que en realidad no va con sus pensamientos e ideas y esto genera ansiedad y hace a los adolescentes más sensibles.

Dentro de la identidad está la parte sexual, que es aspecto fundamental, se elabora durante el crecimiento y bajo los impulsos biológicos y culturales. Donde

²¹ FERNÁNDEZ M. Octavio. Abordaje Teórico y Clínico del Adolescente. Ed. Nueva visión, Buenos Aires, 1997, pp. 81.

un factor clave será el cómo está influenciado por parte de sus padres, si bien es cierto desde la infancia se los van inculcando sus padres, pero en la etapa de la adolescencia es donde ellos ya empiezan a elegir sus preferencias y lo demuestran por medio de su conducta; pero también está el grupo de jóvenes que no lo pueden expresar porque es lo contrario a lo que se le ha enseñado, a los valores de la sociedad y de su familia misma.

Aunque ambos sexos tienen rasgos del género contrario se debe tener un equilibrio para no caer en estas grandes brechas donde no son compatibles y sólo generan choques y conflictos entre los sexos opuestos. Debe existir una armonía en la identidad sexual, y un equilibrio sexual donde uno debe dominar, creando así un vacío. "La supervirilización y la superfeminización producen un desequilibrio de carácter creando una educación errónea."²²

Es muy agradable convivir con hombres y mujeres que se sienten a gusto con su cuerpo, siendo auténticamente hechos el uno para el otro, no importando qué elección se haya tenido, porque saben que son libres para llegar al fondo de su verdadero yo tanto en la intimidad como con la sociedad.

Para Erikson era una ardua tarea la búsqueda de la identidad porque consistía en hacer elecciones explorando alternativas y ejerciendo roles, "La autoidentidad es algo inestable y es un proceso continuo de reflexión acerca de uno mismo y el cómo ha cambiado a lo largo de su vida."²³

De acuerdo a Marcia que revelaba 4 estados básicos de la identidad que están descritos de la siguiente manera:

3 **Identidad difusa:** no se ha pasado por etapa de crisis ni por compromiso. Los adolescentes que se mantienen mucho tiempo en esta

²² QUARTI Cornelia. El gran libro de los padres. 7ª. Edición. Editorial Grijalbo, Barcelona 1985. pp. 316

²³ MARCIA citado por Rice. F. Philip Adolescente, desarrollo, relación y cultura. 9ª. Ed. Editorial, Prentice Hall. España, 1999 pp.184

etapa pueden estar ocultando su inseguridad, carecen de autoconfianza y enmascaran sus sentimientos con apatía. Evitan la ansiedad, la crisis y el miedo por medio del alcohol o de las drogas.

☞ **Identidad prestada:** no sufren aun de crisis, pero se han comprometido ya sea a sus ocupaciones o ideologías, aunque no son propias sino las de sus padres, no son capaces de distinguir sus metas y las que otros planean para ellos. Estos sujetos tienden al autoritarismo e intolerancia muestran un alto grado de conformidad y convencionalismo.

☞ **Moratoria:** sufren crisis continuamente generándoles estados de confusión, sean personas inestables y descontentos. En ocasiones llegan a ser rebeldes y no cooperativos, evitan enfrentarse a problemas, tienden a postergar las situaciones que dicten un curso de acción.

☞ **Logro de identidad:** han resuelto su crisis de identidad por medio de evaluar detenidamente todas sus alternativas posibles llegando a una conclusión y tomando una decisión. Después de estar comprometidos con las metas específicas aún se preocupan en cómo le harán para conseguirlas.

Es muy importante ver la etapa de la adolescencia y si realmente pasaron por estas etapas para tener su identidad. En particular se me hizo interesante el como la autora Marcia dividía el proceso de tener una identidad en 4 aspectos y para poder obtenerla se tiene que pasar por una crisis, pero algo que se debe de tomar en cuenta es que los individuos podemos perder de vista que la parte más importante para obtener esta identidad es el estar a gusto con nosotros mismos ya que somos los que vamos a convivir toda la vida con la identidad que elijamos.

Un aspecto que se ha visto muy frecuente es el de la falta de estabilidad en los valores sociales, generando en los adolescentes crisis:

- a) Cuando los ideales de la familia entran en conflicto con sus cambios que está presentando.

- b) Cuando los ideales del adolescente entran en conflicto con las realidades de la sociedad.

◆ Roles de Género.

El rol es un vínculo que el individuo tiene para comunicarse y enfrentarse con el mundo, cumpliendo de esta forma con diferentes funciones, deberes y derechos que han sido introyectados en el núcleo familiar y social durante el desarrollo bio-psico-social de todo individuo. La psicóloga Helen Bee, afirma que el rol es: "Un conjunto de normas sociales integradas. Se espera de una persona que realiza un papel que se comporte de maneras particulares y que presente ciertas cualidades."²⁴

Los papeles cambian dentro de una misma cultura, pero en épocas diferentes, es decir, que el desempeño del rol depende del momento histórico en que se encuentra la persona ya que así puede ejercer un mismo rol, pero teniendo en cuenta el tiempo histórico que esté viviendo, esos papeles irán cambiando sistemáticamente. A pesar de que los roles son tan cambiantes con el tiempo, la sociedad está conformada por una red de roles que se complementan unos con otros.

El género un conjunto de actitudes y creencias, serán más relevantes las intervenciones centradas en la educación y en la prevención. Es una diferencia esencial entre los hombres y las mujeres. El género es como la identidad social de ambos sexos y sirve para explicar las diferencias de las respuestas entre los grupos. Son potentes y duraderas estas surgen de las expectativas de socialización tempranas; por eso a los adolescentes se les presiona al socializar y aprenden a comportarse de acuerdo a la definición de su sociedad.

²⁴ BEE, I. Helen; Sandra K. Mitchell, El desarrollo de las persona en todas las etapas. 2ª. Edición, Editorial Harla, 1987, México. pp. 24

La misma sociedad fomenta la conservación de los roles sociales y las esferas separadas de las actividades entre hombre y mujer, e incluso son utilizados para justificarse las conductas antisociales, apoyar las discriminaciones frente a grupos sociales y reforzar desigualdades y privilegios. Estas diferentes interpretaciones del proceso por el cual los niños y las niñas van organizando su desarrollo psíquico de acuerdo con las características masculinas y femeninas que se presuponen específicas de cada sexo, difieren entre sí en la consideración de cuáles son las causas determinantes de tal diferenciación.

La teoría funcionalista enfatizaban que el género dependía de que

“ ... que los sentimientos y actitudes se hallan moldeados por el clima social y representan un papel activo en el funcionamiento social, pues son un instrumento que la sociedad emplea para regular sus actividades. Es decir, que las mujeres y los hombres pertenecen a ámbitos separados, diferentes, pero complementarios, y así han de mantenerse, so pena de crear poderosos conflictos sociales.”²⁵

El género también es un sistema de creencias y se centra en la representación de las relaciones de género dentro de una cultura y un periodo histórico concreto, se postulan las verdaderas diferencias que son indeterminadas y se considera el género como un sistema de clasificación social que sirve para construir e interpretar la interacción social.

Meaux y Major, consideraban que el género es

“...un grupo de estímulos sociales que enmarca las expectativas interpersonales y ayuda a los individuos a organizar la realidad,[...], este es utilizado para valorarse a sí mismo y a los demás, determinar si la conducta es consistente con el rol y tomar decisiones, y saber si genera causas próximas y depende del contexto.”²⁶

²⁵ www.monografias.com

²⁶ Matud, A. Pilar, et al. *Psicología del género: Implicaciones en la vida cotidiana*. Editorial. Biblioteca Nueva. Madrid, 2002. pp. 27.

Por la lucha de poder que se ha dado desde tiempo atrás, los hombres se han reservado para sí el desempeño de aquellas tareas más importantes para el funcionamiento social, especialmente en la medida en que éstas implican el control sobre los demás aspectos de la dinámica social. Las características propias de cada sexo que encontramos en las expectativas y prescripciones sociales son: los hombres son más inteligentes, fuertes, hábiles y ágiles que las mujeres; están interesados en valores teóricos, económicos y políticos, mientras que las mujeres lo están en valores estéticos, sociales y religiosos; la personalidad del hombre posee como rasgos la independencia, dominancia, motivación por el éxito e inexpresividad, y de la mujer, la dependencia, afectividad y expresividad; el hombre tienen una sexualidad poderosa y activa, mientras que en la mujer el desarrollo de ésta es mínimo y tiene un carácter marcadamente pasivo.

Un rol de género "es una posición social acompañada por un grupo de normas o expectativas derivadas de ser hombre o mujer."²⁷ La conducta de hombres y mujeres pueden estar influenciadas por las personas de su alrededor.

La identidad de género se determina el fenómeno en el cual los individuos se perciben así mismos como hombres y mujeres, es la adjudicación individual de las características personales consideradas apropiadas en una determinada cultura. Las actitudes de rol de género es la creencia de cómo se deberían comportar tanto el hombre y la mujer.

Diezman y Eagly, planteaban que "... de acuerdo a las asunciones de la teoría del rol social, es la conducta de rol de los miembros del grupo la que conforma el estereotipo y tendrán estereotipos dinámicos en la medida en que perciben que sus roles sociales típicos cambian con el tiempo"²⁸

²⁷ *Ibidem*, pp. 28

²⁸ *ibidem* pp. 32

1.3. EL ÁREA COGNITIVA DEL ADOLESCENTE.

La cognición, designa a todos los procesos por medio de los cuales el individuo aprende el significado de un objeto e idea, donde la persona adquiere conciencia y conocimiento de un objeto; en esta parte entra la percepción, sensación, asociación, condicionamiento, pensamiento, raciocinio, memoria y solución de problemas. En esta área entra la interpretación de las cosas de su alrededor que lo produce en su comportamiento y se ve reflejado su pensamiento.

Vigotsky, identificó tres etapas de desarrollo siendo la última la ubica en la adolescencia, comentó que un "concepto sólo surge cuando los rasgos abstraídos se sintetizan nuevamente, y la síntesis abstracta resultante se convierte en el principal instrumento de la mente."²⁹ Si bien recordamos en la adolescencia ya se tiene otro tipo de pensamiento que es más abstracto.

Se desarrolla la capacidad de pensar jerárquicamente, esto es que su pensamiento pasa a otro nivel, su pensamiento se adapta a numerosas situaciones que le presentan diversas exigencias. En esta etapa es donde el individuo empieza a crearse juicios sobre lo bueno, lo malo, lo que le conviene, etc., tanto de la sociedad y los de su propio yo.

Se cree que de acuerdo a la capacidad que se tiene para razonar y llegar a un nivel del desarrollo que influyen en dos factores que incrementan con la madurez: 1) Actitud para el sentimiento de culpa, y 2) capacidad para la diferenciación cognitiva.

Los sujetos a esta edad, se vuelven más capaces de desarrollar un pensamiento proposicional general, donde tienen la capacidad de generar hipótesis y deducir consecuencias, su lenguaje se vuelve más rápido, claro y ya

²⁹ HORROCKS John, *Psicología del Adolescente*. Trad. Jose Salazar Palacios 3ª. Reimpresión. Ed. Trillas, México, 1990. pp. 101

tiene un extenso vocabulario. Se empieza a convertir en una persona más racional.

No debemos de olvidar a Piaget que ubica a los adolescentes en la etapa de las operaciones formales, se da una manera más compleja y precisa; ante un problema da diferentes opciones para resolverlo y somete a prueba los resultados para que se determinen como verídicos. Se crean nuevos esquemas donde es muy importante el razonamiento real y que sea inmediato. Es muy importante la enorme agilidad y velocidad que alcanzan los esquemas; esto permite al adolescente tener la actitud y la aptitud intelectual para elaborar la interpretación de su contexto.

En esta etapa empieza a crear un plan para su vida, empieza la elección de carrera al final de esta etapa de la adolescencia. Se reflexiona y buscan nexos en relación entre la realidad y la posibilidad, empiezan a dejar muchas de sus fantasías que creían de niños, pero hay otra parte de ellos que sigue formando fantasías por su misma protección.

El adolescente aprende a probar cada una de las posibles soluciones de una forma mental hasta que llegue a la solución correcta; " ... +lo hace de una forma sistemática y metódicamente, lo lleva a imaginar soluciones que comprendan varios factores que actúan juntos pero ahora si tiene la capacidad de verlos por partes e integrarlos para encontrar las diferentes respuestas y soluciones."³⁰

³⁰ BEE Helen, El desarrollo de la persona en todas sus etapas, 2ª. Edición. Editorial Harla México, 1987, pp. 336.

1.4. LAS EMOCIONES DEL ADOLESCENTE

En esta parte podríamos decir que es donde el adolescente sufre y repercuten todos sus cambios, por ejemplo, cambian repentinamente de humor, se pueden sentir muy eufóricos y posteriormente muy tristes.

En esta etapa los adolescentes empiezan a experimentar acerca del efecto que tienen sus estados afectivos tanto negativos como positivos, en el modo que perciben a las personas y el cómo realizan sus actividades.

Los adolescentes en esta etapa son mucho más sensibles a los factores personales como lo son las preferencias, la personalidad, etc. Según Gneep citado por el autor López, comenta que el adolescente es capaz de utilizar un proceso de inferencia dividido en tres partes:

- 1) Implica determinar si es necesario utilizar o no la información personal; esto quiere decir que se analiza la situación y posteriormente se le asocia determinada emoción; es por eso que cada individuo reacciona de diferente forma en la misma situación.
- 2) Cuando se da cuenta de cómo reaccionó comienza a indagar sobre su información personal, buscando así más emociones.
- 3) Se realiza una coordinación de la información personal y situacional para inferir en los sentimientos de la otra persona.

Podríamos decir que se empieza a utilizar su pensamiento hipotético que le permite obtener diferentes respuestas y alternativas. En esta parte se van integrando la “ ... regulación emocional, la autorreflexión y las competencias

cognitivas, creando así estrategias cognitivas en la modulación de los estados emocionales y así regulando los estados emocionales.”³¹

El adolescente debe aceptar su nueva imagen corporal, desarrollar sus diferentes aspectos de la identidad, aceptar y descubrir su sexualidad además de utilizar y desarrollar sus capacidades cognitivas, no olvidando que tiene que enfrentar la presión de grupo que sufre día a día. Pero también es cierto, como vimos anteriormente, que puede llegar a caer en el egocentrismo porque está muy preocupado en sus sentimientos, preocupaciones, etc que se olvida de las demás personas.

En esta etapa emocionalmente quieren romper todo vínculo con sus padres y están en la búsqueda de una pareja sexual como figura de apego, protección y seguridad equivalente.

1.4.1. La personalidad.

La personalidad, es un carácter individual y natural que se va formando, incluyen “ ... los patrones de pensamiento, sentimientos y conductas distintos de un individuo que persiste a lo largo del tiempo y en diversas situaciones.”³² Esto permite que cada individuo sea diferente y aunque se tengan algunos rasgos parecidos todas las personas son diferentes.

De acuerdo a Erikson la adolescencia se encuentra en la etapa de *identidad frente a confusión de roles*, donde el mayor desafío es encontrar esa identidad que se va a lograr por medio de los diferentes roles que desempeña en su vida diaria, y el no tener esta identidad le conlleva confusión.

³¹ LOPEZ I. Felix. Ed at. Desarrollo Afectivo y Social. Editorial Pirámide, España, 1999. pp. 116

³² MORRIS G. Charles Introducción a la Psicología. 7ª. Edición. Editorial Prentice hall. México, 1992, pp. 354.

Podemos encontrar muchas teorías sobre la personalidad, pero se han englobado en cinco las categorías de la personalidad que de manera muy resumida sólo se mencionarán a continuación:

EXTROVERSIÓN : Este aspecto conlleva algunos de los rasgos siguientes como lo es el ser sociable, franco, dominante, llamativo, ambicioso, aventurero positivo, enérgico, etc.

AFABILIDAD: Se caracteriza por ser una persona amable, cooperativa, considerada, afectuosa, servicial, agradable, cooperativa, flexible, justa, etc.

DEPENDENCIA: Es una persona organizada, práctica, seria, cautelosa, capaz, deliberada, eficiente, concienzuda, esmerada, próspera, dependiente, etc.

ESTABILIDAD EMOCIONAL: Se considera que es una persona segura, poco exigente, relajada, objetiva, tranquila, impasible, constante, pacífica, bondadosa, etc.

CULTURA E INTELIGENCIA: Curioso, perceptivo, analítico, reflexivo, artístico, sagaz, creativo, culto, profundo, hábil, versátil, ingenioso, intelectual, etc.

Si bien es cierto que todas las personas pueden tener algunos rasgos de estos cinco anteriores siempre va a predominar uno más y en la adolescencia se estará formando una sola personalidad, no puede haber dos o tres y es una de las cosas más importantes que se crea en esta etapa.

El tener una personalidad es ser uno mismo, mantenerse al tanto de lo que pasa alrededor, respetar los derechos de los demás y los propios, el tener

personalidad es " ... ser una persona integral, equilibrada y feliz es una aventura apasionante que ésta al alcance de todos aquellos que se proponen ser mejores"³³

1.4.2. El Autoconcepto

Esta parte es como el individuo se percibe a sí mismo desde una perspectiva, consciente, cognitiva, el cómo son sus pensamientos y opiniones acerca de sí mismo. Se empieza a desarrollar la conciencia sobre quién es uno y a donde pertenece. Dicen que debería de describirse como " ... un sistema de actitudes que los individuos tiene de sí mismos. Su identidad de yo o identidad personal trae consigo una suma de autodefiniciones y autoimágenes."³⁴

El autoconcepto es la conceptualización de su propia persona hecha por el individuo, adornado por connotaciones emocionales y evaluativos poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento fáctico del individuo, que se atribuye son enormemente personales, intensas y centrales.

El autoconcepto va a depender también de los diferentes roles a los que desempeñe. Si bien es cierto se cuestionan si desempeñan bien las funciones que realizan, inclusive les llegan a preguntar a su grupo de pares en qué fallan, pero en el peor de los casos se comparan unos con otros y aquí entran factores interesantes como lo es:

- Lo que realmente son.
- Lo que piensan que son.
- Lo que piensan otros que son.
- Lo que creen que piensan los demás de ellos.
- Lo que quieren llegar a ser.

³³ IZQUIERDO, Moreno Ciriaco. El mundo de los adolescentes. 1ª. Edición. Edit. Trillas México. 2003 pp. 163.

³⁴ RICE . F. Philip Adolescente, desarrollo, relacion y cultura. 9ª. Ed. Editorial, Princtice mall. España, 1999 pp.174.

Las expectativas que creen que otros tiene sobre ellos.

Este tipo de cuestiones que tiene pueden o no pueden alejarse de la realidad, pero también es cierto que están en continuo cambio estas cuestiones y en algunos adolescentes, aunque ellos digan que no les importa lo que las demás personas piensan de ellos en realidad, aunque sea el grupo de pares, sí es importante.

Strang dividió en cuatro dimensiones básicas al Yo:

- ⌘ AUTOCONCEPTO BÁSICO: es la visión del adolescente sobre su personalidad y las percepciones sobre sus habilidades, su estatus y funciones del mundo exterior.
- ⌘ AUTOCONCEPTOS TEMPORALES O TRANSITORIOS: son ideas de sí mismos que van a estar influenciadas por el estado de ánimo del momento de la experiencia reciente o continuada.
- ⌘ YO SOCIAL: la opinión que creen que otros tienen sobre ellos, que a su vez va a influir sobre ellos mismos.
- ⌘ YO IDEAL: el tipo de personas que les gustaría ser a los adolescentes, pueden ser realistas, demasiado bajas (impiden la realización) o demasiado altas (pueden llevarlo a la frustración y al autodesprecio). Cuando se es realista llevan a la autoaceptación, a la salud mental y a la consecución de metas realistas.

James W. hace una triple diferenciación entre sí mismo, Yo y Mí, desde la corriente pragmático donde engloba a estas tres instancias desde lo social,

material y trascendental. Por lo tanto el Yo Global abarca al Yo conocedor y al Mi conocido, siendo que estos dos no pueden ser independientes.

Para Cooley C. H. mencionaba que el autoconcepto se forma cuando el sujeto toma conciencia de sí mismo, a través de la comunicación con los demás y por medio de los cuales se conoce.

Mead G.H. indicaba que en la formación del autoconcepto interviene el significado o interpretación que le dé el sujeto, por medio de las interacciones con los demás y la percepción que se tenga de él por parte de los otros. "Estas interacciones se pueden anticipar a las reacciones de los otros y así comportarse de una manera adecuada, dependiendo en el lugar en que se desenvuelva donde se incorporarán los patrones sociales y culturales.[...] Para esta concepción teórica serán muy importantes el lenguaje, la comunicación y la cultura. Por lo tanto para Mead, el Yo comienza siendo una actividad desorganizada y se va a ir desarrollando a través del Mi que surgirá desde niño."³⁵

✦ El concepto de sí mismo

En ocasiones se piensa que es lo mismo la realidad del Yo con el sí mismo, siendo que estas son distintas.

En el modelo psicoanalítico Freud concebía al Yo dentro de un sistema que se va adaptando donde el Yo está regido por la realidad y busca un equilibrio en las demandas inconscientes del individuo y su realidad exterior. Donde lo plantea desde dos puntos que son: 1) Homeostático, que se ve una estabilidad del sujeto y 2) Realidad, que es un autoconocimiento de la realidad interna y conocimiento de la realidad externa creándose así la adaptación o el equilibrio del sujeto.

³⁵ MEAD citado por AGUILAR R. Ma. Carmen. Concepto de sí mismo. Familia y Escuela. Editorial. Dykinson, S.L.Madrid, 2001, pp. 16

La expresión de concepto de sí mismo se debe relacionar con un nivel de organización mucho más elevado, resultando inaccesible para el niño que aparece a partir de la adolescencia.

Para Fierro A. sugiere un " ... acercamiento al estudio del conocimiento de sí mismo más objetivo, ampliándolo más allá del autoconcepto y del autoconocimiento, hasta abarcar el entero ámbito de las conductas autoaferridas."³⁶

El concepto de sí mismo consiste en una organización compleja que reúne algunos elementos fundamentales o características globales y generales en torno a los que se agrupan algunos elementos específicos y se articulan en tres niveles sucesivos: a) Estructuras, son las regiones fundamentales del concepto de sí mismo, b) Sub-Estructuras, división de las estructuras en regiones delimitadas, y c) categorías, que son los conjuntos de elementos mucho más específicos.

La definición del concepto de sí mismo es un sistema multidimensional, compuesto de algunas estructuras fundamentales que delimitan las grandes regiones globales del concepto de mí mismo que se fraccionan en un conjunto de elementos mucho más específicos y que caracterizan las múltiples facetas del concepto de sí mismo, para ser percibidas, simbolizadas y conceptualizadas por el propio individuo.

El diccionario de Psicología define al sí mismo como: "Expresión alusiva al hecho de que, al mismo tiempo que el sujeto vivencial es conciente de su propia vivencia, se convierte a sí mismo en objeto. Presenta una continuidad, independientemente de los contenidos cambiantes de la conciencia, de una trascendencia con respecto a ellos."³⁷

³⁶ Ibidem. pp. 18

³⁷ DORSCH Friedrich; et al . Diccionario de Psicología. 8ª. Edic. Edit. Herder. Barcelona ,2002, pp 104.

Para L'Ecuyer el concepto de sí mismo, compuesto por múltiples facetas, "...es una organización jerarquizada de un conjunto de percepciones que abarcan los más variados aspectos, referidos de la manera, según la cual la persona percibe, contemplando dimensiones físicas, biológicas, afectivas, psicológicas, cognitivas, sociales."³⁸

Por lo tanto, podemos decir que es la percepción afectiva, cognitiva y social que tiene el sujeto de su realidad, tanto interna como externa, que se da a través de las experiencias que se producen en su vida diaria con la gente que lo rodea.

1.4.3. La Autoestima

Para que las personas desarrollen autoestima deben tener una correspondencia entre los conceptos de sí mismos y los yo ideales. Comienzan a evaluarse sobre sí mismos comparando todas sus acciones sus aspectos físicos, sus capacidades y habilidades sociales. Esta crítica se acompaña de un sentimiento de vergüenza que hace a los adolescentes vulnerables al ridículo, e intentan una y otra vez reconciliar el yo percibido a su yo ideal.

La autoestima la podemos definir como " ... la valoración positiva o negativa que hace el sujeto de sí mismo, a partir de su experiencia vivida, acompañada de una gran carga afectiva y emocional." ³⁹No debemos de olvidar que el autoestima se da desde un plano afectivo donde interviene el juicio valorativo del sujeto sobre sí mismo y estará cargado de connotaciones afectivas, siendo el resultado de experiencias positivas y negativas.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales,

³⁸ AGUILAR R. Ma. Carmen. Concepto de sí mismo. Familia y Escuela. Editorial. Dykinson, S.L.Madrid, 2001. pp. 28.

³⁹ Ibidem, pp26.

mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Se da a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etc. y las experiencias que vamos adquiriendo. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, buscando la felicidad; teniendo presente dos componentes: 1) considerarse eficaces, confiar en uno mismo para poder pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y como consecuencia superando los retos y que se tengan cambios positivos; 2) el respeto por uno mismo o la confianza en su derecho a ser feliz y por extensión que las personas de nuestro alrededor sean dignas de logros, éxito, amistad, respeto, amor y realización que aparezca en sus vidas.

Los individuos cuyas identidades son débiles o cuya autoestima no se ha desarrollado lo suficiente manifiestan un número de síntomas de falta de salud emocional, la baja autoestima se ha valorado como un factor de influencia de abuso de drogas o embarazos no deseados.

Las personas con baja autoestima muestran una identidad cambiante e inestable y se hacen vulnerables a la crítica o al rechazo, como sabemos es una parte fundamental para poderse desarrollar con las demás personas el cómo me sienta conmigo mismo. La autoestima también va a depender de cómo lo estimulen sus padres, la comunicación con ellos y la relación que se tenga entre padre e hijo.

La aceptación de uno mismo está correlacionada de forma positiva y significativamente con aceptar y ser aceptado por otros.

De acuerdo a Bruhn y Philips señalan que el adolescente " ... busca una imagen que no conoce en un mundo que apenas comprende, con un cuerpo que está descubriendo." ⁴⁰ Es muy cierto esto ya que el adolescente esta en la transformación tanto de su cuerpo de emociones que son nuevas y desconocidas para él. El grupo social se empieza a ampliar y esto permite que el adolescente obtenga estima y aceptación de otras relaciones sociales ajenas a su círculo familiar.

Nadeau, F. Aportó que el desarrollo de la autoestima desde la edad infantil donde se construía el pensamiento de 'Soy digno de ser amado por que existo' o 'Valgo porque existo' y la segunda que va hasta los tres años, donde el niño dice 'Soy digno de ser amado porque sé hacer muchas cosas' entonces reforzará con unos padres que le permitan al niño explorar, probar y experimentar para que poco a poco se vayan construyendo sentimientos de confianza.

Clames, H. y Bean, R. mencionaban que el autoestima está relacionada con el conocimiento propio, el niño se siente obligado a actuar de manera que puede expresar las dos facetas. Hay tres factores que determinan la conducta que surgirá de lo que piensa y siente el individuo:

- El niño actuará para obtener la mayor satisfacción y creerse mejor.
- El niño actuará para confirmar la imagen de los demás y la de él mismo, al igual que lo que las personas creen de él.
- Al niño actuará para ser coherente con la imagen que tiene de sí, no importando el cambio de circunstancias.

Si las experiencias del niño son de amor y aceptación tiene la base esencial para tener autonomía y pensar por sí mismo, mientras que si son de rechazo o de

⁴⁰ BUELGA Vázquez S.; et ad. Adolescencia, Familia y Conducta Antisocial. Edit. Cristóbal Serrano Villalba. Valencia, 1999, pp 29.

abandono, es muy fácil que se considere un ser despreciable e indigno de ser amado. La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda

La necesidad de una buena autoestima

La buena autoestima es una autoevaluación del contexto básico donde interactuamos y las reacciones que tenemos y dependerán de los valores, las metas y los retos de la vida. Las reacciones que se tengan a estos acontecimientos estarán conformadas por lo que el individuo cree que es y por quién quiere ser al igual que por el grado de competencia y dignidad que cree poseer.

¿Por qué decimos que la autoestima es una necesidad? Es un proceso vital, que es indispensable para un desarrollo normal y sano que tiene un valor de supervivencia. Cuando no se tiene una autoestima positiva el crecimiento psicológico se estanca, si se tiene una autoestima positiva se tiene una mayor resistencia, fuerza y capacidad regeneradora para la conciencia.

Cuando se manifiesta una confianza realista en la mente y valores se sienten seguros de sí mismo y tiene la percepción del mundo como algo accesible y desafían retos y las oportunidades que se les presenten. La autoestima le da energías al individuo y los motiva.

Una autoestima elevada busca el reto y el estímulo para ponerse metas dignas y exigentes. Las relaciones que tendrá serán abiertas, honestas y correctas lo cual reforzará con un autoconcepto positivo. La vitalidad y la extroversión en los demás son, naturalmente más atractivas que la ignorancia y la dependencia. Tratarán a las personas con respeto, buena voluntad y justicia.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desaprobación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si 'pidiera perdón por existir', no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa 'por ocasionar molestias.'

El disfrutar de una buena autoestima sana, depende en gran medida del mundo en que nos criamos desde niños, ya que se deben de desarrollar en un ambiente de amor y respeto, que se les permita experimentar una aceptación coherente y benevolente, reglas razonables y unas expectativas adecuadas, no se le ridiculiza, humilla o maltrata.

Sabemos que comprometerse sinceramente con la comprensión inspira confianza en uno mismo y que eludir el esfuerzo provoca el efecto contrario. Las personas que viven concientemente son mucho más competentes que las que viven sin pensar.

Las desventajas de una Autoestima baja

Las personas que presentan una autoestima baja tienden a sentirse más influidos por el deseo de evitar el dolor que por el deseo de sentirse felices; lo negativo influye más en ellos que lo positivo. Esto no quiere decir que son incapaces de alcanzar ciertos valores auténticos, para algunas personas pueden tener el talento y el empuje necesarios para conseguir muchas cosas pero si bien es cierto son menos eficientes y tienen más limitaciones en su capacidad de logros que les pueden producir alegría.

Un nivel bajo del autoestima se genera desde la familia que tanta seguridad y afecto se le haya dado desde la infancia. Por lo tanto al crecer no podrá aspirar con muchas cosas y no tendrá la fortaleza para superar las adversidades para cumplir sus metas. Entre más bajo sea el grado de nivel de autoestima será más confusa, evasiva e inadecuada será su comunicación con la gente que la rodea debido a la misma incertidumbre que tiene de sus propios pensamientos y sentimientos.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos, pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicossomáticos.

La baja autoestima es " ... un factor de influencia en el abuso de drogas, en el embarazo no deseado, trastornos alimenticios como lo son: anorexia y bulimia, depresión y la ansiedad"⁴¹ Son adolescentes que no defienden sus derechos ni expresan sus opiniones sobre los asuntos que les interesan, y van generando sentimientos de aislamiento gradualmente.

⁴¹ RICE . F. Philip Adolescente, desarrollo, relacion y cultura. 9ª. Ed. Editorial, Prentice hall. España, 1999 pp 176.

De acuerdo al autor Nathaniel Branden comenta que hay seis pilares para la autoestima cuando alguno de estos se encuentra ausente, ésta se verá afectada, pero si hay un equilibrio en estos, la autoestima se verá fortalecida. A continuación se presentan los seis pilares de la autoestima:

1) La práctica de vivir conscientemente: no se puede sentir una persona competente cuando continuamente tiene fracasos en cualquiera de los ámbitos en que se desarrolle. Cuando una persona intenta vivir sin pensar y todos los problemas los evade, presenta una gran deficiencia en su dignidad personal, ya que continuamente debe de tomar decisiones; esto la lleva a crear en ella sentimientos sobre sí mismos dependiendo de las elecciones que toma y el grado de raciocinio que manifiesta en ésta.

2) La práctica de aceptarse a uno mismo: ésta es la virtud de comprometerse con el valor de su propia persona, estamos de acuerdo que el autoestima no se finge o no la podemos adquirir en un supermercado o estar a la moda de cómo está nuestra autoestima, más bien es un acto de valoración individual que funciona desde el momento en que cada uno se aplica. Debemos fomentar la virtud del realismo, el aceptar las cosas a las cuales nos estamos enfrentando, no importando si es bueno o malo, a esto se le llama el respeto por la realidad.

3) La práctica de la responsabilidad: para que nos sintamos dignos de la felicidad, el paciente necesita sentir que tiene el control de su propia existencia. Dentro de esta práctica implica el ser responsable en: " ... hacer realidad mis deseos, mis elecciones y actos, el grado de conciencia que introduzco en mi trabajo, de mis conductas con otras personas, del modo en que distribuyo mi tiempo, de mi felicidad personal, elegir los valores según los cuales vivo, y elevar el grado de mi autoestima."⁴²

⁴² BRANDEN Nathaniel. La psicología de la autoestima. 1ª. Edic. Editorial. Paidós. México, 2001. pp 22,23.

4) La práctica de la autoafirmación: esto implica el respeto por las necesidades, deseos, valores y convicciones que tenemos como personas de una forma práctica. Cuando no se lleva a cabo este punto se eluden los valores, sólo desea complacer a las demás personas, manipula a alguien e intenta encajar siempre con los demás. Cuando se tiene una buena autoafirmación, la voluntad de enfrentarse a los desafíos de la vida, en lugar de evadirlos tratando de controlarlos.

5) La práctica de vivir con un propósito: los propósitos constituyen la esencia del proceso vital; nuestros propósitos, organizamos nuestra conducta dándole así una dirección. Vivir con un propósito es utilizar nuestro poder para alcanzar objetivos que hemos seleccionado. Una autoestima plena no se debe interpretar como si los logros externos de una persona fueran de su valor. No debemos de olvidar que el autoestima no esta en los éxitos tangibles, más bien en las prácticas generadas internamente.

6) La práctica de la integridad: conforme como las personas maduran y desarrollan sus propios valores y estándares se va asumiendo una creciente importancia en la evaluación de sí misma. Cuando la falta de integridad afecta a la autoestima, lo único que permite que se regenere es la práctica de la integridad donde entran los valores. No debemos de olvidar que necesitamos principios para guiar nuestras vidas, por lo tanto estos deben de ser razonables ya que al traicionarlos nuestra autoestima se verá afectada y, por consecuencia, nuestra integridad también lo hará.

1.4.4. El Egocentrismo en el Adolescente.

Para los adolescentes es fundamental el como los perciban las personas que los rodean, es de vital importancia el ocupar un lugar dentro de su grupo de pares, el que sean respetados. Para otros autores es también conocido como enajenación, donde la persona que esta pasando ha esta etapa es difícil de entender y tratar y de cierta forma se incita a tener un rechazo social.

Las nuevas aventuras introspectivas forman parte de la expansión de la conciencia de sí mismo. Sin embargo, a menudo están distorsionadas por el egocentrismo adolescente. Perciben a sus padres con muchas deficiencias y como veremos en los tres puntos siguientes, se llegan a creer invencibles en el contexto en el que se desarrollan por eso surgen los mecanismos del pensamiento

Las ideas falsas reciben el nombre de **fábula de la invencibilidad**, es la idea de que ellos no pueden ser vencidos y ni siquiera dañados por algo que podría derrotar a cualquier persona. También están convencidos de que ellos nunca serán víctimas, como los demás, de las conductas peligrosas que asumen.

El segundo punto es la **fábula personal**: los adolescentes imaginan que sus propias vidas son únicas, heroicas o incluso legendarias.

La tercera conclusión falsa es la **audiencia imaginaria**, la cual surge de la suposición de muchos adolescentes de que las demás personas están tan atentamente interesadas en ellos como lo están ellos mismos. Como consecuencia empiezan a fantasear acerca de cómo reaccionan los otros a sus apariencias y su conducta.

Los jóvenes no se sienten cómodos en el mundo social más amplio, por eso algunos se obsesionan con su imagen para poder desenvolverse en su grupo de pares. Las diversas formas que pueden tomar el egocentrismo adolescente son las formas más obvias del pensamiento intuitivo y emocional.

Piaget señalaba que el egocentrismo se manifiesta con la creencia de que "... la reflexión es omnipotente donde el Yo tiene la suficiente fuerza para estructurar el universo y es lo bastante grande para incorporarlo."⁴³ Esto le permite al adolescente conocer toda clase de temas del presente y del pasado, teniendo un interés por la vida y lo único que les queda a los adultos en ese momento es el

⁴³ HORROCKS John, Psicología del Adolescente. Trad. Jose Salazar Palacios 3ª. Reimpresión. Ed. Trillas, México, pp. 107

ser tolerantes y comprensivos. Se perciben a sí mismos como inmortales que nada les pasará, tienen poco interés personal.

1.5. CONDUCTA ANTI-SOCIAL.

La adolescencia es una época de interés creciente y urgente por las personas del sexo opuesto, se busca un papel social apropiado y relaciones sociales satisfactorias que concuerden con los conceptos. Es un individuo sin experiencia, que se encuentra a sí mismo en lo que le parece un mundo adulto de rápida expansión. Debe emerger al final de sus exploraciones sociales, con actitudes, estándares y habilidades sociales maduras y adecuadas para que logre obtener un grado de ajuste social.

La interacción social del periodo del adolescente es nueva para él, ya que está aprendiendo a manejar y dominar a otros en situaciones sociales; está en un enfoque bastante egocéntrico de supervivencia del más apto en sus relaciones personales. Los adolescentes entre ellos mismos, aunque no por necesidad en sus relaciones con otros, son más sensibles, más discernidores y más involucrados personalmente con la otra persona, inclusive pudieran a llegar a ser más tiernos en sus relaciones interpersonales.

Si bien es cierto la conducta que se desvía de la norma puede encontrarse en los individuos desde la primera infancia hasta ya avanzada la edad adulta. "La adolescencia es el periodo durante el cual se manifiesta gran parte de esta conducta desviada, actitud que se ve reforzada por la constante publicidad sobre el aparente aumento de la delincuencia juvenil."⁴⁴

La conducta en relación con otras personas se convierte en tema importante, " ... deben aprenderse y adoptarse nuevos códigos de conducta adulta

⁴⁴ POWELL Marvin. Psicología de la Adolescencia. Traducción. Lucila Tercero . 1ª. Edic. en Español. Editorial. Fondo de Cultura Económica. México, 1975, pp. 532.

o casi adulta; deben volver a formularse y cambiarse de acuerdo con las nuevas actitudes y valores que han surgido.”⁴⁵

El adolescente puede empezar a tener problemas si se desvía de la conducta que generalmente es normal, es decir, cuando su comportamiento está adelantado o retrasado en comparación con las expectativas de la sociedad, misma.

Los adolescentes que presentan conductas delictivas tienden a mostrar baja autoestima, ya que es una forma de sobrecompensación de su bajo autoconcepto, es por esto que adoptan patrones de conducta desviados para reducir los sentimientos de autorechazo, generándose así la disminución de su propia autoevaluación y rechazo. Intentan restaurar el respeto por sí mismos uniéndose a grupos marginales para tener un poco de aceptación.

La conducta antisocial se da por la inadaptación que afecta a las buenas relaciones entre el sujeto y su medio físico y social. Ésta se dará en sujetos que están deficientes mentales o que presentan alteraciones emocionales. La no adaptación se da antes de la inadaptación escolar que surge desde la infancia donde el “... menor es un ser aislado cuya inestabilidad de humor y tendencia al aislamiento le impide toda vida social, donde el contacto familiar sufre una evolución paralela o de otra forma puede persistir y se exagera incluso bajo la forma de fijación de naturaleza neurótica.”⁴⁶

Dentro de las conductas antisociales se encuentran el pelearse, holgazanería, provocar o amenazar a los demás, escaparse de casa, robar, mentir, enojarse y desobedecer, cuando estas son extremas y persistentes se habla de una disfunción clínica que afecta su desarrollo normal.

⁴⁵ LOPEZ J. Felix. Ed at. Desarrollo Afectivo y Social. Editorial Pirámide, España, 1999, pp. 403

⁴⁶ TOCAVEN, G.Roberto Elementos de Criminología Infanto – Juvenil. Editorial. Porrúa. México, 1991, pp 29

Las conductas antisociales leves o poco intensas pueden ser un eslabón inicial de una progresión conducente a una conducta antisocial clínicamente significativa. Es importante reconocer que los factores que colocan a los niños en situación de riesgo no sólo incluyen los signos precoces de la conducta antisocial sino otros más.

Se han hecho investigaciones sobre las causas de la delincuencia, dentro de los cuales se han encontrado dos categorías principales:

- 1) **Factores sociológicos;** en esta categoría entra la sociedad y la cultura. Anteriormente se creía que la pobreza y estatus socioeconómico bajo era un factor clave, pero al realizar investigaciones se dieron cuenta que es más habitual en los jóvenes que tienen menos oportunidades de educación y trabajo y que se sienten frustrados por sus circunstancias. El bienestar, los valores culturales y los estilos de vida son muy importantes ya que se empiezan a generar patrones de conducta delictiva, se ha demostrado que las actividades nocturnas como lo son conciertos de rock, antros y si ha esto se la añade el exceso de alcohol, drogas y dinero se empiezan a implicar en actos delictivos sólo por diversión. Los adolescentes se convierten en delincuentes porque se asocian con personas que presentan la conducta delictiva, sobre todo por sus iguales y tienen un alto nivel de desorientación.
- 2) **Factores psicológicos;** Las relaciones con los padres son especialmente importantes, ya que el apoyo y la guía paterna contribuyen de una manera positiva para los adolescentes. Se ha observado que los que presentan conductas desafiantes, socialmente asertivos, ambivalentes con la autoridad, resentidos, hostiles y con falta de autocontrol, presentan una mayor tendencia a presentar conductas delictivas. "En algunos casos la

delincuencia es un síntoma de neurosis más profunda por una mezcla de miedos, ansiedades u hostilidades; tiene muy poco control de impulsos.⁴⁷ Dentro de los problemas que los adolescentes pueden presentar en este tipo de factor es: "los pensamientos distorsionados, la confusión emocional, el aprendizaje inadecuado y las dificultades para interactuar con otros."⁴⁸

Los factores etiológicos de la delincuencia juvenil, psicológicos y sociales, están estrechamente relacionados ya que uno desencadena al otro para que se presente tal conducta antisocial.

1.5.1. Factores de Riesgo

Dentro de los principales factores de riesgo que se han encontrado para que se generen la delincuencia juvenil son: la conducta criminal y el alcoholismo del padre principalmente. Robins informó de la relación entre "la holgazanería de y el ausentismo escolar del padre y de sus hijos. Si uno [...]... de los padres mostraba alguna de estos factores de riesgo, al crecer el niño sería una conducta normal para él y le presentaría. Si ambos cónyuges habían mostrado esa conducta, el riesgo se multiplicaba."⁴⁹

Las prácticas disciplinarias y las actitudes de los padres han sido de gran interés, ya que los padres de jóvenes delincuentes y antisociales tienen la tendencia a ser duros en sus actitudes y prácticas disciplinarias. Por lo regular el padre es muy severo en cuanto a su disciplina y la madre es muy flexible.

⁴⁷ RICE . F. Philip Adolescente, desarrollo, relacion y cultura. 9ª. Ed. Editorial, Prientice mall. España, 1999, pp 421

⁴⁸ SANTROCK W. John. Psicología del desarrollo en la Adolescencia. Traducción. Ana Carmen Pérez. 9ª. Edición. Editorial Mc Graw Hill. España, 200, pp 176.

La separación por parte de los padres durante la infancia ya sea por muerte, hospitalización y discordia o separación por parte de los padres, es un predictor sólido para la conducta antisocial. Ya que en la infancia se ha sufrido de " ... carencias afectivas significativas: abandonos, rechazos, descuidos, indolencia, agresiones y maltratos [...]... la desintegración familiar, donde la figura paterna se encuentra ausente adoptando la imagen materna, un halo de idealización importante."⁵⁰

1.5.2. Bandas Callejeras

Los adolescentes que se unen a las bandas callejeras lo hacen por diversos factores: compañía, protección, emoción y contactos heterosexuales. Un factor que predispone a los jóvenes a incorporarse a una banda son las malas relaciones familiares. Si las necesidades emocionales y sociales de los adolescentes no se satisfacen mediante las relaciones interpersonales en la familia, los jóvenes se inclinan hacia la banda porque creen suplir las necesidades que en casa no las tienen. No está particularmente organizada para fines delictivos, ya que lo que se busca es lealtad, las categorías del reconocimiento de cualidades y la obediencia; donde la afiliación a la pandilla es temporal.

Algunos jóvenes que se unen a las bandas han sido víctimas de abuso físico, psicológico o sexual por algún miembro de su familia.

⁴⁹ KAZDIN E. Alan. Tratamiento de la conducta antisocial en la infancia y la adolescencia. Traducción. Xavier Corbera. Editorial. Ediciones Martincz Roca S.A. Barcelona. 1988, pp.33

⁵⁰ OILDANO, Iris. Criminología. Agresividad y Delincuencia. 1ª. Edic. Editorial. Ad-Hoc. Argentina, 1998, pp. 74

Teorías de las Conductas Delictivas:

Dentro de la literatura encontramos diferentes teorías que tratan de explicar, el porque de la conducta antisocial, ya que se ha comentado que se inicia desde la niñez y que no perduran más allá de la etapa adulta.

- **Modelos explicativos:**

En este tipo de modelo se cree que el grado de supervisión paterna, la vulnerabilidad a la presión grupal, la estructura familiar, los medios de comunicación, el desempleo y la marginación social; son sólo algunos de los factores para generar conductas antisociales. Dentro de estos modelos se dividen en dos tipos que son: en función de la cronicidad o transitoriedad de la conducta.

Trayectoria persistente de la conducta delictiva:

La reincidencia o la carrera delictiva de ciertos delincuentes, se centra en los factores biológicos, psicológicos y sociales que tienen gran influencia en el joven desde temprana edad y se van incrementando de una forma paulatina a su personalidad, o estilo de vida conductual agresivo. Esta agresión es una característica profundamente persistente en los individuos.

Capsi y colaboradores sugerían que "... el comportamiento antisocial refleja un estilo interaccional malhumorado que empieza en la niñez y persiste durante el periodo adulto. Se cree que este estilo interaccional se desarrolla a partir de un pernicioso proceso transaccional entre sutiles déficit neuropsicológicos congénitos y entornos criminológicos que recompensan estas conductas agresivas."⁵¹ Los jóvenes con delincuencia subcultural o delincuencia adaptativa parecen haber

⁵¹ BUELGA Vázquez S.; et al. Adolescencia, Familia y Conducta Antisocial, Edit. Cristóbal Serrano Villalba. Valencia, 1999, pp. 13

elaborado una respuesta adaptativa a las desventajas tanto sociales como culturales.

Trayectoria Transitoria de la conducta delictiva: Es desde una perspectiva diferente a la anterior, encontramos a Eccles y colaboradores donde comentan que "... los problemas de conducta de los adolescentes es una cuestión específica del desarrollo que incluye factores causales próximos como lo son la escuela y el entorno familiar más próximo."⁵²

Cernokovich y Giordano, realizaron un estudio sobre las conductas vandálicas y delictivas en la adolescencia, donde se reveló que los adolescentes deseaban más participación en la escuela y en la toma de decisiones en la familia; y donde el comportamiento desviado del adolescente provenía del fracaso de la escuela o de las familias en relación a asumir las necesidades crecientes de autonomía y control del adolescentes.

De acuerdo a la Teoría de la conducta problemática o del comportamiento de riesgo de Jessor se propone que el comportamiento de riesgo es un estilo de vida creando la interacción de las características biológico-geneáticas del individuo, el entorno social, el entorno percibido, la personalidad y la conducta.

1.5.3. Delincuencia Juvenil

Podemos entender a la delincuencia juvenil como un "... amplio conjunto de conductas llevadas a cabo por niños y adolescentes, incluyendo en este el comportamiento socialmente inaceptable (comportamiento de forma agresiva o impulsiva dentro de la escuela) las faltas cometidas por los menores (escaparse de la casa), y los actos criminales (robar)."⁵³

⁵² Ibidem pp. 17

⁵³ SANTROCK W. John. Psicología del desarrollo en la Adolescencia. [Traducción. Ana Carmen Pérez.] 9ª. Edición. Editorial Mc Graw Hill. España, 2003, pp. 391.

Dentro de los antecedentes que se encuentran para que se desarrolle la delincuencia está la identidad negativa, un escaso autocontrol, el inicio temprano de la actividad delictiva, bajas expectativas educativas y el escaso compromiso con los estudios, fuerte presión de grupo y con este una baja resistencia, falta de apoyo y disciplina poco eficaz.

Eric Erikson decía que los adolescentes cuya trayectoria evolutiva les había privado del desempeño de roles sociales aceptables o no se les ha hecho sentir que pueden colmar sus demandas se había depositado en ellos una identidad negativa.

Los sistemas de apoyo familiar también están relacionados con la delincuencia, los padres de delincuentes tienen menos habilidad para hacer desaparecer el comportamiento antisocial y fomentar el comportamiento prosocial que los padres son delincuentes.

La delincuencia se da por una disociación entre el desarrollo físico y psíquico donde primero aparece de forma somatiza y posteriormente de forma mental. El autor Tocavén menciona que se dan tres alteraciones del proceso evolutivo de la siguiente forma:

Fijación: se da una súbita detención del proceso de desarrollo en una etapa determinada y la resistencia o negación a la natural evolución.

Regresión: se da un retroceso a una etapa anterior de evolución, donde el sujeto vivía física y emocionalmente una situación más gratificante y placentera. La regresión se dará por las graves presiones sociambientales y el acto delictivo será la respuesta del conflicto psíquico.

Desviación: al alejamiento o desbordamiento del proceso evolutivo de los cauces normativos tradicionales.

El ser humano tiende a satisfacer sus impulsos instintivos que llegan achocar con los principios morales, éticos y religiosos o con las leyes jurídicas; es una característica de todo adolescente querer sobresalir por dominar, por ser libre y por querer gozar la vida sin límites podríamos decir en pocas palabras vivir su fantasía.

Melanie Klein, expuso un análisis acerca de niños con tendencias asociales y criminales que "... inconcientemente estaban esperando el castigo y que al analizar las situaciones sólo son válidas generalmente dentro de los centros penales y de los pacientes de un consultorio."⁵⁴

Personalidad del Delincuente:

La personalidad del delincuente se basa en:

- * Inmadurez: Es lógico porque la edad, no hace eco de tener coco para desenvolverse de forma racional en la vida.
- * Vacío de si mismo: No asumen su propia historia personal. Su pasado lo rechazan. El presente es vivir aquí y ahora, no aprenden de sus errores. No tienen muchas expectativas.
- * Comportamiento contradictorio: Son chicos muy metidos en su vida, y no se paran analizarla. Tienen una sorprendente capacidad de adaptación.
- * Inseguridad: Desconfianza con respecto a las demás personas que no encajen en su mismo tipo.

⁵⁴ Tieghi N. La conducta criminal aprendizaje, prevencion y Tratamiento. Edit.. Abaco de Rodolfo. Buenos Aires, 1978, pp. 136.

- ✳ Su temperamento es de una energía inquieta son impulsivos, agresivos, destructivos.
- ✳ Su actitud es hostil, retadores, resentidos, desconfiados pertinaces aventureros, rebeldes, y no se someten a la autoridad.

Los Delincuentes Violentos.

Weiner y Wolfgang definieron a la violencia delictiva como "... el ejercicio de fuerza física real o mediante amenaza, legalmente no permitida, de una persona directamente contra una o varias personas, con el propósito de asegurar algún fin contra el deseo o sin el consentimiento de la otra persona o personas."⁵⁵ Esto se dará cuando la víctima se a intimidada por la fuerza física o una arma, y que en ésta genere fuertes sentimientos de temor e indefensión.

La delincuencia es una agresión que se puede ejercer contra la sociedad y se manifiestan principalmente en sus víctimas. Hay una segunda forma para manifestarse que es ya cuando ingresan a la Cárcel, se comportan violentamente dentro de la institución tanto en la interacción con los internos como con los custodios. Es importante hacer recalcar que inclusive cuando vuelven a salir a la sociedad, se hacen más agresivos por los sentimientos de odio que han generado adentro de la institución.

Pero podríamos preguntarnos: ¿Cuáles son las causas por las que se genera la violencia? Se da por varias circunstancias como los son: 1) las dificultades del contexto del delincuente y no se le ha estimulado y preparado lo suficiente para el funcionamiento social, 2) la falla se encuentra en factores cognitivos y de interacción individual en su entorno, impidiéndole integrarse a la sociedad y tener éxito en la conducta antisocial, 3) problemas graves, psicopatologías, lesiones, alteraciones neurológicas que no permiten una ágil y adecuada integración de todo lo anterior.

⁵⁵ ECHEBURRUA Enrique. Personalidades Violentas. Ed. Pirámide. Madrid, 1998. pp. 275.

La mayoría de los jóvenes violentos de sexo masculino están dominados por sentimientos de debilidad o impotencia, ya que ellos creen que la violencia les dará poder.

La agresión es el instinto que lleva al hombre a combatir contra los miembros de su misma especie, la acumulación de ésta, que por lo tanto es reprimida, es más peligrosa conforme se tiene más intimidad con los miembros del grupo, hay reacciones que evitan los efectos perniciosos de la agresión.

La violencia es la manifestación de la necesidad que genera el instinto agresivo y se corresponde con un estímulo, que desde el exterior llega a nuestros órganos de percepción sensorial. La violencia es manifestada "... cuando el estado psíquico hace que se pierda transitoriamente el dominio pleno de la capacidad reflexiva disminuyendo la función de los frenos inhibitorios."⁵⁶

Las emociones violentas son una variedad adaptativa para enfrentar los cambios que actúa con carácter apremiante, el lucha entre la demanda instintiva y la represión conciente. Cose Severo Caballero comentaba que la emoción violenta es un trastorno mental transitorio incompleto emocional.

La conducta agresiva es la primera expresión de frustración social que sufre el inadaptado, se puede decir que es "... una conducta verbal o motriz, ejercida con cierto grado violencia sobre las personas y las cosas."⁵⁷ Dentro de las manifestaciones de agresividad se encuentran:

- 1) Hostilidad relativamente contenida, en esta la agresividad no alcanza extremos peligrosos y se controla con un adulto de autoridad.

⁵⁶ OLDANO, Iris. Criminología. Agresividad y Delincuencia. Edit. Ad-Hoc. Argentina, 1998. pp. 70

⁵⁷ TOCAVEN, G.Roberto Elementos de Criminología Infanto – Juvenil. Editorial. Porrúa. México, 1991, pp.38.

- 2) Agresividad Catastrófica, se da un estallido de hostilidad directa, destructiva y después de la descarga se tiene un control.
- 3) Agresividad paranoide, ésta es originada por las relaciones interpersonales precarias que es desencadenada por frustraciones triviales.
- 4) Agresividad cruel, es dirigida a sustitutos simbólicos de las personas.
- 5) Agresividad familiar, como comúnmente la conocemos violencia intrafamiliar.

1.5.4. El Abuso de drogas y alcohol:

Desde el inicio de la historia, los seres humanos se han sentido atraídos por las sustancias que les ayuden y les protejan para tener sensaciones placenteras, ya que éstas les ayudan a adaptarse a su medio cambiante, son comportamientos que reducen las tensiones y la sensación de frustración, mitigando el aburrimiento y la fatiga, en algunos casos se evaden de su dura realidad.

En el caso de los adolescentes satisfacen su curiosidad, se presenta esta conducta por motivos sociales generándoles una sensación de bienestar y facilitan la interacción con otros. A medida que siguen consumiendo desarrollan tolerancia a la misma, que significa que cada vez con mayor cantidad de droga se tendrá un mayor efecto. "La dependencia física es la necesidad de consumir la sustancia que va acompañada de síntomas desagradables, propias del síndrome de la abstinencia; mientras que la dependencia psicológica es el intenso deseo de consumir una droga por motivos emocionales, como el deseo de mitigar el estrés y de experimentar una sensación de bienestar."⁵⁸

⁵⁸ SANTROCK W. John. Psicología del desarrollo en la Adolescencia. Traducción. Ana Carmen Pérez. Edit. Mc Graw Hill. España, 2003. pp. 380.

El consumir droga, puede traer consigo algunos peligros, como es el riesgo de la conducta antisocial (que si bien puede originarse desde antes), durante la adolescencia se puede acentuar juntos con la búsqueda de identidad y relación con otros amigos y personas que influyen en su proceder.

Por eso es importante que se conozcan las diferentes teorías en cuanto a las emociones que experimentamos como seres humanos, cuáles son los cambios que presentamos tanto físicamente como emocionalmente, cuáles son sus implicaciones y qué pasa cuando se mezclan diferentes conductas.

CAPÍTULO 2.
TEORÍAS DE LA EMOCIÓN.

La mayor parte de nuestra vida la dedicamos a demostrar algo;

Ya sea a nosotros mismos o a otros

2.1. LA ORGANIZACIÓN DE LOS TIPOS DE EMOCIÓN

La mayoría de las personas conocemos y detectamos los sentimientos, existen diversas clasificaciones, al considerarse los más representativos en las personas de todo el mundo. Siendo este el caso del amor, el odio, el rencor, el miedo, que hasta en nuestra expresión facial los reconocemos.

En este capítulo analizaremos las diferentes teorías que existen de los sentimientos, cómo los ve cada uno, cual es su origen y qué tipo de reacciones se desencadenan al estar presente un sentimiento. Las emociones son reacciones muy complejas que traen consigo las reacciones psicológicas, estados cognitivos subjetivos y comportamientos expresivos. "Las emociones son vistas como estados más intensos que los estados afectivos, nuestros sentimientos y estados de ánimo relativamente apacibles."¹

El sentimiento "... es una resonancia afectiva menos intensa que la pasión y más duradera que la emoción donde el sujeto vive sus estados subjetivos y los aspectos del mundo exterior."²

Las emociones del individuo son una reacción personal de su contexto que lo rodea, Iakobson menciona que depende de " dos factores:" ... en primer lugar al carácter del fenómeno al que van a ser dirigidos. En segundo lugar, se determina por el carácter de la actitud que en el proceso de la larga práctica social se ha formado en la gente frente a ese aspecto de la vida. "³

¹ BYRNE Baron Psicología Social. Edit Prentice Hall España, 1998. pp. 111

² Diccionario de Psicología DORSCII Friedrich; et al. Edit. Herder. Barcelona ,2002, pp 258.

³ IAKOBSON, P. Teoría de los sentimientos . Edit. Pueblos Unidos. Uruguay, 1959. pp.237.

Las emociones surgen y se forman por medio de un curso madurativo, donde los primeros años de nuestra vida no hay una congruencia entre la emoción y la expresión que le demostramos a las personas de nuestro alrededor. Pero como veremos más adelante las emociones son innatas y universales.

Los sentimientos se distinguen por el grado de intensidad de su vivencia y los matices de sus tonalidades emocionales.

Iakobson nos plantea cómo las emociones se presentan en grupos donde su estructura de grupo es muy sencilla, pero se vuelve más compleja al relacionarla con su medio, cada célula del grupo proporciona la especificación de un tipo de emoción de acuerdo a las condiciones desencadenantes.

Los grupos de emociones que se identificaron tenían dos características:

- 1) Las emociones que están ubicadas en el mismo grupo van a estar relacionadas estructuralmente de la misma manera. Lo único que las va a diferenciar va a ser la identidad de la emoción y su valencia de la atribución.
- 2) Las emociones van a estar representadas por familias de acuerdo a las condiciones desencadenantes básicas que interfieran como lo es la intensidad y cómo se manifieste.

Hay tres aspectos principales del mundo o de cambios que uno puede tomar en consideración, a saber de los *acontecimientos*, *agentes* y *objetos*. Se explicará a continuación qué es de interés en cada uno de estos:

- a) *Acontecimientos*: lo que es de relevancia en este punto son las consecuencias que se desencadenarán. Esto es, cómo la gente elabora las cosas que suceden, que pueden ser reales o posibles.
- b) *Agentes*: es importante ver las razones de estas acciones que se han tenido. En este aspecto se les puede dar un valor a las cosas humanas, inanimadas, instituciones, etc.

- c) Objetos: en este punto son importantes los aspectos o las propiedades que se les atribuyen, solamente se les ve como objetos y no se les da un gran significado emocional.

Lo podríamos explicar de una manera más sencilla muchas veces en nuestra vida cotidiana les damos valor a las cosas por ejemplo: a un celular que simplemente es un objeto, muchas personas depositan en él expectativas o sentimientos; cuando se les descompone generan cierta reacción afectiva, en este caso de desagrado al quedar inservible.

En esta teoría realiza una estructura global de los tipos de emoción, donde comenta que "... las reacciones afectivas se experimenten o no van a depender de lo intensas que sean, lo cual es una de las razones por las que es importante saber qué factores afectan a la intensidad de tales o cuales emociones"⁴

En el cuadro 2.1. muestra las tres maneras que maneja esta Teoría para reaccionar ante el mundo, se explica cómo las reacciones afectivas, dependiendo de la intensidad, es que se catalogan o no como emociones, por lo cual para ello es muy importante saber el o los factores que implican para que sea o no emoción. En el ejemplo que se puso como contento y disgustado son las emociones que las maneja como neutrales. Como se mencionó es importante la intensidad a las reacciones afectivas que se pueden generar ante los acontecimientos y las consecuencias, que pueden ser deseables o indeseables y a esto se le conoce como *deseabilidad*, que es el criterio general de valoración.

Posteriormente, dentro del cuadro se maneja a la *aprobación* y la *desaprobación*, estas reacciones deben ser lo bastante intensas para que lleven a las emociones de Atribución que van a ser generadas por los agentes que van depender del contexto en donde se desenvuelva el sujeto y como posible respuesta se le va reprochar o se le va a aplaudir; como consecuencia generará el agrado o el desagrado, no importando si el objeto tiene vida o no.

⁴ ORTHONY Andrew, Ed at La Estructura Cognitiva de las emociones. Edit Siglo XXI, Madrid 1996. pp. 24

Algunas de las emociones que entran en el grupo de Consecuencias de los Acontecimientos son: estar contento o disgustado, júbilo y congoja, esperanza y miedo, alivio y decepción, compasión y resentimiento. Estas van a ser las reacciones de la persona ante las consecuencias de los acontecimientos, pero de manera individual. En esta parte se pueden clasificar algunos sentimientos que se encuentran indiferenciados, esto es, que son inespecíficos, ya que depende del acontecimiento para que sea generado.

En la rama de consecuencias para uno mismo, es importante la consideración de un acontecimiento mientras que para otro es irrelevante; en el caso de las previsiones no tienen importancia las que derivan reacciones positivas o negativas, pero que no afectan a los eventos.

En el caso de previsiones pertinentes, en esta se encuentran a la esperanza y el miedo donde van a ser consecuencia de las reacciones ante la previsión de acontecimientos positivos o negativos; que generarán 4 emociones más que serán; satisfacción, decepción, alivio y la confirmación de los temores que van a estar basadas principalmente en las Expectativas.

En el caso de las consecuencia para otros, las emociones de este grupo van a tener 4 tipos de emociones que pueden ser deseables o indeseables, dependiendo de las metas o los intereses del individuo. En cuanto a la rama de deseables para otros, éste va a depender de la acción que se haya tenido antes para que se haya genere la reacción emocional.

En el caso de las emociones de la rama los aspectos de los objetos, estas emociones son llamadas de Atracción ya que van a ser todas aquellas variaciones de las reacciones de desagrado que se generen.

Se cree que por la dificultad psicológica, separa a estos agentes de sus acciones, las emociones de Atracción tienen una fuerte tendencia a ocurrir y que inclusive pueden llegar a ser compatibles, éstas surgen de manera momentánea.

Las emociones compuestas que son la complacencia, la gratitud, remordimiento e ira surgen al tomar en consideración tanto la acción de un agente como el acontecimiento que produce al final y las consecuencias de éste. Se denominan como compuestos debido a que implican más que una mera ocurrencia simultánea de las emociones que lo constituyen.

Con este esquema se intentó proponer que hay una gran tendencia a las reacciones emocionales y que se tiene que buscar los acontecimientos y la emoción de Atribución y estas generarán como consecuencia a las reacciones momentáneas de agrado y desagrado.

2.2. EMOCIONES BÁSICAS

Hay una gran variedad de emociones como para que sean todas diferentes. En el caso de la felicidad, la tristeza, la ira y el miedo se pueden encontrar claramente en la mayoría de las culturas; estas emociones pueden combinarse. Las emociones básicas se mezclan con las no básicas. Plutchik hablaba de "... los estados mixtos y de díadas y tríadas de emociones primarias.[...] uno de sus postulados básicos es que pueden mezclarse una pequeña cantidad de emociones primarias y puras."⁵ Plutchik proponía la teoría psicoevolucionista, que explicaba que las emociones aumentaban las posibilidades de sobrevivir, el proponía una distinción entre "... las emociones y motivos que ha sido largamente debida, los motivos son activos por factores internos (estados carenciales fundamentalmente), mientras que las emociones lo son por externos (presencia de ciertos estímulos)."⁶ Maneja ocho emociones básicas correspondientes con algunas conductas adaptativas como lo muestra el siguiente cuadro:

⁵ PLUTCHIK cit. por Ortony A., Ed at., La estructura Cognitiva de las Emociones. Edit. Siglos XXI España, 1996, pp. 32

⁶ PALMERO Francesc, Et al., Psicología de la motivación y de la emoción. Edit. Mc. Graw Hill, España, 2002. pp.297

SUCESO-ESTÍMULO	SENTIMIENTO	CONDUCTA	EFEECTO
Amenaza	Miedo	Huir	Protección
Obstáculo	Ira	Golpear	Destrucción
Compañero potencial	Alegría	Aparearse	Reproducción
Pérdida de la estima	Tristeza	Reconciliación	Reintegración
Miembro del grupo	Confianza	Compartir	Afiliación
Objeto horrible	Asco	Vomitara, apartar	Rechazo
Nuevo territorio	Anticipación	Examinar	Exploración
Objeto inesperado	Sorpresa	Detener, vigilar	Orientación

Estas conductas las maneja de manera probable si es que surgen, en caso de desatar una conducta relevante generando evaluaciones cognitivas, cambios subjetivos, activación neurológica y autonómica. Como podemos observar es de vital importancia el contexto en que se genere el sentimiento por que de esto dependerá la conducta que se evocará. Para Plutchik era de suma importancia la relación con los procesos biológicos adaptativos, en el caso del miedo cuando uno tiene que enfrentarlo no huye, al contrario se queda y lo enfrenta, pero biológicamente lo podía enfrentar también.

La distinción entre emociones básicas y primarias se basan en dos clases de argumentos analógicos, como generar ilusión, la intensidad, la atribución que se le ponga, basado en las observaciones como lo puede ser la conducta de evitación que al final terminan por separarse.

Si bien es cierto cambia la concepción de las **emociones básicas** para cada persona, por que se le da un significado diferente, tienen especificaciones y condiciones desencadenantes y son menos complejas que otras. Algunos autores comentan que la dificultad para poder clasificar las emociones depende de las reacciones afectivas más simples, pero que dependerán de la cualidad distintiva de un estado emocional siendo muy importante la reacción afectiva que se genere, siendo esta agradable o desagradable, positiva o negativa. Para el autor Spinoza, comento que:

"... reducía todas las emociones a una forma u otra de placer o dolor. Sostenía que el placer es la transición de un estado menor de perfección a otro mayor y que el dolor es lo contrario. [...], nosotros preferimos pensar en las dos clases de reacciones afectivas (positivas o negativas) como las formas más indiferenciadas de las emociones"⁷

Como se comentaba anteriormente sólo se le da una diferencia a las emociones, no importando en qué nivel se le coloque siempre serán emociones y desencadenará una reacción afectiva que dependerá del sujeto. Al igual que es muy importante todas las cosas que tienen que anteceder para que se genere una emoción, porque bien es cierto las emociones son cíclicas, pero esto no es indicio de que se demostrarán de la misma forma.

Paul Ekman, el principal autor de la corriente de la orientación neodarwinista, contribuyó en el estudio de las expresiones faciales mencionaba que "... se tenían patrones universales en cuanto a ciertas emociones como lo son la tristeza, alegría ira, temor, deseo, interés y sorpresa generando respuestas específicas de los músculos faciales."⁸ Este autor comentaba que a partir de que las emociones básicas, se generarán las secundarias y que se manifiestan por medio de tres niveles: facial – expresivo, subjetivo – cognitivo y el fisiológico.

Carroll Izard, comenta que todas las emociones son innatas y universales. La retroacción facial de la expresión emocional, es determinante de las vivencias emocionales. Él englobaba las emociones por sus características como lo son: no ser cíclicas, poseen una generalidad y flexibilidad como lo son los motivos y tienen

⁷ SPINOZA citado Orthony A., et al., La estructura Cognitiva de las Emociones. Edit. Siglos XXI España, 1996, pp. 36

⁸ EKMAN citado por Pelmero Francesc, Et al., Psicología de la motivación y de la emoción. Edit. Mc. Graw Hill, España, 2002. pp.297

un conjunto de actividades psicológicas. Teniendo estas una función social muy importante como lo es:

- "1) señalar o comunicar el sentimiento o intención del sujeto
- 2) proveer bases para evaluar y realizar inferencias sobre el medio
- 3) reforzar las interacciones sociales
- 4) Regular la forma en que los demás reaccionan ante nuestras emociones."⁹

Es bien cierto que las emociones son un medio para expresarnos, como lo maneja este autor, con la expresión facial la gente que nos rodea sabe que emoción estamos sintiendo.

Silvan Tomkins, el proponía que "...el afecto es un sistema motivacional innato, donde nuestras vivencias en cuanto a emociones tiene como consecuencia la proyección de la expresión facial."¹⁰ Para él hay un conjunto limitado de las emociones agrupadas en positivas en la cuales encontramos a la sorpresa, interés y alegría; por el otro lado están las negativas como lo es la angustia la ira, asco, miedo y vergüenza. Estos se manifiestan por medio de las expresiones faciales.

Como hemos visto con estos tres últimos autores todas las expresiones van a ser manifestadas por medio de las expresiones faciales las cuales son universales, nosotros mismos al ver a una persona desconocida en la calle y ver su expresión facial sabemos si esta triste, contenta o enojada.

⁹ *Ibidem* pp. 297

¹⁰ PALMERO Francesc, Et al., Psicología de la motivación y de la emoción. Edit Mc. Graw Hill, España, 2002. pp 298

2.1.2. Teorías Psicofisiológicas: Esta teoría "sostiene que las experiencias emocionales son el resultado de nuestras percepciones de los cambios corporales."¹¹

William James, él autor habla de la teoría periférica de las emociones, *Palmero* lo citó, donde *James* comentaba,

"... sostiene que uno de los estados de ánimo no es inmediatamente inducido por el otro, sino que entre los dos se interponen los cambios corporales y que la tesis más racional es la de decir que estamos tristes por que lloramos, irritados por que reñimos, medrosos por que temblamos, y no en orden inverso[...] sin los estados corporales consecutivos a la percepción, esta última sería un mero estado cognoscitivo [...] desprovista de calor emocional."¹²

Podemos entender lo siguiente como que al percibir un estímulo genera respuestas corporales tanto fisiológicas como motoras y dándonos como respuesta la experiencia emocional.

Carl Lange, comentaba que las emociones eran el fruto de la propiocepción de los cambios fisiológicos, para este autor los cambios fisiológicos son en sí la emoción propia, ya que para él le daba un mayor peso a los factores vasculares en la respuesta emocional.

Esta teoría se conocía como la Teoría de *James* y *Lange*, donde proponía que nuestras experiencias emocionales subjetivas son el resultado de las reacciones fisiológicas automáticas a diversas situaciones, por ejemplo, en el caso de manifestar miedo o coraje se nos pueden saltar las lágrimas. En esta teoría habla de cuatro principios fundamentales:

¹¹ *BYRNE* *Baron Psicología Social*. Edit. Prentice Hall España, 1998, pp. 112

¹² *JAMES, WILLIAM* at en *PALMERO* *Francesc*, Et al., *Psicología de la motivación y de la emoción*. Edit. Mc. Graw Hill, España, 2002, pp.298.

1) cada emoción posee un patrón fisiológico específico de respuestas somato - viscerales y motórico – expresivas; 2) la activación fisiológica es condición necesaria para la existencia de una emoción; 3) la propiocepción de la activación fisiológica ha de ser contingente con el episodio emocional y 4) la elicitación de los patrones de activación característicos de una emoción podría, al menos teóricamente, reproducirla.”¹³

Podemos entender que para estos autores los cambios fisiológicos son la emoción en sí misma como lo llamaría James es la propiocepción, esto quiere decir que cuando se hacen los cambios fisiológicos desencadenará a la emoción, como bien sabemos cada emoción desencadenará reacciones diferentes.

2.1.3. MODELOS CONDUCTUALES:

En este modelo encontramos a varios autores que nos mencionan cómo las emociones son un proceso del aprendizaje que se ha tenido a lo largo de los años por medio de las experiencias. Para los conductistas los sentimientos siempre serán provocados y van a ser manifestados inmediatamente que se tenga la relación entre sujeto y objeto. Este sentimiento será modificado por el objeto, durante el proceso de interacción, “...el objeto es el mismo, pero no significativa ni simbólicamente idéntico en los sucesivos momentos”¹⁴ Podemos interpretar que como seres humanos nos es muy difícil identificar, en qué momento experimentamos las diferentes emociones, no seguimos la secuencia de éstas; y al cambiar las situaciones así mismo cambian las emociones.

Watson decía que las emociones eran condicionadas ya que éstas eran reacciones corporales a estímulos específicos, como sabemos él manejaba los estímulos incondicionados que son los que generan respuestas incondicionadas con características emocionales; para él, el miedo el amor y la ira serían las reacciones simples de donde se desprenderían las demás emociones.

¹³ PALMERO Francesc, Et al., Psicología de la motivación y de la emoción. Edit. Mc. Graw Hill, España, 2002. pp.298.

¹⁴ CASTILLA del Pino Carlos Teoría de los Sentimientos. Edit. Tus Quets Barcelona, 2000 pp. 102

Skinner propuso que las emociones "...eran predisposiciones de conducta o estados inferidos a partir de la fuerza o de la debilidad de una respuesta, fenómenos mediacionales entre estímulos y respuestas relacionadas con la activación del organismo."¹⁵ Podemos entender que las emociones van a depender mucho de qué experiencia se haya generado en el transcurso en que se presentó la emoción.

Rescorla y Solomon desarrollaron la teoría de los dos factores que describía la interrelación entre el condicionamiento clásico y el instrumental, ambos creían que los Estímulos Condicionados tenían propiedades tanto emocionales como informativas y cuando el condicionamiento instrumental generaba la respuesta esto haría que la respuesta produciría el cese de la recompensa (ya fuera por medio de un castigo o de la omisión); esto lo llevaría a la frustración; pero si por el contrario se produce un estímulo aversivo (condicionamiento de evitación o escape) generando un estado emocional de alivio o relajación.

TEORÍA CANNON-BARD:

Este autor sugiere que cuando estamos expuestos a una emoción ya sea por situaciones o estímulos se generarán señales psicológicas emotivas y experiencias subjetivas y que aparecerán sucesivamente, por medio de reacciones fisiológicas.

¹⁵ PALMERO Francesc, Et al., Psicología de la motivación y de la emoción. 1ª. Edic. Edit. Mc. Graw Hill, España, 2002. pp.304.

✓ EL APRENDIZAJE VICARIO U OBSERVACIONAL DE LAS EMOCIONES:

Para Bandura el aprendizaje vicario emocional tenía dos procesos:

- 1) Este es la activación emocional vicaria en la cual las reacciones emocionales del modelo como lo son las expresiones faciales, vocales y movimientos corporales inducirán a los observadores a estados emocionales similares a los que observen.
- 2) Son los acontecimientos asociados a las emociones aprendidas vicariamente llegan a tener por sí mismas el poder de la activación emocional.

En el caso de los dos puntos que señala Bandura el aprendizaje para que sea vicario se debe ser consciente, que es lo mismo que se preste atención de los acontecimientos que se están teniendo tanto de las personas de mi alrededor como del medio en que me estoy desarrollando, en el caso de los niños de cómo reaccionan sus padres. En el caso de las experiencias negativas es importante el papel de los procesos valorativos las respuestas emocionales donde va a ser valioso el significado del estímulo, la situación y la estabilidad de esta. En dicho modelo conductual se ha analizado la ansiedad y el miedo como emociones negativas que han sido aprendidas en la niñez.

2.1.4. TEORÍA COGNITIVA.

La Teoría Cognitiva ve a la emoción como el resultado de los patrones evaluativos que es el resultado del procesamiento cognitivo (de una manera consciente e inconsciente) en presencia de estímulos relevantes.

Para el autor Heiler los sentimientos orientativos son puramente sociales, "...la relevancia de los sentimientos afirmativos y negativos aumentan en proporción a la ampliación de la gama de experiencias y a la complejidad de la sociedad [...], se produce una diferenciación de esos sentimientos."¹⁶

En esta teoría se estudian las relaciones entre la emoción y la cognición girando en torno a la limitación de la secuencia causal donde se unen dos procesos, ve a la emoción como un fenómeno como *pre o postcognitivo*, la separa de la consciencia y de la voluntad. Para los cognitivos el sentido de un acontecimiento constituye el determinante primario de la mayoría de las emociones, inclusive lo ven más importante que sus cualidades estimulares. La consciencia del significado de un acontecimiento emocional no es sólo la causa común de la emoción, más bien constituye la experiencia emocional.

Todos los seres humanos saben y conocen los sentimientos que experimentan y detectan sus efectos en su vida cotidiana por que disponen del instrumento cognitivo que permite que se tengan estados emocionales hacia un objeto, a esto ellos le llaman la Reflexividad que es lo que le va a permitir al sujeto considerarse como un objeto para tener la capacidad de analizarse y concluir en un sentimiento de si mismo. Por medio de la reflexividad al tener consciencia de los sentimientos, pueden controlarse mejor.

¹⁶ HEILER Agnes Teoría de los Sentimientos. Edit. Fontamara, Barcelona.1989. pp.119

Para el objeto el sentimiento lo puede obtener por medio de tres vías:

- 1) Los órganos de los sentidos, por medio de la sensopercepción.
- 2) La evocación de la situación originaria.
- 3) La representación del objeto.

Este proceso informativo tiene repercusión emocional por el objeto simbólico personal, esto lo podemos explicar como que el sujeto siempre va a asociar a otros objetos de experiencias anteriores. Lo relacionan con la Teoría de Cannon donde comentan que...“la experiencia emocional deriva de las evaluaciones cognitivas inherentes a la relación del sujeto con el objeto, que se les llama connotaciones que el sujeto infiere de la provocación suscitada por la relación con el objeto”¹⁷

Los sentimientos impulsivos y los afectos existirán siempre y permanecerán esencialmente idénticos a lo largo de la existencia del hombre; en cuanto a los sentimientos orientativos crecen las relaciones humanas. Algunas emociones pueden ser consideradas como acontecimientos sentimentales puros, mientras que otras sólo son disposiciones sentimentales.

Se cree que todas las culturas tienen los sentimientos básicos, que en esta teoría los llaman como sentimientos impulsivos, dependerán de las normas de una cultura dada su afecto sexual o sublimado; y que éste será manifestado en las emociones más comunes. Las emociones serán siempre cognitivas y situacionales, ya que se tiene un conocimiento de acuerdo a los sentimientos impulsivos y los afectos se hacen concientes, cuando llegan a un grado de intensidad.

Magda Arnold propuso la primacía de los procesos valorativos situacionales en la aparición de las emociones, donde estimula la cualidad emocional dentro de

¹⁷ CASTILLA del Pino Carlos Teoría de los Sentimientos. Edit. Tus Quets Barcelona, 2000 pp. 25

una secuencia causal en la que el proceso está ubicado en la activación fisiológica y la posterior emoción. De acuerdo a esta autora "...el sujeto continuamente realiza valoraciones del entorno, evaluaciones que lo aproximan a lo agradable y lo alejan de la estimulación aversiva."¹⁸ Los sentimientos surgen tras la determinación de las consecuencias de la emoción, que ésta será posible tras la percepción y la evaluación del estímulo.

En el caso de Richard Lazarus la cognición es el inicio de los procesos emocionales que generará la activación fisiológica y sus secuencias dentro de un proceso transaccional. Este autor divide a la evaluación en dos: la primaria donde el individuo analiza si la situación es beneficiosa o perjudicial; la secundaria que es cuando la primaria fue estresante, amenazante o desafiante se interroga el mismo sobre qué puede hacer y qué debe hacer. Se debe de dar de una forma continua y debe ser modificada por las continuas reevaluaciones.

En la Psicología de la Emoción define a las estrategias para resolver un problema como "Los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo"¹⁹ esto debe cumplir dos propósitos el primero es dirigirlo hacia la emoción y el segundo al problema. Donde se tendrá que regular la respuesta emocional por medio de la realización de los procesos muy variables que van desde la evitación, la minimización y la atención selectiva, llegando a los procesos de reevaluación y distracción. En cuanto al afrontamiento será dirigido hacia el problema, donde su fin será alterarlo.

¹⁸ PALMERO Francesc, Et al., Psicología de la motivación y de la emoción. Edit. Mc. Graw Hill, España, 2002. pp.310.

¹⁹ PALMERO Francesc, Et al., Psicología de la motivación y de la emoción. 1ª. Edic. Editorial Mc. Graw Hill, España, 2002. pp.312.

En términos simples para este autor la emoción es el resultado de un proceso de evaluación de la relación tanto de la persona y su medio que lo rodea donde influirán: a) cognitivo – subjetivo, b) fisiológico y c) expresivos. Esta teoría es llamada Cognitiva-motivacional-relacional.

Para los teóricos cognitivos la emoción es considerada "...como un fenómeno postcognitivo en el que la valoración es condición necesaria y suficiente [...], los procesos valorativos no finalizan con la respuesta emocional, sino que continúan durante la influencia de los procesos cognitivos."²⁰ Podemos interpretarlo como, que las emociones aún y después de haberse manifestado siguen su proceso cognitivo ya que nos deja en cierto estado emocional, para los teóricos cognitivos las emociones no pueden ser reguladas por ninguna situación, solamente las ven como que se pueden orientar hacia un tiempo, por ejemplo, la emoción del duelo es porque algo del pasado nos genera el estar sintiendo esa emoción, mientras que cuando sentimos esperanza es por algo que probablemente pasará en el futuro.

Para poder diferenciar las emociones es importante las experiencias que se hayan tenido durante la vida; esto permitirá que vayamos formando nuestro universo de emociones, que será de una manera individual, por lo tanto, lo vamos a poder cuantificar y saber distinguir entre nuestras emociones, sentimientos y afectos.

Algo que sí tendrá que ver para que nuestras emociones sean profundas será de la persona a la cual se los estamos externando, qué tanta empatía y reciprocidad hay de la otra persona hacia nosotros; esto lo podemos explicar cuando tenemos un verdadero amigo y que nosotros lo somos para que también

²⁰ Ibidem pp.313.

esa emoción o sentimiento sea recíproco y cuando nos vemos lo externamos de la misma forma y con la misma intensidad, que si fuera de una sola parte.

2.1.5. INFLUENCIA DEL CARÁCTER Y LA PERSONALIDAD.

Podemos preguntarnos ¿Cómo influyen el carácter y la personalidad, en nuestras emociones? Estos dos son hábitos sentimentales. El autor Heiler lo explica de la siguiente forma:

“... el sentimiento de carácter es una categoría más amplia [...]. El carácter emocional es un concepto desprovisto de valor, la personalidad emocional es un concepto valorativo. Todos los hábitos sentimentales a los que podemos aplicara la categoría de bueno y malo se incluyen en la categoría de personalidad emocional. [...] Los sentimientos de carácter que no pertenecen a la personalidad emocional son normalmente dados con el código genético o quedan fijados durante la infancia antes de la formación de la personalidad moral.”²¹

Esto lo podemos entender mejor de la siguiente manera, hay emociones que cada persona como individuo presenta con mayor frecuencia y con diferente intensidad, cuando esta emoción se presenta más ya es un hábito y forma parte de nuestra personalidad, pero cuando es una emoción que casi no la presentamos y podríamos decir que estamos fingiendo el tenerla, forma parte de nuestro carácter porque estamos intentando el tener esa emoción. Pero no por esto se va a entender que no vamos a poder experimentar con otras emociones en el futuro se irán adaptando esas nuevas experiencias y posteriormente formaran parte de nuestra personalidad.

Algunas de las investigaciones que se han realizado en la relación que se tiene del afecto y la cognición se ha determinado que se tiene influencia en el pensamiento. Han tratado de explicar que las emociones o sentimientos están fuertemente influidos por la interpretación o cognición de las descripciones que el individuo escoge, la cognición afecta a las emociones por medio de esquemas

²¹ HEILER Agnes Teoría de los Sentimientos. Edit. Fontamara, Barcelona.1989.pp.133

(puede ser social, religioso, etc)donde la mayor parte de su componente es lo afectivo, que los pensamientos pueden influir en ciertas situaciones provocar una emoción y ,por último, la cognición influye en el afecto por medio del impacto de expectativas que se presentará en nuestras reacciones y juicios.

2.1.6. MODELO DE INFUSIÓN AFECTIVA.

El autor Byrne citó a Forgas comentando que el afecto influye tanto en el pensamiento social y en el juicio social por medio de dos mecanismos que son:

“... el primero, donde el afecto sirve para imprimir (es decir, provocar) categorías cognitivas similares o relativas [...], los estados afectivos pueden influir en la atención y codificación por que se presta más atención a la información congruente que con nuestro estado de ánimo; el segundo el afecto puede influir en la cognición como una señal de heurística [...] es cuando se nos pide hacer un juicio sobre el mundo social por medio de examinar nuestros sentimientos y responder a estos.”²²

Podemos explicarlo por medio de un ejemplo: cuando estamos de buen humor los sentimientos y experiencias que se generen serán de asociados como cosas positivas y agradables, mientras que si pasan cuando estamos en alguna situación dolorosa de la misma forma serán grabados en nuestra mente como cosas desagradables y negativas.

2.1.7. TEORÍA DE LOS DOS FACTORES:

Esta teoría fue creada por Schachter comentaba que cualquier forma de excitación, no importando de dónde viniera, iniciaría una emoción. Esta teoría sugiere que “...en muchas situaciones clasificamos nuestros estados emocionales según lo que nuestra percepción del mundo que nos rodea nos sugiere que deberíamos de estar experimentando.”²³Esto es que nos sentiremos

²² BYRNE Baron Psicología Social Edit. Prentice Hall España, 1998. pp 120.

²³ Ibidem pp 112

emocionalmente de acuerdo a como esté nuestro alrededor, ya sea de una forma agradable o desagradable.

En la literatura que se encontró se estudiaban a los sentimientos desde 4 aspectos y que serán reformados de las vivencias y de nuestras experiencias que tenemos como seres humanos a continuación se describirán:

✓ **Sentimientos Morales**

En esta parte el objeto de estudio es tanto los individuos como las organizaciones. Son aquellos que el individuo experimenta ante los fenómenos de la realidad donde su moralidad debe estar acorde con lo que la sociedad ya tiene estandarizado, entran en juego sus intereses y aspiraciones. La moral y sus normas son la base de la conducta del individuo, donde esta en juego su conciencia y será manifestado por medio de su actitud emocional.

Los sentimientos son de una manera espontánea ya que será el resultado de las ideologías de sus padres y de la sociedad misma. "El sentimiento se hace moral, cuando para su propia vivencia las normas morales son algo más que limitación exterior de sus deseos y aspiraciones, cuando aparecen en sus conciencia como algo a lo que debe supeditarse su conducta."²⁴ Este tipo de sentimiento surgirá por la necesidad de cumplir con las exigencias de la sociedad, porque recibirá incentivos de las personas que lo rodean, esto le generará tranquilidad.

En los sentimientos se incluye todo aquello que determina una actitud frente a la gente y que le permita relacionarse con las personas (familia, hijos y amigos), que es para demostrarles amor, afecto, etc., relacionados con el entusiasmo, satisfacción, felicidad, desesperación, espanto, etc.

²⁴ IAKOBSON, P. Teoría de los sentimientos. Edit. Pueblos Unidos. Uruguay, 1959. pp.240

En esta categoría entran los sentimientos paternos, filiales, maternos, conyugales que son los más importantes para el sujeto y que ocupan la mayor parte de su vida; estos serán desarrollados de una manera armoniosa si es recíproco, donde son similares las ideas, creencias, etc.

✓ **Sentimientos Estéticos**

Dentro de los sentimientos estéticos, es importante el carácter del objeto percibido, a la riqueza de sus facetas y aspectos, a la profundidad de su contenido. Influyendo el carácter del conocimiento estético que puede ser profundo, siendo importante la naturaleza, la vida social, el individuo y el reflejo de la actividad humana. Estos sentimientos serán producidos por la percepción de la naturaleza y entran en este punto los sentimientos morales, originados por las obras de arte que adquieren rasgos específicos en sus propia vivencia.

La vivencia de los sentimientos estéticos incluye las apreciaciones principalmente las obras artísticas, los paisajes que vemos a nuestro alrededor. Y es donde entran en juego las apreciaciones y sentimientos morales y el placer artístico. Un ejemplo que todos hemos pasado alguna vez, es cuando al ver una atardecer o un cielo despejado repleto por estrellas nos genera diferentes tipos de sentimientos.

✓ **Sentimientos Intelectuales**

Son los sentimientos relacionados con la solución de unas u otras tareas teóricas y prácticas por medio de la adquisición de conocimientos. "Entra en juego la actividad de la mente, el raciocinio y la reflexión además de las vivencias que se han tenido durante la vida."²⁵ Por ejemplo, en cuanto al conocimiento que se desea tener se generan sentimientos de amor ya sea por la ciencia, por conocer la verdad de algún dato; esto adquiere para el individuo un carácter moral

²⁵ ibidem pp.256.

y es donde se empiezan a relacionar los diferentes sentimientos por medio de las vivencias agudas que se han tenido y se reflejarán en la vida del individuo.

Estos sentimientos se vinculan con las convicciones que tiene el sujeto y le servirán para superar los obstáculos que se le presenten en la vida cotidiana. Podemos encontrar a muchos científicos que después de tener un descubrimiento sintieron estos sentimientos

✓ **Sentimientos Praxicos**

En este aspecto son las múltiples formas de actividad del ser humano, que será el objeto de su actitud emocional. Estos sentimientos serán producidos por actividades que sus rasgos y cualidades serán específicas: son el reflejo emocional, entran en juego la conciencia del sujeto, sus acciones y tienen una repercusión social. Estos sentimientos serán suscitados por la actividad de su trabajo, su feliz realización o su fracaso, sus dificultades, etc. En sí, es el placer o el desagrado, que al sujeto le proporcione el trabajo.

Los sentimientos praxicos reciben este nombre ya que son creadores y es cuando al sujeto le produce una reacción emocional en cuanto a su trabajo. Los cuales están ligados a la actividad humana y a su variedad. Donde el sujeto se percibe seguro de lo que hace, generándole una satisfacción profunda para poder solucionar todos los problemas a los que se enfrenta. De este aspecto surgen los sentimientos que se originan en el proceso imaginativo del artista que será reafirmado con las experiencias que se haya tenido.

No debemos de olvidar que estos cuatro tipos de sentimientos van relacionados uno de otro, en el caso de los sentimientos praxicos se debe tener un sentimiento intelectual para tenerle amor a lo que hacemos donde entraría la pasión por lo que realizamos, en cuanto a lo estético influye que observamos cómo todo está maravillosamente organizado. Por lo tanto estos sentimientos

todas las personas los sentimos y se reafirman con las experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida.

No importando cuáles son las emociones básicas o como estén divididos todos los seres humanos, manifestamos emociones y las expresamos de una o de otra forma.

2.2. SENTIMIENTOS ANORMALES

La anormalidad no se debe a la patología si no a las circunstancias a las que se está enfrentando en ese momento el individuo. "Son las alteraciones neuróticas que se encuentran modificadas neurofisiológicamente, por medio de la neurosis como enfermedad y se verán afectados por los efectos que se tengan y sus causas."²⁶

Los sentimientos anormales surgen cuando al individuo no le sirven para poder vincularse, tener una expresión y organización con la realidad, podríamos decir, que es cuando el sujeto fracasa y no le permite tener una relación que le satisfaga. Los sentimientos anormales van a perjudicar y serán inútiles para el sujeto; pero para el sujeto es difícil ver la diferencia entre uno normal y uno anormal.

Dentro de los sentimientos hay una disfuncionalidad para el individuo, donde aparecen metasentimientos que alteran más o menos al sentimiento que está frustrado. Los sentimientos anormales pueden llegar a ser tan perturbadores que pueden generar una patología, en estos encontramos a la depresión al prolongarse por mucho tiempo, está visto bajo una perspectiva de fracaso en la consecución del objeto, frustración crónica, y autodepreciación.

²⁶ CASTILLA del Pino Carlos Teoría de los Sentimientos. Edit. Tus Quets Barcelona, 2000 pp.215

Los sentimientos anormales no se diferencian fácilmente de los normales, en cuanto a la satisfacción sin contar con el objeto y con el contexto. "Una de las reglas a veces cuesta transgredir; precisamente porque se conserva con el sentido de la realidad, lo revela el hecho de muchos sujetos que para facilitarse ese paso ulterior, trasgresor, recurren a determinados fármacos." ²⁷ Esto es cuando ya el sujeto no percibe la diferencia entre la realidad y la fantasía. En esta parte entran en juego los procesos cognitivos porque no se tiene un juicio correcto y no se puede ver de diferentes puntos el problema y enfrentar la realidad ya que no se tiene una satisfacción.

La frustración, por todos los componentes del sujeto, es manifestada y la va a proyectar por medio del objeto, esta frustración es generada porque no se obtiene lo que se desea, se empiezan a generar sentimientos de impotencia en la identidad del individuo y se ve herido su ego, como consecuencia se genera el miedo cuando éste ya no se puede controlar.

Cuando se tiene cierta dependencia con el objeto que se tuvo una vinculación con el sentimiento anormal que en este caso sería la frustración, y de éste se empiezan a generar más sentimientos anormales. Como los son los celos generando la ansiedad y se percibe al individuo como una persona susceptible ante cualquier cambio.

El pudor es un metasentimiento dependiente de la conciencia autodepreciada, que va a impedir que se tenga un logro con una vinculación recíproca. Este llega a dificultar la interacción con las demás personas y se puede caer en ser una persona débil de carácter o emocionalmente.

La sobreactuación también es importante dentro de los sentimientos anormales ya que es inútil y hace que la persona se victimese; genera que las persona sean inútiles emocionalmente.

²⁷ CASTILLA del Pino Carlos Teoría de los Sentimientos. Edit. Tus Quets Barcelona, 2000 pp.201

2.2.1. LA DEPRESIÓN

En este sentimiento que muchos autores lo manejan como un trastorno, el sujeto tiene una imagen depreciada de sí mismo por sentimientos de culpa y acrecentándose sus ideas de condenación y autocastigo. Estas personas sólo van a ver el pasado sobre todo lo que no pudieron hacer, lo que debió haber pasado, son intolerantes al futuro y al presente.

La depresión se caracteriza por una sensación de tristeza, melancolía y desaliento, acompañados de indiferencia, apatía y un decrecimiento de la estima de sí mismo podríamos decir que está acompañada de sentimientos de fracaso y de futilidad.

Para el autor Dio Bleichmar: "La depresión de la mujer, es un malestar que afecta todo el cuerpo, el estado de ánimo y los pensamientos; afecta la forma en que uno come y duerme, el deseo sexual, la opinión de una misma y el concepto de la vida en general."²⁸ Comentaba este autor que no era fácil salir de este estado anímico ya que no era como cambiar de una emoción a otra.

Lo que caracteriza a la depresión es el decrecimiento de la capacidad de desear y el temor de afrontar la realidad. "Los pacientes se quejan de su pobreza de sentimientos, de que han dejado de amar lo que antes amaban, que los objetos y acontecimientos no los conmueven. Juliusbürger hablaba de la anestesia de sentimientos para referirse de la depauperación pasajera."²⁹ Anteriormente se creía que las personas durante los estados depresivos tenían un déficit emocional y no podían ser capaces de manejar su vida.

²⁸ DIO Bleichmar E. La Depresión en la mujer. Ed. Bolsitemas. España, 1995. pp.23

²⁹ CASTILLA del Pino Carlos Teoría de los Sentimientos. Edit. Tus Quets Barcelona, 2000 pp.218.

Cuando se está en la etapa de duelo, ya sea por la pérdida de un sujeto u objeto con el cual se mantenía una relación satisfactoria y productiva emocionalmente; se empieza a tener una reestructura de su hábitat donde ya no hay un área de confort. El duelo patológico se diferencia del normal por la aparición del metasentimiento y que al mismo momento se complica la situación emocional.

Los cuadros depresivos varían desde los estados de duelo normal como ya se mencionó por la muerte de un ser querido o de alguna idea delirante. Inclusive sus causas pueden ser simplemente psicológicas o en otros casos como componentes biológicos.

Para Dio Bleichmar algunos de los síntomas de la depresión, donde se manifiestan malestares y que en realidad es una depresión encubierta son los siguientes:

- 1) *Estado de ánimo persistentemente triste, ansioso*: la persona presenta la mirada perdida o distraída, descuido en la apariencia física. Se presentan al igual variaciones diurnas del humor, se sienten agobiadas, y con mucha somnolencia. Este estado de ánimo es acompañado de ansiedad y predomina la agitación y el nerviosismo.
- 2) *Sentimientos de desesperanza y pesimismo*: no se presenta ninguna alternativa al estado de sufrimiento que se padece, flotan una y otra vez las experiencias desagradables. Existe una perturbación en el sentido del tiempo y de la opresión.
- 3) *Sentimientos de culpa, inutilidad e incapacidad*: se tiene un pensamiento con ideas delirantes, esto se refiere a pensamientos irreales y falsos que se apoderan de la mente de las personas y no pueden ser eliminados del razonamiento lógico.

- 4) *Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades que anteriormente disfrutaba*, en este punto desaparece inclusive el deseo sexual, y en especial para la mujer es una tragedia adicional porque corre el riesgo de perder a su pareja, no se siente digna de sentirse amada.
- 5) *Insomnio o hipersomnio*: se ven afectadas principalmente por el insomnio y les genera mucho estrés ya que tienen que realizar sus labores como lo es el cuidado de los niños o de las labores domésticas. En esta parte se conjunta la ansiedad por no poder dormir y es cuando empiezan a tomar pastillas para dormir y se vuelven adictas a éstos; porque su único consuelo es dormir para olvidar.
- 6) *Disminución de energía, fatiga, inhibición psicomotriz*: los movimientos se vuelven más lentos, hay una falta de coordinación y de energía para realizar la mínima actividad, todo el tiempo están cansados.
- 7) *Inquietud, irritabilidad*: los mismos sentimientos de inutilidad, tristeza y desánimo les genera malhumor, irritabilidad y hace que la cosa más pequeña los haga explotar.
- 8) *Imposibilidad para tomar decisiones*: Esto no quiere decir que sus funciones cognitivas no están completamente desarrolladas, no, están se encuentran intactas, pero la abatía, la falta de interés y el estar concentrado en sus pensamientos recurrentes, le impide tener una eficacia intelectual; generándolas indecisión para la cosa más mínima.
- 9) *Ideas de suicidio*: Cuando ya se ven muy afectadas por este sentimiento, empiezan a tener pensamientos de cómo pueden tener un suicidio efectivo, siendo éste un activador para tener ayuda profesional.

Al leer estos puntos nos pudiéramos preguntar cuál es la diferencia de estar triste y estar deprimido, en primer punto la tristeza es un sentimiento normal, adecuado ya que se está todavía en la realidad y no se tienen pensamientos recurrentes sobre ideas del pasado. La depresión puede tener características de enfermedad, en la medida de que se tenga un quiebre en la conducta e impida el funcionamiento normal.

De acuerdo a Beck , sostuvo que "...los individuos deprimidos cometen errores lógicos que distorsionan los sucesos en sus vidas. Tienden a ver catástrofes en los retrocesos menores; se vuelven autocríticos y se culpan a sí mismos de cara a los acontecimientos que la gente normal vería como irritantes e inconvenientes."³⁰ De acuerdo a Beck la depresión no es algo endógeno, es más psicológico, donde la persona es la misma que genera pensamientos de inutilidad y, por lo tanto, es generado por un desamparo aprendido.

La depresión frecuentemente acompaña a los trastornos de ansiedad y, cuando esto sucede, también debe atenderse. Los sentimientos de tristeza, apatía o desesperanza, cambios en el apetito o en el sueño así como la dificultad en concentrarse que frecuentemente caracterizan a la depresión pueden ser tratados con psicoterapia.

2.2.2. EL MIEDO.

Se dice que el miedo es el primer encuentro con el mundo en su totalidad imprecisa, este se observa reflejado en el rostro, las manos, las piernas que tiemblan e inclusive la sudoración de alguna parte del cuerpo. Una gran diferencia entre el miedo y el temor es que, con el último la persona no se siente amenazado solo presente que esta en riesgo de algo, es una alerta continua que puede llegar a hacer que el individuo lo tenga durante toda su vida.

³⁰ BECK citapo por DECATANZARO, Denys A. Motivación y Emocion. Edit. Prentice Hall. México, 2001. pp.232

El miedo es una emoción primitiva que tenemos como seres humanos. De acuerdo a Boissy, sostenía que "...se deben reestablecer los conceptos de miedo y horror, porque hay diferencias consistentes individuales en estos rasgos y las medidas psicológicas validan las ideas sobre los estados internos."³¹

La amenaza surge del medio que lo rodea en forma de un evento inesperado o de una percepción que entra en conflicto con lo esperado o lo estimado, "...la naturaleza del peligro puede ser oscura en el momento en que el miedo surge o inclusive puede ser imaginaria[...], El miedo incluye conocimiento, aunque la naturaleza del peligro no se llegue a entender con claridad"³²

El miedo actúa como un poderoso motivador en nuestra conducta, en esta parte entra el no querer enfrentar el dolor, ya que éste es enfrentar el daño real y si los complementamos sirven para anticiparse y evitarlo. El miedo se relaciona más con la conducta de evitación para escapar del dolor; el miedo puede llegar a permitir que el organismo se adapte y que dicho organismo esté orientado hacia el objetivo más que a los peligros imaginarios.

De acuerdo a Gray, se clasifican en cinco los estímulos que generan el miedo:

"Hay peligros o estímulos que se derivan de la historia evolutiva de las especies, estímulos que dan miedo sólo porque son notorios y nuevos, estímulos que los animales aprenden que son peligrosos, estímulos que dan miedo por que son peligrosos, estímulos que dan miedo porque son muy intensos y varios estímulos que excitan debido a las interacciones sociales, como los que provocan miedo debido a ciertas interacciones de factores innatos y experimentales"³³

³¹ Ibidem pp.126

³² YOUNG P.Thomas. Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones. [Trad. Pedro Rivera RAmez.] Edit. Manual Moderno, México 1979, pp183.

³³ Ibidem pp127

2.2.3 LA ANGUSTIA.

Según el modelo cognitivo las crisis de angustia surgen cuando los individuos perciben ciertas sensaciones somáticas como más peligrosas de lo que son en realidad. Es una emoción caracterizada por "...sentimientos subjetivos de anticipación al peligro, tensión y turbación, acompañada por diversas reacciones del sistema nervioso."³⁴

Clark indica que es por la interpretación catastrófica errónea que pueden surgir del temor y de enojo, "...entre otras emociones y más el incremento de otros estímulos que afectan al individuo en esa situación, percibiéndose así como amenazante la situación y sintiendo sentimientos de aprensión, se interpreta un modo erróneo como signo de catástrofe donde va tener un aumento de las sensaciones somáticas, hasta que se tenga la crisis de la angustia."³⁵

Castillo del Pino comenta, que se trata de un sentimiento de pánico, que aunque inicia como miedo posteriormente adquiere un carácter más generalizado, en lo definido como un miedo sin objeto, es una reacción de alarma anticipada, de carácter proléptico ante un acontecimiento temible que podría suceder de forma inesperada, tiene un efecto provocador que puede ser de forma mental. "Las crisis de angustia, son modulares y constituyen el anticipo de la fobia"³⁶

2.2.4 LA ANSIEDAD.

La ansiedad es un temor constante basado en la anticipación o espera de un daño, es una amenaza interna más que un peligro inmediato del medio ambiente.

³⁴ SILVA, R. Arturo, Conducta antisocial: un Enfoque Psicológico. Edit por. México, 2003. pp.299

³⁵ JONES, Jr. J. Terapias Cognitivas con fundamento Empírico Aplicaciones Actuales. Editorial. Manual Moderno, 2002, pp.82

³⁶ CASTILLA del Pino Carlos Teoría de los Sentimientos. Edit. Tus Quets Barcelona, 2000 pp.222.

De acuerdo a los términos médicos abarca un síntoma, una aflicción y una respuesta emotiva y como consecuencia una señal de alerta. "Una acción a la reducción de la amenaza. Al darse la salida de la crisis tiene lugar por medios delictivos se resuelve asocialmente el conflicto, generando tendencias secundarias criminales, evocando una neurosis."³⁷

La ansiedad es considerada una característica del temor por que este es difuso, desagradable, y se acompaña de sensaciones corporales.

"La crisis de angustia se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a «volverse loco» o perder el control. La característica principal de una crisis de angustia es la aparición aislada y temporal de miedo o malestar de carácter intenso, que se acompaña de al menos 4 de un total de 13 síntomas somáticos o cognoscitivos. La crisis se inicia de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez (habitualmente en 10 min. o menos), acompañándose a menudo de una sensación de peligro o de muerte inminente y de una urgente necesidad de escapar. Los 13 síntomas somáticos o cognoscitivos vienen constituidos por palpitaciones, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de falta de aliento o ahogo, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácicos, náuseas o molestias abdominales, inestabilidad o mareo (atardimiento), desrealización o despersonalización, miedo a perder el control o «volverse loco», miedo a morir, parestesias y escalofríos o sofocaciones."³⁸

2.2.3. EL ENOJO.

Las manifestaciones físicas del enojo pueden llegar a ser innatas y de acuerdo a su cultura es como se manifiestan, Darwin describía que había un incremento del ritmo cardiaco, el color de las mejillas se resalta, los ojos brillan, las fosas nasales están abiertas y por lo regular la boca está comprimida, además de

³⁷ Tieghi N. La conducta criminal aprendizaje, prevención y Tratamiento. Edit. Abaco de Rodolfo. Buenos Aires, 1978, pp. 135

³⁸ MANUAL DSM-IV.

un arqueo en las cejas, también es de importancia indicar que la postura es de ataque.

El modelo cognitivo-conductual dice que el enojo es un estado interno de experiencia que abarca cuatro aspectos importantes y relevantes:

a) Emocional/ experiencias, b) de excitación fisiológica, c) procesos cognitivos y d) conducta; estos surgen al mismo tiempo y por lo mismo sólo representa un fenómeno. El enojo puede llevar desde algo leve como es una molestia hasta algo más grande como es la furia y la ira.

De acuerdo a los diferentes estudios en cuanto al enojo se ha llegado a considerar que "...el enojo surge de la interacción de a) estímulos que lo producen, b) el estado de la persona antes del enojo y c) las estimaciones cognitivas del individuo acerca de los estímulos productores de enojo y su capacidad para enfrentarlos"³⁹ Por este motivo se dice que el enojo surge de una fuente externa donde sólo se espera el momento de provocación y al ser asociado con estímulos internos como lo pueden ser imágenes, experiencias, etc.; es donde se da como resultado el enojo y de eso dependerá su intensidad. Sin embargo no se debe dejar de lado el momento al estado previo del enojo ya que influye en el estado tanto lo cognitivo, emocional y físico, las características psicológicas y como último punto es donde entra lo que nuestra cultura nos ha aportado para poder enojarnos, y así poder expresarlo.

Si bien es cierto que el enojo va ligado a la agresión, ya que en los seres humanos puede empezar con una mirada de odio, la voz cambia dependiendo de la intensidad enojo.

³⁹ JONES, Jr. J. Terapias Cognitivas con fundamento Empírico Aplicaciones Actuales. Edit. Manual Moderno, 2002, pp 153.

Como se ha visto, las emociones van a depender en gran manera de cómo lo manifiesten las personas que han convivido a nuestro alrededor y qué tanto autocontrol tengamos nosotros como seres humanos, si no sabemos controlar nuestras emociones, y éstas nos controlan a nosotros podemos desencadenar problemas a lo largo de nuestra vida, es una forma de no tener límites en nuestra vida cotidiana.

Como veremos en el siguiente capítulo, el no tener control de nuestras emociones puede desencadenar conductas antisociales y a la par que se tengan conductas agresivas tanto para nosotros mismos como para las personas que están a nuestro alrededor, es una forma de lastimarnos inconscientemente y a las demás personas.

CAPÍTULO 3.
CENTROS DE READAPTACIÓN.

Las conductas, como las
enfermedades, se contagian
de unos a otros.
Francis Bacon

3. 1. LA DELINCUENCIA JUVENIL ES UN PROBLEMA MODERNO.

En el presenta capítulo se observará como se crearon los centros de readaptación de menores en nuestro país, México, qué necesidades se deben de cubrir en estos centros y desde cuándo surgieron. De igual manera se presentará la parte jurídica que manejan y qué leyes, reglamentos han tenido que reformarse para su mejor funcionamiento.

La impresión que la gente tiene de los centros de reclusión es de frialdad, trato despersonalizado donde los menores se funden en un vago ambiente de consideración como si fueran cosas y no personas. Podríamos decir que "...surgen de manera abrupta sentimientos de devaluación, abandono, impotencia, ansiedad, fragilidad, depresión y angustia, aumentando día a día soledad interior. [...]La mayor pérdida que sufren los internos es la psicológica ya que se retrotraen a lo elemental, por que han perdido su libertad, se sienten como personas devaluadas."¹

De acuerdo al autor Carrillo Prieto, los menores se encuentran en un total abandono; el conjunto de autoridades que los debe de proteger sólo reciben malos tratos desde que son detenidos. Lo que menos importa es el menor, de éste sólo esperan disciplina orden, sumisión y que no hablen, cuando alguno de los menores manifiesta su inconformidad inmediatamente le son aplicadas las medidas correctivas, como ellos dicen, donde demuestran un abuso de poder por medio de: golpes, amenazas, castigos, 'celdas de castigo', el menor no tiene voz.²

¹ CARRILLO Prieto I.; Alberto Constante El menor infracto (El relato de un olvido). Dirección General de Prevención y Tratamiento de Menores. México, 2000. pp. 111.

² *Ibidem*, pp. 112

Al revisar lo que dicta la Ley para el Tratamiento de Menores Infractores para el Distrito Federal, en su artículo 3º, se decreta que los menores deben ser tratados con humanidad y respeto de acuerdo a las necesidades de su edad y a sus condiciones personales; quedando prohibidos: el maltrato, la incomunicación, la coacción psicológica o cualquiera acción que atente contra su dignidad; aunque sabemos que la ley no puede cambiar las mentalidades de las personas que tratan con los menores, se debe hallar la forma en que se sigan estos lineamientos sin perder de vista la autoridad que tienen. Estos pequeños detalles pueden fomentar que el menor no se adapte de la mejor manera en vez de eso se empiezan a crear sentimientos de odio con la sociedad misma y que al salir de los centros lo llevaran a la práctica.

De Pina Vara, Rafael define al menor como la "persona que no ha cumplido todavía los 18 años de edad"³, definición que coincide con la acepción de menor en la legislación mexicana. Debemos hacer mención del concepto de Infractor a lo cual se dice que es aquella persona menor de edad, la cual realiza una conducta que es tipificada en un tipo penal, entendiéndose esto, como el encuadramiento de una conducta en algún Delito establecido en el Código sustantivo.⁴

Desde el punto de vista jurídico los menores infractores son los que han cometido hechos suficientes para su consignación, a juicio de las autoridades quedan registrados por medio de jueces o consejeros. Desde el enfoque criminológico es un menor que está manifestando una conducta transgresora. En la Sociología los menores infractores son los que cometen hechos violatorios de reglamentos o de las leyes penales, no importando si son o no registrados por las autoridades sean hechos ocasionales o habituales.

³ DE PINA Rafael, Rafael De pina Vara Diccionario de Derecho. Editorial Porrúa. México, 1989. pp 255

⁴ SOLIS Quiroga Héctor. Justicia de Menores. Editorial INACIPE. México, 1983. pp 96

Es muy difícil que un menor sea consignado a las autoridades ya que influyen diversos factores como el grado de comprensión de las víctimas respecto de los actos cometidos, la gravedad del daño causado, la trascendencia de los hechos, la agresividad que haya demostrado y el éxito de la denuncia.

La conducta antisocial se manifiesta cuando "...Los menores infringen, rompen y violan toda clase de normas, por lo tanto también se les puede llamar como 'menores transgresores', 'menores infractores' o 'trasgresión infantil' para los actos que cometen los niños o adolescentes. En las mujeres predominan la difamación, la calumnia, etc., en los dos géneros se dan casos como amenazas, injurias, robos, etc."⁵

La conducta de los niños adaptados pone en tela de juicio las normas sociales de la sociedad, porque esto indica que existen condiciones de injusticia hacia los menores en su asistencia social como en su educación. Por lo tanto, a estos niños se les llama 'infractores' por que no tienen conciencia de su conducta; pero en realidad 'son niños que no se adaptan a los patrones normativos de una sociedad minoritaria.... se hacen acreedores a sanciones abiertas y solapadas'⁶ por lo que se les intimidará para que se adapten.

Las características psicológicas del infractor se manifiestan con claridad y nitidez en un desbordamiento de la agresividad, que abarca desde la travesura jocosa e inocente hasta el homicidio y la grosería incomoda al vandalismo. "Se sienten incomprendidos, solitarios, aislados del resto de la sociedad, indiferentes al mundo y a cuanto los rodea. Carecen de interés y afecto por nadie y no tienen capacidad para establecer relaciones humanas y profundas"⁷

Esta surge con sus caracteres propios, cuando al querer proteger a los menores infractores, se crearon instituciones de internado especiales para ellos y se agudizó cuando no fueron los mismos tribunales de justicia común los que dictaban la sentencia. Se llegó a pensar que estos jueces satisfacían los

⁵ Ibidem pp. 95.

⁶ DE LA GARZA, ed at, La Cultura del Menor Infractor. Trillas 1987 pp. 43

⁷ TOCAVÉN. Roberto Psicología Criminal. 1ª. Reimpresión. INACIPE. México, 1992. pp. 108.

deseos de venganza de los dañados por la infracción o que lograrán que el menor se disciplinara por lo que decía su padre o encargado.

EL autor Solís Quiroga catalogaba en tres los actos que realizaba el menor:

- Primera Categoría: Es de acuerdo a la gravedad que fue el hecho cometido como delito en las leyes penales, debido a esta categoría de actos se le ha llamado delincuencia juvenil.
- Segunda Categoría: Son los actos que violan las disposiciones reglamentarias de policías y el gobierno. Donde se satisfacen sus requerimientos físicos en formas no aceptadas socialmente como lo es el robo y el fraude
- Tercera Categoría: En ésta no se ocupa la legislación, pero tiene una gran trascendencia en la familia y en la sociedad y se divide en dos subcategorías:
 - 1ª. Cuando algunos vicios están tolerados por la sociedad y repercute en el menor ya que afecta sus intereses evolutivos.
 - 2ª. Los actos más insignificantes como lo son la rebeldía, las faltas incontrolables a la escuela, el incumplimiento de los deberes diarios tanto para su familia como el mismo.⁸

Cuando el menor se hace infractor es por su conducta, implica la violación contra ciertos valores sociales o familiares en contra de las normas de la conducta y cuyo desenlace el desconoce, pues para éste sólo es válido lo que él cree y dice.

⁸ SOLIS Quiroga Héctor. Justicia de Menores. Editorial INACIPE. México, 1983. pp. 100

3.2. HISTORIA DE LOS DE LOS CENTROS EN MÉXICO.

En 1884, los menores infractores, son enviados al exconvento de San Pedro y San Pablo por delitos menores. Mientras que se mandaban al de Belén los que habían cometido delitos mayores y convivían con delincuentes adultos, se les proporcionaban uniformes verdes para distinguirlos y controlarlos, eran llamados 'Crujía de pericos' en éste se encontraba una población de 800 internos adultos y 400 menores.

Para el año de 1917, la Federación y los Gobiernos de los Estados establecieron instituciones especiales para el tratamiento de menores Infractores. Posteriormente en 1923, se creó el primer Tribunal para menores en San Luis Potosí, el cual funcionó hasta el 10 de Diciembre de 1926 en el Distrito Federal.

El 30 de Marzo de 1928 se creó la Ley de Prevención Social de la Delincuencia Infantil en el Distrito Federal y los territorios Federales, también conocida como "Ley Villa – Michael", en la misma se establecía:

"El Estado deberá encaminarse a eliminar la delincuencia infantil corrigiendo a tiempos las perturbaciones físicas y mentales de los menores evitando un medio familiar deficiente a la edad crítica por la que atraviesan y necesitan más de una pena estéril y nociva donde se deben de tomar en cuenta las características físicas, mentales y sociales del infractor."⁹

Durante 1871 de los 9 a 14 años se les consideraba como que no eran responsables de sus actos.

Se creó la correccional de Mujeres en Coyoacan, para el año de 1906, al inicio era un orfanatorio de niñas desamparadas, a inicios del Gobierno de Porfirio Díaz, no eran consideradas como niños, sino como individuos que habían cometido un delito. Anteriormente a las mujeres menores de 18 años que iban embarazadas después de dar a luz, seguían cumpliendo su pena,

⁹ MARIN H.Genia. Historia de las instituciones de tratamientos para menores infractores del D.F. CNDH (Colección Manuales México, 1991/16) pp. 21

pero las mandaban a la cárcel General de Belén, ya que eran consideradas mayores de edad.¹⁰

La separación de los menores y de los adultos fue con el objeto de evitar la perversión de los primeros, al igual que para evitar los múltiples castigos que se les producía a los mismos.

Para 1920 se les daban castigos físicos con penas corporales, al siguiente año, los menores comienzan a dar nombres falsos. En 1922 se crean los cuartos de aislamiento. Al siguiente año, en 1923 se cambio el nombre de orfanato por 'Casa orientación para mujeres'. Donde la mayor finalidad del Tratamiento era: educar, orientar y formar a la menor para una vida socialmente útil y productiva mediante la atención médica y psicológica, darle capacitación técnica, educación y formación social en su núcleo familiar y en la comunidad.

En 1931 se instituyó que la mayoría de edad penal sería a los 18 años. Se empezó a manejar la Ficha de Identificación que llevaba los siguientes datos: Antecedentes heredo – familiares, personales y sociales, examen mental, diagnóstico: somático, mental, pedagógico e integral, pronóstico y tratamiento.

Al pasar los años, en 1978, fue la 1ª vez que se impuso el criterio técnico en el tratamiento de las menores infractoras a raíz de la violencia en las escuelas de Tratamiento.

A principios de los 80, se crea la escuela para menores infractoras con problemas de aprendizaje; así mismo, el Dr. Jesús Mestas Adame elabora la 1ª propuesta de un tratamiento técnico Secuencial para menores infractoras en las Escuelas Prevención Social; y posteriormente, en 1983 se crea el Programa Nacional Tutelar.

¹⁰ Ibidem pp. 22

El 29 de septiembre del 2003 se llevó a cabo la conferencia sobre los 'MENORES INFRACTORES DE LA FRONTERA SUR' la cual fue expuesta por el Lic. Marco Antonio Díaz de León, en la Universidad Autónoma de Chiapas. Donde se recalcó que al menor que realiza una conducta delictiva no debe llamársele delincuente, sino más bien, menor infractor.

En estudios realizados se ha determinado que "...los menores son más susceptibles para educarse, rehabilitarse o readaptarse a la sociedad que los adultos. Por eso son indispensables las múltiples terapias físicas y psíquicas que conlleve también el modificar su medio familiar, dando tratamientos combinados ayudan mucho a la nueva readaptación del menor".¹¹

Anteriormente, se creía que "...los sistemas penitenciarios por medio del trabajo, la educación, la creación de programas para el tiempo libre y terapias psicológicas, sociales y pedagógicas, ayudarían a que el delincuente se integrara a la sociedad y que fuera una persona de provecho para ésta misma."¹²

El objetivo de estos tratamientos era que el delincuente se integrara de una manera positiva a la sociedad, esto es, que tuviera una vida libre de delincuencia, por eso era muy importante que fuera reincorporado a los valores que maneja la sociedad en general.

Según De la Garza, "...la cárcel ejerce efectos contrarios a la reeducación y reinserción social del recluso, y favorece su permanencia dentro de la población criminal."¹³ En mi opinión esto es una realidad latente porque en la mayoría de los centros no se aprovecha el tiempo en que están los reclusos para realmente reformarlos y orientarlos, porque pasan mucho tiempo platicando con otros reclusos y en vez de salir de los Centros con la conciencia de que pueden ser mejores como seres humanos, ahora salen con más odio en contra de la sociedad, inclusive de la vida misma, siendo éste el motivo de la

¹¹ SOLIS, Quiriga Hector. Justicia de Menores. INACIPE, México, 1983. pp.103

¹² DE LA GARZA, ed at, La Cultura del Menor Infractor. Trillas 1987 pp.40

¹³ Ibidem pp.41

continua reinserción de tantos delincuentes empezando en la juventud; pero algo que no debemos de olvidar que en los Centros no se les está brindando la información debida y solamente son Centros para mantener a los delincuentes encerrados para que planeen mejor sus delitos.

Los programas de resocialización están debidamente planeados para aquellos que son capaces de conformarse y que serán recompensados, mientras que los reclusos inconformes y rebeldes serán sancionados nuevamente ya sea al termino de su sentencia y que vuelvan a reincidir o en su reclusión el ser castigados constantemente.

3.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS CONSEJOS TUTELARES.

En México los menores infractores han quedado fuera del Derecho Penal a partir de 1974, por ese motivo se creía que los Centros debían cubrir ciertas características para tener una mejor readaptación al menor, las cuales son:

- Carácter Tutelares, para estos consejos es de vital importancia el recordar que los menores son débiles frente a los adultos y que son ignorantes en muchas cosas. El continuo rechazo por parte de sus padres fomenta en los menores sentimientos de soledad que sólo lo van a poder cubrir con relaciones extrafamiliares, las cuales en muchas ocasiones no van a ser las más adecuadas para ellos ya que las otras personas muy probablemente se encuentran en las mismas circunstancias o incluso peor que ellos emocionalmente.
- Principio de Protección, mediante este principio entendemos que los menores no pueden se pueden regir por el mismo Código Penal que los adultos; igualmente, entendemos que no deben estar conviviendo con los adultos e imponerles la misma pena. Si podemos ir observando las diferencias los menores están en diagnóstico y/o tratamiento, mientras que los adultos si cumplen una pena.

- Principio de inmediatez, se debe tener contacto directo y personalizado con el menor al igual que con las víctimas y sus padres o testigos. No se deben postergar las prácticas judiciales en estos casos.
- Principio de privacidad, se debe guardar secreto de los errores cometidos tanto del menor como de los padres y parientes al educarlo ya que esto genera que sean etiquetados y objeto de calumnias y difamaciones puede ser por sus conocidos o inclusive por los medios de comunicación. No es un objetivo de los Consejos perjudicar a los menores, por lo tanto, sus diligencias deben ser en privado, toda vez que su fin es proteger al menor y ayudarlo para que se mejore en su educación y promover que sea una persona que se adapte a la sociedad.
- Principio de Celeridad, el menor debe de estar sano y bien alimentado para que sea una persona activa, pero por lo regular tiene muy pocas ocupaciones.
- Principio de Concentración, se debe trabajar en conjunto para que el trámite del caso y su resolución sea de una manera rápida y efectiva ya sea de manera provisional o definitiva.
- No tener formulismos ni formalismos, nunca podrá aparecer el caso escrito plenamente con los datos particulares, esto es por motivo de que se fomenta el que el menor sea readaptado y reinsertado a su familia.
- Edificio, se deben construir los centros de Recepción y de Observación permitiendo que se pueda disponer de los menores en cualquier momento sin que haya problemas de distancia para que se tenga una mejor comunicación con el menor, esto permitirá que el menor pueda ser diagnosticado y entrevistado por el personal técnico. De igual forma servirá para que estén clasificados y ocupados en el tiempo de su estancia en el Centro. Dentro de la institución se le darán clases y talleres para que no se fomente la ociosidad.

- Centro de Recepción, en este pasan a lo mucho 2 días, los que llegan por primera vez son retirados de los que ya han cometido delitos. Anteriormente para evitar que se contaminen, si las condiciones en las que se presentan son precarias como su vestido y arreglo personal se les facilita para que estén en las mejores condiciones. En estas secciones están separadas las mujeres de los hombres a lo cual se subdividen en secciones para mayores y menores de 14 años.

3.4. DELITOS MÁS COMUNES EN LOS MENORES INFRACTORES

De acuerdo a las estadísticas que obtuvo Fidel de la Garza en el año de 1987, en México clasificó a los 5 delitos más frecuentes que cometen los menores infractores que son los siguientes:

✓ DELITOS LEVES

Dentro de los delitos leves se encuentran: vagancia, tener antecedentes, ser sospechoso, estar en estado de embriaguez o consumiendo droga en la vía pública; por estos delitos ingresa una de cada tres mujeres a los Centros. En ocasiones hemos visto a personas que se encuentran en esta situación de vagancia en la Ciudad, algunos han comentado que lo hicieron por que ellos tomaron la decisión de salirse de sus casas u otros porque siempre han vivido ahí. En este sistema no se considera anormal el consumo de alcohol e inhalantes y forma parte de los hábitos de estos jóvenes. Mientras que para otra cultura estos mismos comportamientos son considerados antisociales por que atenta contra la sociedad dominante. Por lo tanto, si para estos jóvenes están viviendo una experiencia traumática que los orilla a comportarse de esta manera, ahora el ser llevados a vivir a estos centros y el ser tratados de una manera violenta, su mundo se vuelve a transformar nuevamente y solamente saben que la sociedad no les ayuda a mejorar por lo tanto no les da mejores alternativas para sobrevivir.¹⁴

¹⁴ Ibidem pp. 42.

En ocasiones estos jóvenes su único problema fue el ser abandonado y el no tener un hogar en donde vivir, pero cuando son detenidos y el convivir con personas que realmente cometieron un delito ahora si podemos decir que se les está contaminando, y esto con lleva efectos perjudiciales como los siguientes:

- ☞ Se siente abandonado por sus familiares y esto hace que se generen sentimientos de rechazo y disminuye su propia autoestima
- ☞ Se demuestra la imposibilidad, limitación e incapacidad de la familia, escuela e inclusive la Iglesia para poder educar al joven.

En este punto es muy importante el que se establezca un buen criterio de quién va a ser recluso y quien no.

✓ ROBO

Estadísticamente, el 50% de los jóvenes han sido ingresados por robo, predominando más en hombres que en mujeres. Generalmente la comisión del delito de robo se incrementa con la edad del joven, es importante hacer notar que muchos por la edad no tienen la posibilidad de trabajar y por eso recurren a este medio para subsistir, o inclusive por los antecedentes penales que tiene le es muy difícil conseguir un empleo, no es una forma de justificarlos, pero en ocasiones la sociedad misma los orilla a comportarse de esta manera para poder sobrevivir.

✓ DELITOS SEXUALES

En este delito se incluyen 2 conductas: la violación y la prostitución. La condición económica es lo que orilla principalmente a que las mujeres practiquen la prostitución. Mientras que los hombres de 14 años son los que son acusados de violación por lo regular por los padres de la novia, es importante hacer notar que en algunos casos la novia consintió el acto; por lo tanto el acto no se considera violento. El término penal para la violación implica

un delito donde se usa la violencia para alcanzar una satisfacción sexual contra la voluntad de la víctima. Pero en el área de menores principalmente se describe una 'relación normal y frecuentemente en el mundo marginal; cuando la mujer accede al acto sexual o a la huida con su novio adolescente'.

✓ USO DE DROGAS

Los menores de 13 años de edad son detenidos por consumir en la calle la droga. Una minoría de los jóvenes que son detenidos es por traficar con drogas. De acuerdo a la ley este requiere de asistencia y orientación por parte del DIF que tienen programas de drogadicción. Es muy importante que los Consejos definan bien los delitos por que muchos menores son ingresados frecuentemente por este motivo.

✓ HOMICIDIO

De acuerdo al estudio realizado por De la Garza muy pocos jóvenes son detenidos por este delito ya que la mayoría de estos son imprudenciales y los menores que lo cometieron al ser de un estatus económico alto no ingresaron al Centro. Sólo se estudio uno de una joven que mató a su hijo para ocultárselo a sus padres. El de un joven con trastornos psicóticos mató a su hermano intencionalmente. En este estudio se determinó que "...el homicidio y la violencia no son características frecuentes de los menores."¹⁵

Es importante hacer notar que hay diferentes tipos de infractores, porque son muy diferente sus características psicosociales, por lo tanto, son divididos en:

- † Infractores Neuróticos: tienen la actitud de enemigos de la sociedad a consecuencia de un conflicto psíquico.
- † Infractores Normales: se identifican con los modelos criminales de la sociedad

¹⁵ Ibidem pp. 49

- † **Infractores Biológicamente condicionados:** son los que presentan desordenes orgánicos.

Se considera que hay dos variables significativas con respecto al delito y las diferencias entre las ciudades:

- 1) *Condiciones Ambientales:* La relación entre urbanismo y asociación de pandillas es proporcional al mayor uso de drogas y participación de los menores.
- 2) *Criterios represivos de la policía:* Se deben definir bien los criterios para detener a los menores y que en todos los Estados se detenga por la misma situación.

3.5. PROGRAMAS DE READAPTACIÓN.

Dentro de la literatura se han planteado algunos programas para el internamiento de los menores a fin de que se modifiquen las conductas antisociales que presentan y que el tiempo en que se van a encontrar en los Centros realmente sea de beneficio para ellos, aunque podríamos considerarlo como algo verdaderamente utópico por las circunstancias en que se encuentran. Es importante hacer notar que los programas que a continuación se mencionarán son de España, ya que en México no se tiene acceso a ese tipo de información.

Los principios que deben regir a estos Centros "...son de autoridad, de individualización, socialización, integración, flexibilidad, creatividad y actividad esto es para que sea un lugar dinámico y que sea de forma natural. Se intenta darles orientación a los jóvenes para cuando vayan a salir y que sea funcional para que se tenga un aprendizaje global."¹⁶

¹⁶ URRRA Portillo Javier. Menores la transformación de la realidad. Editorial Esfinge. España, 1992 pp. 184

Los objetivos fundamentales son los de prevenir para que no sea siempre una persona inadaptada, ayudar a que sea un individuo con madurez personal para que permita interactuar con las normas de la sociedad y que tenga una autoestima óptima y sea una persona responsable. Por lo tanto, es necesario que se tenga una buena comunicación en todas las personas que laboran en los centros de internamiento.

En el programa de Cataluña, España, el objetivo básico es que el menor "...llegue a aceptar que hay otra forma de concebirse a sí mismo, de entender la vida y que vea las diferentes posibilidades de acceder a esta nueva concepción, que le exige un esfuerzo diferente al que está acostumbrado."¹⁷ Este programa trata que el menor tenga una mejor relación con la sociedad que no sea conflictiva, se le debe crear la conciencia al menor a tener conciencia de sus progresos en cada uno de sus diferentes roles tanto de hijo, ciudadano, etc., y que lo empiece a manifestar durante su estancia en el centro.

3.5.1. TRATAMIENTO INTERNO.

La ley de Tratamiento para menores infractores de México, define al tratamiento como "...la aplicación de sistemas o métodos especializados, con aportación de las diversas ciencias, técnicas y disciplinas pertinentes, a partir del diagnóstico de la personalidad para lograr la adaptación social del menor"¹⁸ Esto conlleva desde los internos, las normas generales de convivencia asimismo como el Programa Educativo, las técnicas que se implementan, los talleres que se les imparten y otras actividades que llevan a cabo dentro del Centro.

De acuerdo a la Ley de Tratamiento de Menores Infractores del Distrito Federal, actualmente un centro de tratamiento es el que "...brindará a los

¹⁷ PEREZ Sanchez J. Bases Psicológicas de la Delincuencia y de la conducta Antisocial. Editorial Promociones y Publicaciones Universitarias. Barcelona, 1987. pp. 183

¹⁸ LTMI. Artículo 110.

menores internos orientación ética y actividades educativas, laborales, pedagógicas, formativas, culturales, terapéuticas y asistenciales, así como la seguridad y protección propias de un positivo ambiente familiar."¹⁹ El tiempo estipulado que se da es el menor de 6 meses de duración y el máximo de 5 años.

Dentro de la Organización también entran las conductas favorables y desfavorables que conllevan ya sea sanciones para las conductas que lo requieran. Se busca tener una coherencia, fomentar la confianza y solidaridad de las personas que laboran dentro de los Centros. Se intenta crear un ambiente lo más familiar para que se facilite la autorresponsabilidad y la generalización de las conductas adaptativas a los momentos y entornos cuando el interno salga del reclutamiento.

La vida institucional conlleva unas particularidades que han de ser conocidas y positivizadas en lo posible, estudiando riesgos como el que el menor se adapte a las normas institucionales de forma pasiva y no interiorizada.

Se debe facilitar la relación del menor con su familia, preparando la salida de la institución estableciendo los medios y criterios educativos para que se tenga una mejor resocialización. La institución dificulta un ambiente emocional cercano, siempre y cuando se adapte a las normas del centro para que le permitan un correcto funcionamiento y transmisión al menor de unos límites y criterios claros.

De acuerdo a Urra Portillo los centros, son 'un pequeño mundo' centros donde múltiples factores influyen e interfieren, algunos vienen impuestos como lo es el caso del número y tipología de menores que llegan por orden judicial o la temporalización en que son remitidos."²⁰

¹⁹ LTMI numeral 116.

²⁰ PEREZ Sanchez J. Bases Psicológicas de la Delincuencia y de la conducta Antisocial. Editorial Promociones y Publicaciones Universitarias. Barcelona, 1987 pp. 187

En nuestro país los tratamientos especializados consisten en una rutina de encierro, incomunicación, la cual, según lo que establece la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, viola las garantías individuales de los menores. En el Centro 'Quiroz Cuarón' en el Distrito Federal localizamos las siguientes características:

"estrechas celdas individuales, donde los internos pasan la mayor parte del tiempo postrados sobre las gélidas planchas de concreto improvisadas a guisa de camas a las que llaman tumbas. Algunos, disponen de apenas de treinta minutos diarios para salir al patio y tomar un poco de sol, sin poder tener contacto con otros internos, [...] y sólo a medida que transcurre al tiempo de tratamiento, la intensidad de tales restricciones va menguando."²¹ Se deben de esperar seis meses para que el Consejo Unitario dicte una nueva evaluación.

✓ EQUIPO TÉCNICO

Dentro de los Centros de Readaptación se cuenta con un equipo técnico que su objetivo principal es conseguir la mayor estabilidad y equilibrio emocional, haciendo que su estancia sea productiva para que al salir de éste sea una persona readaptada a la sociedad. Es importante hacer notar que se realiza un trabajo individual donde se le da atención terapéutica y en otras actividades rutinarias y grupales; el principal objetivo para los individuos es:

- ⊗ Mejorar su autopercepción y autoestima.
- ⊗ Que tenga un mayor autodomínio de sus impulsos.
- ⊗ Convivir con la gente aceptando las normas sociales.
- ⊗ Motivarlo para crear nuevos proyectos.
- ⊗ Apoyar aspectos cooperativos
- ⊗ Motivarlo a elaborar una imagen acorde a cómo es en realidad.
- ⊗ Eliminar conductas agresivas para sí mismo y para la gente con la que convive.
- ⊗ Tolerante a la frustración.

²¹ www.Juridicas.unam.com

Esto le permitirá al menor crearle nuevos modelos de conducta que le permitan reelaborar su visión de la realidad, redefiniendo su actitud ante la vida a la cual se va a enfrentar.

El trabajo de los psicólogos es el de optimizar los recursos humanos y medios disponibles, interviniendo en los sistemas de trabajo, donde tienen que evaluar los puestos de trabajo y valorar las características personales de los trabajadores para saber si trabajan en grupo y saber cómo se adaptan a su clima social dentro de la institución.

Es importante que el psicólogo se mantenga al margen para que no pierda la objetividad entre el vínculo menores-educadores-dirección-institución, esto le proporcionará definir y delimitar las responsabilidades dentro del centro.

El Centro debe promover la calidad de vida dentro del centro eliminando en ocasiones agentes perturbadores como lo son desperfectos de la institución, apoyo en ocasiones del personal externo y la motivación de los mismos.

En el área pedagógica se detectó que hay una gran necesidad de atender individualmente a cada menor; para que se empleen las técnicas más adecuadas de acuerdo a sus características, para que se tengan mejores resultados que se observarán en la conducta del menor, fomentará la creatividad de éste. Es importante resaltar que se debe tener el apoyo incondicional de los familiares y sobre todo que se predique con el ejemplo, por eso se debe de realizar un programa para orientar a la familia para que haya una influencia positiva.

Lo que los jueces o consejeros pretenden por medio de las sentencias penales es que "...los menores en el futuro prevengan sus acciones y eviten

las conductas delictivas y dándoles una orientación psicológica, médica, pedagógica y social para que se beneficie la vida del menor".²²

✓ CONTRADICCIONES INTERNAS.

La ley dispone que debido a la inmadurez mental del adolescente el Centro tutelar le deba ayudar al menor a comprender la trascendencia de robar, vagar, beber en la vía pública entre otras conductas. Pero dentro de su misma carrera delictiva han eludido las reglas de la familia, la escuela si es que asisten a una y de la Iglesia que son de las que más imperan y en cualquier clase social lo deben de tener.

Dentro de los centros tutelares hay una contradicción social, ya que se pretende la reinserción del sujeto que ha infringido el orden establecido por una sociedad injusta, marginalizada. "El menor infractor regularmente es un sujeto de clase marginal y los métodos que el emplea no pertenecen a su cultura por lo tanto el reeducarlo significará que se debe de adaptar a los patrones de una sociedad que desconoce y a su vez lo rechaza."²³

3.6 DELINCUENCIA FEMENIL.

Cuando la mujer se vea implicada en la justicia penal, el hecho adquiere una mayor importancia, no debemos de olvidar que estadísticamente con la de los hombres es insignificante y no ha constituido un problema social. Por lo general, dentro de la conducta criminal que predomina más en las mujeres es la prostitución, ésta se ha visto influenciada por los cambios estructurales y científicos de las modernas posturas criminológicas.

✓ TEORÍA LOMBROSIANA.

²² SOLIS, Quiriga Hector. Justicia de Menores. INACIPE, México, 1983. pp.107

²³ SILVA, r. Arturo. Conducta Antisocial: Un enfoque Psicológico. Edit. Pox. México, 2003. pp. 110.

En esta teoría se descubre que al tenerse diferencias antropométricas en los hombres y las mujeres es lo que conduce a las mujeres al crimen. Se descubrió que en las mujeres las características anormales son muy frecuentes y lo eran más en las prostitutas y delincuentes. "Cuando una mujer ha cometido un asesinato es por que presenta más características degenerativas y tiene una crueldad demoniaca, ésta es una forma de reacción contra las resistencias y los obstáculos de la vida, poseen una mayor resistencia al dolor que el hombre delincuente."²⁴ Las mujeres delincuentes se clasifican en los siguientes tipos:

- A) **Delincuente Nata:** Dentro de sus características básicas tiene cierta tendencia masculina, disminución de caracteres sexuales, placer por la vida, gusto por los ejercicios violentos, tiene vicios, exageración a la venganza, avara, excesivamente religiosa y manifiesta sentimientos dulces y altruistas.
- B) **Delincuente pazza moral:** presenta una viva pasión por la moda, es vanidosa, amenaza con el suicidio o con el abandono del techo doméstico, odia a su padre, tiene delirios de celos con su esposo, es melancólica y obscena.
- C) **Delincuente Epiléptico:** en la mujer se presenta demencia, imbecilidad, psicopatía sexual y son sadoomasoquistas.
- D) **Delincuente pazza:** tienen debilidad de cometer delitos premeditados, sus características se agudizan en la apoca menstrual, gravidez y menopausia, son exageradamente sexuales y son muy impulsivas.
- E) **Delincuente histérica:** son mujeres egoístas, voluntad inestable, facilidad para la sugestión, tendencia al: suicidio, hurto, envenenamiento de parientes, carece de perseverancia, calumniadora y son sumamente irracionales.
- F) **Delincuente ocasional:** tiene sentimientos de maternidad y pudor, por lo regular delinque por las carencias en las que se encuentra, su ingenuidad, precocidad y mendicidad.

²⁴ LIMA M. Ma de la Luz. Criminalidad Femenina Teorías y Reaccion Social. Editorial. Porrúa. México, 1998. pp. 80

- G) Delincuente pasional:** es de edad joven, posee sentimientos y pasiones muy vehementes, con intensas en sus sentimientos amorosos, con egoístas y celosas.

El profesor Aznar comentaba que existían anomalías clínicas en la menstruación dándose un síndrome patológico, llamado 'síndrome de la *molimina menstrualia*', ya que se menciona que es una toxina presente durante el ciclo menstrual. Jaworsky, "...señala que en este periodo se cometen una mayor cantidad de errores en el trabajo intelectual, en distracciones, falta de memoria, irritabilidad, inclinación al llanto y una exagerada susceptibilidad."²⁵

✓ **CORRIENTE PSICOSOCIAL.**

Para esta corriente el delito se ve desde una perspectiva compleja, que es el resultado de factores endógenos y exógenos. Se sostiene que la mujer llega al delito en forma de protesta contra la misma sociedad ya que ha sido relegada, porque en su niñez fueron reprimidas y encaminadas a la derrota; y por este medio buscan la superación de sí mismas tratando de reconquistar una parte interior que les fue arrebatada en su niñez. Se dice en esta corriente, que la mujer llega a la comisión de conductas antisociales no sólo comete el pecado de ser delincuente sino además mujer ya que se espera de ella ternura, sumisión y que sea una madre ejemplar y virtuosa.

Un dato muy importante que se ha visto en las investigaciones y estadísticas es que los factores culturales y educativos pueden llegar a ser determinantes principalmente en la delincuencia femenil ya que se encuentra muy inferior con la de los varones, esto es por los roles que la sociedad establece a cada sexo.

De acuerdo a la investigación realizada por Manuel Sánchez "...la chica aun en los ambientes más patógenos y desestructurados es educada para desempeñar papeles secundarios de sumisión y se le etiqueta

²⁵ Ibidem. pp. 89

como objeto de placer por lo tanto se prostituye. [...], la chica antisocial no manifiesta una psicopatología similar a la del varón; simplemente varía la estrategia que utilizará el yo para que aparezcan igualmente las conductas *acting out*, pero que socialmente son aceptables para la figura femenina.”²⁶

La joven al tener emociones primitivas y de angustia, junto con el sentimiento de carga por sus padres y los problemas que está enfrentado propios de su etapa la inducirá a la delincuencia para desquitarse de la sociedad que no le aporta nada para mejorar su situación.

✓ REBELIÓN INCONSCIENTE.

Esta es una forma de protesta en contra de la sociedad que la relega y la deja a un lado, por lo regular fueron niñas muy reprimidas en su infancia y buscan una forma de superación, y de venganza contra su propia familia.

✓ TEORÍA DE LOS ROLES

La mujer dentro de los delitos que comete refleja su socialización, ya que están muy relacionadas con las características sociológicas y con el papel que desempeña dentro de la sociedad y de la cultura. De acuerdo a esta teoría la mujer se desvía de su papel y al comportarse en forma anormal requiere una corrección para readaptarse.

Según Wolfgang nos dice que las mujeres homicidas usan por lo general mínima violencia y como instrumentos delictivos emplean instrumentos de cocina como cuchillos.²⁷

²⁶ SANCHEZ, Ch. Manuel. Psicoterapia Dinámica en la Delincuencia Juvenil. Editorial Herder. Barcelona, 1981. pp. 39

²⁷ LIMA M. Ma de la Luz. Criminalidad Femenina Teorias y Reaccion Social. Editorial. Porrúa. México, 1998. pp. 94

✓ **DESVIACIÓN HACIA EL PAPEL MASCULINO.**

Se trata de explicar que la mujer que comete un delito lo hace por ser masculina, trata de analizar a la mujer delincuente por las diferencias entre hombre y mujer, que serán determinadas culturalmente y de acuerdo a la diferencia entre los sexos. No se le conceden a la mujer ni cualidades ni destreza para cometer el delito.

Actualmente se siguen desarrollando varias teorías sobre la razón de la delincuencia Femenil, dentro de esta encontramos a Herbert Blumer donde el comenta de la "...revalorización de las vivencias y experiencias por medio de las versiones que rodean a la persona delincuente y también las etiquetas que se le van imponiendo por medio de las instituciones sociales; se dice que el etiquetar a las personas una manifestación de relaciones de poder que afecta a toda la sociedad."²⁸

Denis Chapman mencionaba que la desviación es el resultado de la distribución desigual de los medios de difusión simbólica que pertenece a las personas de poder dentro de la sociedad.

✓ **TEORÍA DE LA IMITACIÓN DEL HOMBRE.**

²⁸ Ibidem pp. 96.

De acuerdo a esta teoría se asegura que la mujer cada vez más imita al hombre en su forma de delinquir, ya que adopta actitudes, técnicas y *modus operandi* que normalmente eran del hombre. Empieza a tener un papel cada vez más activo, inclusive como autora intelectual, como sujeto activo o como instigadora.

✓ TEORÍA DE LA EMANCIPACIÓN FEMENINA.

La criminalidad femenina incrementará conforme se tenga una mayor liberación femenina, ya que exigirá más derechos, esto se relaciona con la emancipación que existen en los acontecimientos de una relación causal sin fortalecer la inclinación hacia efectos que conduzcan a conductas más graves.

Fox J. y T.F. Hartnagel decían que había cuatro indicadores de la emancipación de la mujer, sin identificarse directamente con la liberación femenina : la participación de la mujer en la fuerza laboral, el incremento de mujeres en educación superior, la preñez que separa a la mujer del varón y el número de condenas femeninas. Esto nos lleva a corregir que no es tan importante el estudio de la emancipación femenina sino más bien las fluctuaciones en las cifras de la criminalidad femenina.

✓ TEORÍA DEL MOVIMIENTO DE LIBERACIÓN FEMENINA.

Desde el movimiento de la liberación femenina, se ha tenido un aumento cuantitativo y cualitativo de criminalidad por parte de la mujer, y se han hecho varios postulados con esta teoría:

Los movimientos de la liberación femenina a partir de los años sesenta concientizaron políticamente a las mujeres y organizándoles para la conquista de sus derechos, originando crímenes que antes sólo eran cometidos por parte de los hombres.

Se debía de poner en guardia a las mujeres que eran etiquetadas como dóciles y obedientes.

El movimiento feminista y el incremento de la criminalidad femenina es denunciada por el complot para fomentar los estereotipos sexuales.

Henson, citado por Lima; acepta una conexión entre el incremento de la criminalidad femenina y el movimiento de liberación; dice que es necesario hacer notar que el movimiento de la liberación femenina no es causa suficiente para el incremento de nuevas formas de criminalidad y para un incremento en sus índices.

✓ TEORÍA DEL DESARROLLO.

Menciona que todos los cambios estructurales en todos los niveles producen consecuencias positivas y negativas, como una consecuencia del desarrollo económico no planeado generando un desequilibrio.

Una de las consecuencias del desarrollo no planificado es el aumento del desempleo que genera angustia fortaleciendo la inclinación del delito, la marginalidad y recrudecimiento de las actitudes criminógenas. El uso de la agresividad se transmite a través de los medios masivos de comunicación, por lo que es posible el incremento de las cifras de criminalidad femenina.

De acuerdo a un estudio comparativo entre las reclusas sentenciadas y las procesadas del D. F., se llegó a la conclusión que:

"1) la readaptación social oficialmente establecida, carece de precisión en cuanto a la instrumentación específica de métodos para lograr al fin

perseguido, de tal manera, que en la práctica, la carencia de metas impide la evaluación y pone de manifiesto la inadecuada sustentación y operacionalización; 2) Los objetivos generales de la readaptación oficialmente se basan en acciones aisladas; 3) El tratamiento intercarcelario es incongruente con la realidad y 4) La cárcel no readapta, es simplemente un lugar de estancia controlada, en donde se cumple un pena”²⁹

3.7. EFECTOS PSICOSOCIALES DE LA RECLUSIÓN EN INSTITUCIONES PENITENCIARIAS DE MÉXICO.

✓ EL INDIVIDUO DENTRO DE LA PRISIÓN.

La función de la prisión es la de rehabilitar al acusado. Dentro de la institución, “...la interacción que tiene el custodio de la prisión es un sustituto de la sociedad legítima ya que es el que debe de empuñar el poder del estado para tratar al delincuente como una persona autoritaria.”³⁰

El prisionero tiene una limitada libertad de movimiento (libertad que la población encerrada trata de aumentar por medio de engaños y disimulaciones) esta libertad establece un amplio orden de interacciones entre internos-custodios-presos.

Es muy cierto y todas las personas saben que los menores están olvidados por la sociedad, tanto en área de las leyes como en la parte psicológica, sabemos que se encuentran en un abandono total, encontrándose en situaciones deplorables, se dice que se les va readaptar, pero en realidad se llevan a cabo los programas que no es fácil acceder a ellos o se aíslan o, como dice el autor Carrillo Prieto, los Centros sirven para evitar que durante el tiempo de internamiento no se repitan las conductas delictivas, comenta que “...no se castiga para borrar un crimen, sino para transformar a una culpable.”³¹

²⁹ Ibidem pp. 133.

³⁰ Sykes G.M. El crimen y la Sociedad, Editorial Hombre contemporaneo, Buenos Aires, 1968. pp. 95

³¹ URRRA Portillo Javier. Menores la transformación de la realidad, Editorial Esfinge. España, 1992 pp. 113.

De acuerdo a las investigaciones realizadas en los Centros de readaptación se ha observado que "...la experiencia de la prisión incrementa la probabilidad de reincidencia después de la liberación y como segundo punto hay posibles efectos dañinos sobre los seres humanos de la vida institucional en general y de la vida en prisión en particular."³²

El único contacto social que los jóvenes internos tienen con las normas no delictuosas es con las ejemplificadas por los custodios ya que son mayores de edad, deberían tener una mejor educación y con intereses sociales diferentes.

La mayor intención de los Centros es de regresar a los internos al mundo exterior, mejorados y que se tenga un control más restringido en los internos.

De acuerdo a los programas de readaptación de las instituciones penitenciarias, se busca que los internos asimilen la privación de la libertad por medio de recompensar a la sociedad por los daños que causaron a ésta.

Los efectos que produce el medio ambiente en la conducta humana han sido motivo de modelos teóricos explicativos que señalan las formas de conducta se adapta al medio y los cambios producidos en la persona para asimilar a su contexto.

✓ **CAMBIOS EN LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONTROL.**

³² FELDMAD M. Philip. Comportamiento Criminal un análisis Psicológico, Fondo de Cultura Económica, México, 1989. pp. 280.

La perspectiva de lo que se tiene dentro del centro es muy diferente a la cual se tiene desde afuera. Si bien sabemos se pierde el derecho a la libertad que es fundamental ya que desde la infancia de cierta manera se nos ha enseñado a ser libres, inclusive esto le permite estructurar un autoconcepto y adquirir, conciente o inconcientemente, un autoestima.

La autoestima es la primera que se ve afectada a causa del encarcelamiento ya que ocurre un proceso de degradación de estatus, perdiendo los roles e identidades que antes poseía al ser libre. Los delincuentes en general no valoran sus posibilidades de éxito social, tienen un autoconcepto negativo, un locus de control externo y alta impulsividad.

Al ingresar a los centro se percibe al encierro "...es una pérdida del control en su vida, basada en la negación a elegir a decidir con quién vivir y con quién no comer hoy y qué mañana, a que hora despertar y a que hora dormir; con este tipo de variantes al control de cada persona lleva de su vida y la habilidad para elegirla queda limitada."³³ Las reacciones ante esto son: enojo, frustración, irritación, agitación, los sentimientos de desesperanza y la depresión.

Durante el proceso de encarcelamiento, la autoestima se modifica entre más alta sea la condena será cada vez más baja pero al pasar el tiempo el recluso visualizará su salida. No debemos de olvidar que al no respetar las normas y delinquir es un factor clave del autoestima baja, ya que se da una constante inconformidad y resentimiento consigo mismo y con la sociedad, al ingresar a la institución incrementan los niveles de neurosis y se tiene poca probabilidad para solucionar sus conflictos emocionales.

Blackburn asegura que el control, desde el punto de vista delictivo, revela las necesidades que cada sujeto refleja al delinquir, este es el único que decide a quién va a culpar de sus actos. Durante el encarcelamiento el control de impulsos o la tolerancia a la frustración descienden sus niveles de represión

³³ SILVA, R. Arturo, *Conducta antisocial: un Enfoque Psicológico*. Edit por. México, 2003. pp. 276

para dar salidas a la tensión del ambiente y a las condiciones hostiles que puedan surgir en la prisión.³⁴

La mayoría de los internos tienen un lugar de control externo, atribuyendo a otros la dirección de su vida o considerando que las circunstancias lo han llevado a cometer actos delictivos. Se necesita de un nivel alto de vulnerabilidad para que se pueda intervenir en actos delictivos de acuerdo a la persona.

En la mayoría de "...los de primer ingreso su autoestima sufre una disminución, mientras que los reincidentes se tiene una leve mejoría, [...] es un lugar donde recuperan un rol social destacado, quizá apreciado o respetado por el resto de la comunidad interna."³⁵

✓ EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PENA.

La reclusión no sólo implica la pérdida de la libertad, sino también la propia forma de reaccionar ante dicha situación y que se desencadene una patología. García afirmaba que las patologías eran construidas en tomo y dentro de las cárceles y que influye de forma determinante en la conducta a seguir por los internos y por el personal penitenciario durante su estancia en prisión.

Comenta Yela que los efectos psicológicos pueden manifestarse por el deterioro progresivo de la imagen del mundo exterior, por la vida tan monótona y minuciosamente reglada que tienen, la acentuación de la ansiedad, la depresión, el conformismo, la indefensión aprendida y la dependencia, mientras que Nathan y Harris mencionan que el interno se vuelve duro y más cauteloso, generando más resentimiento porque siente que la sociedad le debe más a él.

³⁴ BLACKBURN citado por Felmad, Op Cit. pp. 286

³⁵ ibidem pp. 279.

El delincuente desarrolla múltiples conductas de evitación y escape para que en lo sucesivo evada la detención y la condena; de acuerdo a informes que se han hecho revelan que:

“...un gran número de ellos salen de la prisión con más amargura, mayor odio, mayor cinismo y técnicas más brutales y elaboradas para cometer delitos. [...] el empobrecimiento de los repertorios conductuales necesarios para el desenvolvimiento en libertad, desarrollo de la capacidad de simulación y mentira, aumento la ansiedad, hipocondría, tendencia a la depresión e inclusive el suicidio.”³⁶

El ingreso de una persona en prisión implica, su aislamiento afectivo y social, como ya se ha dicho anteriormente, hay una pérdida de sus roles familiares sociales y sexuales; produciendo un deterioro de su identidad y sus autoestima; dentro de la institución le exigen una subordinación que llega a lo servicial y que invaden su intimidad; por el código que se debe de seguir dentro de los centros.

En el sistema social de los internos, los valores y las actitudes que profesan y que configuran la subcultura carcelaria es llevado a cabo el proceso de prisionalización. Esta comienza por asumir un rol con el ingreso en el Centro, que dentro de éste el individuo será tratado de forma impersonal y anónima por los funcionarios. En los internos existe poca variedad de roles y estatus; una vez ya asignados es necesario mantenerlos por medio de la presión grupal, por lo que la relación interno – personal penitenciario es distante y escasa.

El sentimiento de expulsión por parte de la sociedad al ser aislados, los lleva a que desprecien el trabajo y los valores convencionales, en sus relaciones sociales adoptan una actitud de manipulación agresiva hacia los demás y respecto a los funcionarios de vigilancia presentan una actitud de abierto rechazo.

Un concepto que no debemos dejar pasar es el de Criminalización, la cual se da dentro del Centro donde se reúnen a las personas que están al

³⁶ Ibidem. pp. 280

margen de la ley en grupos de mayor cohesión y se les da la oportunidad de enseñar a otros las habilidades y actitudes de una carrera desviada; mientras que la prisionalización es cuando al estar los reclusos expuestos a un código interno de conducta, los nuevos miembros aprenden las reglas y la cultura de la comunidad. Ambas hacen que el interno se sienta afectado por las condiciones tan precarias en las que se encuentra tanto del lugar en sí como de la convivencia con internos más hostiles y perturbados.

✓ **REACCIONES EMOCIONALES ANTE LAS FIGURAS DE AUTORIDAD.**

Es fundamental la participación del personal penitenciario como figura de autoridad, donde el interno se debe someter hacia los responsables de los Centros para evitar sanciones adicionales como la reclusión en celdas más aisladas y en situaciones totalmente precarias e inclusive la privación de alimentos.

La imagen de autoridad es igual a resentimiento, ira, deseos de venganza y la promesa de no someterse jamás ante la figura de autoridad que sólo busca relegarlo. Esta concepción es extendida a lo largo del confinamiento hacia el núcleo familiar, social y hasta laboral en el que pueda estar implicado el interno mediante la oposición a cualquier empeño de represión o menosprecio por parte de algún superior y así se ve afectada la percepción de la figura de autoridad.

Se ve a la figura de autoridad como una influencia negativa importante sobre los valores y actitudes; en cuanto a la Ley y la justicia, son percibidas más negativas, una forma de manifestar este desagrado es por medio de desacuerdos automáticos, la indiferencia ante su presencia, la evasión la ausencia de miedo ante situaciones adversas y la agresividad.

A medida que pasa el tiempo y el interno se da cuenta en los mejores casos que está desperdiciando su vida, extraña a alguien o inclusive a la vida

social a la cual estaba acostumbrado y le abrumba la monotonía que se tiene en el centro, opta por el aislamiento social, con lo cual procura mantenerse al margen de los disturbios colectivos y la camaradería entre internos. En algunos casos es una forma de autoprotección ya que se reserva para sí mismo lo que siente y por lo que está pasando.

Cooke, Baldwin y Howins, mencionaron que el preso que deja a familia y amigos:

“...se desvincula también de la gente en quien puede confiar y si ellos no están disponibles la presión aumentará y llegará un momento en que la separación de aquellos a quienes estima le resulte dolorosa. [...], ejerce extraños efectos incluso en los presos más fuertes, dado que un confinamiento en completa soledad por un tiempo prolongado ha reportado el debatirse dentro y fuera de la locura, los pensamientos llegan a ser irracionales, y la identidad, la pérdida de quiénes somos, así como la noción del tiempo se distorsionan.”³⁷

✓ **EMOCIONES MÁS FRECUENTES.**

De acuerdo a Blackburn afirma que se presentan más frecuentemente durante la primera etapa de encarcelamiento: la angustia, la depresión, la desesperanza y el riesgo de suicidio.

✓ **LA RECLUSIÓN Y LA ANSIEDAD.**

Dentro de la prisión las respuestas de ansiedad que se han manifestado son: sentir que la tensión aumenta y no saber explicarla o curarla, actuar hostilmente contra el personal penitenciario u otros internos, dañar las celdas, lastimarse a sí mismos, mostrarse abusivos o destructivos; al no tener los medios para comprender su ansiedad y sobrellevarla se realizan este tipo de conductas inoportunas o disruptivas, conforme pasa el tiempo el interno se va

³⁷ Ibidem pp.294

adaptando al medio y esta ansiedad va disminuyendo. De acuerdo a las investigaciones que se han efectuado con internos, como es el caso de la Tesis que presentó Andrea Alanis Loza³⁸, donde realizó investigaciones en el CERESO de Colima, el cual reflejó que los internos presentaban altos índices de ansiedad, por lo que se cree conveniente que se apliquen pruebas para detectar el nivel de ansiedad que presentan las personas que están internas.

✓ LA RECLUSIÓN Y LA ANGUSTIA.

El interno la mantiene expuesta ante la incertidumbre de lo que le va a de parar la estancia en la prisión siempre y cuando no sea reincidente. La angustia principalmente es generada por dos aspectos importantes dentro de la prisión: a) como respuesta a peligros reales y b) anticipación al castigo en cualquiera de sus dos causas por la expresión de conductas inaceptables. La soledad es otro factor importante para generar angustia, y en muchos de los casos en su intento por escapar de la angustia, el interno empieza a ingerir bebidas alcohólicas, tranquilizantes y principalmente a consumir drogas.

✓ LA RECLUSIÓN Y LA DEPRESIÓN.

Al sentirse abandonados y sin ninguna esperanza los internos se sienten cada vez más depresivos, conforme pasa el tiempo nada les causa placer, se comportan como si hubieran perdido el control de su existencia, descuidan sus deberes y responsabilidades, son la imagen pasiva y del letargo.

Tanto la ansiedad como la depresión generan el aislamiento del interno y le generan más hostilidad, rehúsan a cooperar ante cualquier actividad, y por

³⁸ LOZA A. Andrea. Tesis Ansiedad en Internos Procesados y del Fuero Común. Facultad de Psicología, 1996. pp. 15

lo regular se sienten cansados, con mucho sueño y sobre todo sin falta de energía.

No es extraño que dentro de los Centros empiezan a surgir las crisis emocionales provocadas por el continuo aislamiento sean habituales y más en los menores. "Más perturbadora es la constante idea del suicidio que muy a menudo y sin éxito hasta ahora se recrea en acciones tales como cercenarse las venas con rebabas de la pintura de los barrotes de la celda, intentarse ahorcarse con las calcetas, escalar la reja y dejarse caer de espaldas sobre la cama de concreto para desnucarse o incrustarse en el abdomen un instrumento punzocortante."³⁹

Se han realizado diferentes evaluaciones sobre la hostilidad y la neurosis que se genera en tales instituciones, se acuerdo a Hessin se encontró una falta general de cambio debido al periodo de encarcelamiento, donde se interpretó: "...el encarcelamiento hace sentir sus efectos al principio del período total de permanencia en la prisión con muy poco cambio posterior; el encarcelamiento a largo plazo no tiene efectos psicológicos dañinos, o si los tiene no fueron detectados en estas evaluaciones."⁴⁰

3.8. COMPONENTES DE LOS PROGRAMAS DE READAPTACIÓN EN MÉXICO.

³⁹ [www. Juridicas.unam.com](http://www.Juridicas.unam.com)

⁴⁰ FELDMAD M. Philip. Comportamiento Criminal un análisis Psicológico. Fondo de Cultura Económica. México, 1989. pp.283.

A continuación se verán algunas de las técnicas que se llevan a cabo en los programas de los Centros.

✓ **TERAPIA DE CONDUCTA.**

Es por medio del condicionamiento operante, establece las consecuencias de una respuesta son determinantes para las próximas conductas. La técnica de esta es por medio de una economía de fichas, cuyos elementos básicos son: a) establecer una serie de objetivos conductuales como lo es la higiene del interno, programas laborales, reducción de consumo de drogas, violencia, etc.; b) serie de reforzadores o situaciones gratificantes como: visitas de familiares, dinero, etc.; c) relación de valor entre conductas – refuerzos; d) se estructura un sistema de fichas o puntos que son entregados a los internos por sus logros conductuales y pueden ser cambiados por los reforzadores.

✓ **PROGRAMA AMBIENTAL DE CONTINGENCIAS.**

Los modelos teóricos de condicionamiento operante y del aprendizaje social o cognitivo. En este se aplica el de fases progresivas donde su componente básico es: a) se establece una serie de objetivos conductuales, que suelen abarcar toda la vida diaria del sujeto; b) una serie de unidades de vida o fases distintas en exigencia de conducta y disponibilidad de reforzadores; c) de acuerdo a sus logros serán asignados a la siguiente fase.

✓ **TERAPIA COGNITIVO – CONDUCTUAL.**

En este se aplica el programa de competencia social donde a) se evalúan los déficit cognitivos y de habilidades de interacción de los sujetos; b) se hace con grupos reducidos de 8-12 sujetos de 1-2 horas de 1-5 veces por semana; c) se aplican las siguientes técnicas: 1.- solución de problemas, cuyo objetivo es enseñar a los sujetos a reconocer situaciones problemáticas y generar soluciones a las mismas; 2.- Entrenamiento en habilidades sociales, para la interacción más exitosa de los individuos de su entorno social; 3.- control emocional de cólera, se aprende a anticipar situaciones y utilizar ciertas habilidades cognitivas para evitarlas generando un razonamiento crítico por medio de enseñarles a los sujetos a pensar reflexivamente sobre su propia conducta y la de otros; 4.- desarrollo de valores, mediante el trabajo sobre los dilemas morales se enseña a los individuos a tomar una perspectiva social poniéndose en el papel de los otros; 5.- habilidades de negociación, se enseña a negociar las estrategias alternativas a la confrontación y pensamiento creativo desarrollando un pensamiento lateral o alternativo por medio de resolver problemas habituales de una manera no violenta.

✓ **COMUNIDAD TERAPÉUTICA.**

Las relaciones entre interno – personal son definidas como semejantes a las que deberían existir entre pacientes –enfermeros en un contexto terapéutico. El objetivo es que se eliminen los controles rígidos o los sistemas de sanciones más habituales, que se controlen la conducta de los sujetos y que se tenga un ambiente más relajado.

3.9. CONSEJO TUTELAR Y POLICIA.

Los Tutelares no se han podido coordinar con las organizaciones represivas principalmente con la policía ya que frecuentemente, o mejor dicho siempre, abusan de su autoridad y carecen del entrenamiento adecuado para tratar a los menores a quienes detienen sin discriminación.

Hay muchas deficiencias institucionalmente dentro de los centros esto permite que los cuerpos represivos ejerzan cada vez con más saña su violencia deformadora y criminógena.

Muchos métodos han sido aplicados, pero la mayoría no cumplió con los objetivos establecidos, aunque se diga que sólo la minoría ha fracasado, por este motivo es muy importante que se evalúen con precisión los métodos psicológicos y educativos para que sean cuestionados tanto las metas como las limitaciones.

✓ DIFERENCIAS ENTRE LA OBSERVACIÓN Y EL TRATAMIENTO.

La observación y el tratamiento son los dos ejes de los procedimientos tutelares. La observación la realizan los consejeros y el personal técnico por medio de un conocimiento directo y cercano, tanto del menor como de su familia, pero también es importante que observe su contexto y de los factores antisociales que acompañan al acusado. El lugar y el tiempo son los factores más importantes para la realización de los estudios evaluatorios de la personalidad del menor; esto conlleva el saber la medida tutelar adecuada y el tratamiento que requiere.

Los estudios psicológicos son elementales para la selección, porque es básico conocer el coeficiente Intelectual y la madurez emocional del individuo así como las patologías.

La realidad de los Centros es que los menores han sufrido graves maltratos y son víctimas de la injusticia y brutalidad por parte de los cuerpos policíacos.

Gráfica 1. Tabla Comparativa de Hombres y Mujeres menores infractores por el delito de robo.⁴¹

Como se puede observar en la gráfica hay una mayor población de hombres infractores donde al compararlos, es una minoría pero no por eso se debe de dejar a un lado los programas, para que no se readapten a las mujeres de acuerdo a la problemática que presenten.

En el Año del 2005 fue cuando se presentó un mayor índice de infractores mujeres que en otros años, pero si lo vemos con la proporción del año en curso se ha incrementado casi un 2%, por lo que es urgente darle la debida importancia a esta población infractora.

En el siguiente capítulo veremos algunas pruebas psicológicas que se pueden aplicar las menores infractoras para detectar las emociones y así poder trabajar, para que se tenga una mejor readaptación e integración a la sociedad por medio de conocerse a sí mismas y mejorando su autoestima.

⁴¹ Oficio No. OIP/600/605/0265/06-06, de fecha 06 de junio, suscrito por el Lic. Francisco Fonseca, encargado de la Oficina de Información Pública de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.

CAPÍTULO 4.
PRUEBAS PSICOLÓGICAS.

La mayoría de nuestras equivocaciones en la vida
nacen de que cuando debemos pensar,
sentimos y cuando debemos sentir, pensamos.
J. Churton Collins

Dentro de las diferentes pruebas psicológicas que encontramos para valorar los estados de ánimo, personalidad, etcétera. Se consideraron las más útiles y convenientes para la evaluación del taller.

En la literatura que se revisó, se encontró a Blackburnel cual comentaba que “ ... en los primeros meses de reclusión surgen emociones más fuertes en el individuo como: la ansiedad, la angustia y la depresión. Por lo que se creyó conveniente la aplicación de las siguientes pruebas psicológicas.”¹

4.1. Inventario de Ansiedad: rasgo- estado (IDARE)

La escala de Ansiedad Rasgo – Estado fue creada Dr. Charles D. Spielberg en el año de 1970.

Se inició la construcción del Inventario de Autoconcepto IDARE a partir de 1964, con la meta de desarrollar una sola escala, que proporcionara una medida objetiva de autoevaluación tanto de la ansiedad – estado, y la ansiedad – rasgo.

El inventario de la Ansiedad Rasgo o Estado está formado por escalas separadas de autoevaluación que es utilizado para medir dos dimensiones diferentes de la ansiedad la 1) Ansiedad- Rasgo (SXE) y la 2) Ansiedad- Estado (SXR). Ambas consisten en 20 afirmaciones cada una para en el caso de la A – Rasgo las afirmaciones se describe cómo se sienten generalmente, y en la A – Estado cómo se sienten en un momento dado.

La Ansiedad – Estado es definida como “... una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por

¹SILVA, R. Arturo, Conducta antisocial: un Enfoque Psicológico. Edit Pox. México, 2003. pp. 76.

sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos y donde aumenta la actividad del sistema nervioso autónomo.”²

La Ansiedad – Rasgo, en este aspecto son las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión de la ansiedad, son las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la escala A – Estado. Esta implica las diferencias entre las personas en la disposición para responder a situaciones de tensión con cantidades variables de Ansiedad – Estado.

Se ha determinado que la Ansiedad – Estado, como la energía cinética de un proceso empírico de reacción que se realiza en un momento en particular y con un grado de intensidad determinado. Mientras que la Ansiedad – Rasgo, es la energía potencial que indica las diferencias de grado de una disposición latente a manifestar un cierto tipo de reacción. La energía potencial destaca las diferencias entre los objetos físicos.

La aplicación del Inventario, fue diseñado para ser autoadministrable y puede ser aplicable, ya sea individualmente o en grupo. El inventario no tiene límite de tiempo. Las personas con menor nivel educativo o disturbios emocionales, pueden requerir de 10-12 minutos para contestar una de las escalas y aproximadamente 20 minutos para contestar las dos.

Es importante que el examinado lea las instrucciones en silencio mientras el examinador las lee en voz alta, y que se le de la oportunidad al examinando que haga preguntas si no entendió las instrucciones; el Examinador no tiene que dar respuestas que influyan a las contestaciones del examinando, se debe dejarles bien claro que no deben omitir ninguno de los reactivos en blanco.

En el momento de aplicación es de vital importancia que se aplique primero la escala de A – Estado y en seguida la A – Rasgo, ya que la escala

² SPIELBERGER Charles. Inventario de Ansiedad: Rasgo Estado. Edit. Manual Moderno. México, 1970. pp.1

fue diseñada con el fin, de que fuera la parte sensitiva a las condiciones bajo las cuales se aplica el inventario.

En cuanto a las respuestas de cada reactivo, el examinando debe llenar el círculo del número apropiado que se encuentra a la derecha de cada uno de los reactivos del protocolo.

4.1.1. INSTRUCCIONES

Las instrucciones para la escala de A – Rasgo, deberán ser siempre impresas en el protocolo respectivo. Para la escala de A – Estado las instrucciones pueden ser modificadas a fin de evaluar la intensidad de A – Estado para cualquier situación o intervalo de tiempo.

Instrucciones para la Ansiedad – Estado.

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, *en este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

instrucciones para la Ansiedad – Rasgo.

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

Como pudimos observar las instrucciones para cada parte del Inventario son diferentes y así podemos obtener la Ansiedad desde dos diferentes perspectivas, ya sea un Estado permanente o simplemente un Rasgo que puede surgir en determinadas ocasiones.

4.1.2. CALIFICACIÓN

En cuanto a la calificación del Inventario de Autoevaluación del IDARE, estas puntuaciones varían donde la mínima es de 20 y la máxima es de 80, tanto en la escala de A – Estado como en la de A – Rasgo. Donde los sujetos se valoran ellos mismos en una escala de cuatro puntos y en cada escala es diferente, las escalas son:

A – Estado:

1. No en Absoluto
2. Un poco
3. Bastante
4. Mucho

A – Rasgo:

1. Casi nunca
2. Algunas veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre

La escala A – Estado del IDARE está balanceada para evitar la respuesta indiscriminada mediante 10 reactivos con calificación directa y 10 reactivos con calificación invertida. La escala A – Rasgo del IDARE tiene 7 reactivos invertidos y 13 reactivos de calificación directa. Los reactivos invertidos de cada escala son:

Escala A – Estado: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, y 20

Escala A – Rasgo: 1, 6, 7, 10, 13, 16, y 19

Se cuenta con plantillas para la calificación manual de las escalas de A-Rasgo y A – Estado del IDARE: Para calificar cada escala, solamente se coloca sobre el protocolo y se dan los valores numéricos de la respuesta que aparecen impresos en la clave de cada reactivo.

Se recomienda que se utilicen las escalas completas de A – Estado y A – Rasgo IDARE, con sus reactivos, siempre que el tiempo y las circunstancias lo permitan.

En la calificación manual del IDARE, las claves separadas para los reactivos directos y los reactivos inversos de A – Estado y A – Rasgo pueden

confeccionarse, Con estas claves a la mano, las calificaciones de las escalas A – Estado y A – Rasgo pueden ser calculadas en la siguiente forma

- 1) Determinese la suma de las calificaciones pesadas para los reactivos calificados directamente tanto en la Escala A - Estado como en la Escala A-Rasgo.
- 2) Réstese la suma de las calificaciones pesadas para los reactivos inversos de estas escalas.
- 3) Añádase la constante apropiada que es igual a cinco veces el número total de reactivos inversos en cada escala.
- 4) Las cantidades resultantes son las calificaciones adecuadamente determinantes para las escalas A – Estado y A – Rasgo.

Por lo tanto quedaría de esta forma.

PASOS	ESTADO	RASGO
1	+	+
2	-	-
3	+ 50	+35
4	TOTALES	TOTALES

Por lo tanto al obtener una calificación Alta indica baja ansiedad al sustraer la respuesta obtenida del valor de 5. Así, una valoración de 4 es un reactivo inverso resulta ser $(5 - 4) + 1$. Por lo tanto, las valoraciones de 2, 3, y 4 cuando son invertidos se convierten en 3, 2, y 1 respectivamente.

4.2. Test Autoconcepto Forma – A.

Fue elaborado por Musito en el año de 1981, en dicho test se proponen como componentes básicos los siguientes: componentes emocionales, que son los más subjetivos e internos; componentes sociales, están relacionados con el significado de la conducta del individuo como la manifiesta hacia los demás; componentes físicos donde se tiene incidencia fundamental las aptitudes y apariencia general del individuo; y por último, los académicos.

En este test el autoconcepto se considera que tiene siete características fundamentales que son: organizado, multifacético, jerárquico, estable, experimental, valorativo y diferenciable. La gran diversidad de experiencias de un individuo constituye la fuente de datos sobre la que basa sus propias percepciones.

Las categorías representan una manera de organizar las propias experiencias y de darles significado, dentro de esto es que el autoconcepto es organizado y estructurado. La segunda característica es el multifacético, se refleja el sistema de categorización adoptado por un individuo concreto y compartido por grupos.

Las distintas facetas del autoconcepto pueden formar una jerarquía desde las experiencias individuales en situaciones particulares. El que el autoconcepto sea estable va depender de las situaciones específicas y así llega a ser menos estable.

4.2.1. INSTRUCCIONES

Las normas de aplicación del Test Autoconcepto Forma – A son:

Instrucciones Generales.

- غ El lugar debe tener las condiciones suficientes de amplitud, ventilación y temperatura.
- غ Los examinandos se sentarán de una forma que puedan trabajar independientemente.
- غ El examinador debe estar presente al momento de aplicar la prueba para resolver cualquier duda que se presente durante el lapso de la prueba. Al iniciar la prueba se resolverán las dudas individualmente.
- غ Se debe de crear un clima de confianza para que los examinandos trabajen en tranquilidad y seguridad, así se evitarán tensiones.

Instrucciones Especificas.

- ğ Una vez que todos hayan ocupado su lugar, se repartirán los lápices y el ejemplar de la prueba, dejando la portada hacia arriba, y se les dará la siguiente indicación:
“Escribir con letra clara los datos que figuran en la parte superior de la hoja que se les ha entregado: nombre, edad.”
- ğ Mientras los sujetos van contestando los datos de identificación se comprobará que todos hayan escrito los datos, evitando que queden hojas sin nombre.
- ğ Se les dirá que lean mentalmente las instrucciones que figuran en esta misma página, mientras que el examinador las leerá en voz alta:
*“En este cuestionario no existen preguntas correctas o incorrectas, NO ES UN EXAMEN. Tan sólo queremos conocer tu opinión. TE pedimos por ello que leas las preguntas detenidamente antes de contestar.
 A continuación, encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas con detenimiento y marca con una x la contestación que tú creas más apropiada.
 La forma de contestar es la misma que en el ejemplo que está remarcado:
 Si en la pregunta ‘Soy simpático’: tu forma habitual de ser es siempre o casi siempre simpático tienes que marcar el número 1. Si consideras que algunas veces eres simpático, entonces tienes que tachar el 2; mientras que si consideras que nunca o casi nunca lo eres, entonces marcarás el 3.*
- ğ Recordar que:
 - 1.- SIGNIFICA que sucede SIEMPRE.
 - 2.- SIGNIFICA que sucede ALGUNAS VECES.
 - 3.- SIGNIFICA que NUNCA sucede.
- ğ Se deben de contestar todas las preguntas. Si algo no se ha entendido se puede preguntar para aclarar las dudas.
- ğ Pensar las respuestas, pero trabajar rápidamente.

- غ Se puede rectificar la respuesta pero no puede haber dos contestaciones en una pregunta.
- غ Voltea la hoja y comienza a responder.

No existe tiempo límite para la aplicación, la mayoría de la gente utiliza de 10 – 15 minutos.

- غ Se recoge el material al terminar la aplicación.

Las puntuaciones directas del factor se obtienen asignando 1,2 ó 3 puntos según la respuesta aparezca a través del círculo simple, doble o triple de la plantilla. La suma de las puntuaciones directas de cada factor se anota en su casilla correspondiente del recuadro situado en la parte inferior de la hoja de respuestas teniendo en cuenta que A = Académico, S = Social, E = Emocional, y F = Familiar. El total se obtiene sumando las puntuaciones directas de los cuatro factores.

4.3. PRUEBA PROYECTIVA DE LA FIGURA HUMANA DE KAREN MACHOUVER.

Es una técnica proyectiva, ya que es un método de estudio de la personalidad cuyo carácter esencial reside en que el sujeto plasme lo que en realidad es, su modo personal y los procesos de su personalidad. Es un método de creación artística o de producción, se requiere que el sujeto realice un dibujo de la figura humana destinado a interpretarse.

El objetivo de este test es saber cómo el individuo proyecta o maneja todos los rasgos de su personalidad, al mismo tiempo, conocer la conflictiva que en un momento el producen.

BASES TEÓRICAS.

En el caso del Test de Machouver la teoría siguió a la práctica, por lo que la validez fue anterior a la formulación de un marco de referencia. Se quedó establecido que los dibujos de una persona revelaban amplias dimensiones de la personalidad y condición clínica del sujeto.

Cuando el sujeto trata de dibujar, debe de resolver diferentes problemas buscando un modelo a su alcance. En el proceso de selección, intervienen tres mecanismos defensivos: La introyección, la identificación y la proyección.

En el dibujo de la persona, al suponer una mayor proyección de la imagen corporal se ofrece un camino para la expresión de las necesidades y conflictos que tenga la persona en su cuerpo. Cuando una persona tiene que referirse necesariamente a todas las imágenes de sí mismo y de las demás personas que tiene en su mente, así mismo cada parte tiene un significado emocional específico y que lo demuestra de manera psicósomática.

En el dibujo podemos encontrar una manifestación de la organización del cuerpo, el cual se ha desarrollado por medio de las experiencias del individuo que sufre cambios por enfermedades físicas o mentales.

El Test de Machouver es un método que presenta varias ventajas como lo es, su administración es sencilla, no exige tanto material como lo es un lápiz y una hoja de papel. El tiempo de aplicación es de menos de una hora, incluyendo las asociaciones suplementarias a las figuras y se interpreta directamente, sin puntuación o codificación intermedia.

4.3.2. INSTRUCCIONES

Una vez que el examinado tiene su lápiz y papel en la mano se le da la instrucción: **“Por favor dibuje una figura humana”** por lo regular las personas comienzan a generar una cantidad de preguntas como: ¿De cuerpo entero?, ¿Qué clase de figura?, ¿De que sexo?, como respuesta sólo se les debe decir **“Dibuje lo que quiera y en la forma que quiera.”** Solo se debe de alentar y estimular al examinado, pero no se debe de dar una respuesta en específico. Si nos dijera el examinado que no dibuja bien se le debe de decir; **“no importa; no nos interesa cómo dibuja, siempre y cuando dibuje una figura humana”**.

Si el examinado dibuja una figura incompleta, se le pide que tome otra hoja y dibuje una figura completa. Es necesario ofrecer una explicación de lo que se entiende por figura completa.

No se debe olvidar enumerar las hojas sobre cual figura fue la primera que se realizó. Con la segunda figura, si se dibujó una figura masculina el examinador debe decir: **“Esta es una figura masculina dibuje ahora una femenina, por favor”**. Por lo que si es femenina se le pide que realice una masculina.

Cuando se ha terminado de dibujar se le pide que realice una historia de sus dibujos diciendo: **“Ahora haga usted una historia de sus figuras”**. Si pregunta si hace una historia relacionando alas dos figuras, o una historia de cada uno de sus figuras se le responde que como el prefiera. Si no colabora el examinado se le puede estimular por medio de las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué edad tiene la figura al parecer?
- b) ¿Cuál es su ocupación?
- c) ¿Cuál es su estado civil?
- d) ¿Cuántos hijos tiene?
- e) ¿Con quién vive?
- f) ¿Por quién siente más afecto?

- g) ¿Cuántos hermanos tiene?
- h) ¿Cuál es su escolaridad?
- i) ¿Es bien parecido?
- j) ¿Es nervioso?
- k) ¿Qué es lo que le enoja?
- l) ¿Es triste o Feliz?
- m) ¿Qué es lo que más desea?
- n) ¿Confía en las demás personas?
- o) ¿Tiene novia.?
- p) ¿Cómo es el tipo de amigo o amiga íntima con quién sale?
- q) ¿Quisiera ser como ella?
- r) ¿Qué es lo que hay de malo en usted?
- s) ¿Qué es lo que hay de bueno en usted?
- t) ¿Cuál es la mejor parte de su cuerpo?

Si realizó la historia al terminarla se le pregunta, a quien le recuerda la figura en particular y si le gustaría ser como la persona que dibujo. También se le pide que dibuje rasgos del dibujo que no son claramente identificables.

El investigar la parte emocional de los seres humanos es algo muy complejo, pero a la vez no debemos de olvidar que se está estudiando una parte esencial de ellos y que no se acepta el tener errores porque estamos hablando de su estabilidad emocional que es lo que más afecta.

Los estados de ánimo son los que más afectan a las personas, aunque no se les dé mucha importancia, de esto depende en gran medida nuestra convivencia con las personas de nuestro alrededor y, por lo tanto, la interacción que se tenga. Si no se tiene un buen conocimiento de sí mismo, cómo se logrará conocer a las demás personas y trabajar por la buena interacción con las mismas.

CAPÍTULO 5
METODOLOGÍA

TALLER: "CONVIVIENDO CON MIS EMOCIONES"

POBLACIÓN:

Participarán un máximo de 16 sujetos mujeres reclusas entre 15-18 años de edad, que sepan leer y escribir, que hayan cometido la infracción de robo, teniendo como máximo un mes de internamiento en el centro.

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar un taller para propiciar una mejor readaptación, tras la reclusión en mujeres menores infractoras por robo; por medio del manejo de emociones y Autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ★ Motivar a las mujeres menores infractoras para que perciban su propia autoestima.
- ★ Incitar a que las mujeres menores infractoras conozcan su autoconcepto
- ★ Aprender a identificar la identidad propia de las mujeres menores infractoras.
- ★ Generar el compromiso en las menores infractoras para aceptar sus cualidades y defectos.
- ★ Enseñar a las participantes a que aprendan qué es una emoción.
- ★ Proporcionar en las mujeres menores infractoras, las herramientas para tener un control de las emociones.
- ★ Diferenciar entre una conducta asertiva y la toma de decisiones.

LUGAR:

Deberá ser un salón amplio, con ventilación y adecuada iluminación, con espacio para exponer los temas. Que tenga sillas y mesa suficientes para los integrantes del Taller.

MATERIAL: A continuación se menciona todo el material que se utilizará a lo largo del taller. Que a su vez, se utilizara lo necesario para las dinámicas que se impartirán.

- 70 Lápices.
- 500 hojas blancas
- 20 Cuadernos forma francesa, una por participante.
- 40 cuestionarios AFA (Anexo 1)
- 40 Cuestionarios IDARE (anexo 2)
- 18 Sillas
- 18 Tapetes para sentarse en el suelo.
- 30 Cartulinas
- 30 tijeras redondas
- 2 Lts. Pegamento Blanco
- 20-25 Revistas
- 16 paquetes de plumones de colores
- una extensión
- una grabadora.
- 16 sobres amarillos tamaño carta.
- mesas
- un proyector
- 20 Lecturas de 'La muñeca de Sal'
- 20 Lecturas aprender a equivocarse, una por participante.
- 20 Copias Profundizando en nuestro DNI.
- 20 Cuestionario de 'Identificación'.
- 20 Copia del 'Cuestionario 'Yo en este grupo'.
- 20 copias de la lectura 'Peregrinación hacia nosotros'.
- 20 Cuestionario de Evaluación de identidad
- 20 Hojas del Cuadro con los 4 aspectos.
- Un espejo Grande por participante del Tamaño del Cuerpo.
- 20 Cuestionarios de Evaluación.
- 20 naranjas, una por participante.
- 20 barras de plastilina por participante.
- 20 cuestionarios de Emociones.
- 20 cuestionarios de autoestima
- 20 cuestionarios de Autoconcepto.
- 20 cuestionarios de Autoaceptación.
- 50 Registros Anecdóticos.

- 16 juegos de Hojas con las 9 preguntas para cada participante.
- 2 Cartulina con preguntas de Investigaciones.
- 30 Papeletas de 7 x 12 cms.
- 20 Copias una por participante de ejercicios de conductas agresivas, pasivas y asertivas
- 20 copias, una copia de la hoja para el participante individual
- 20 hojas de representación de pastel.
- 20 papel Craff 1.00 x 1.50 cm. cada uno por participante.
- 32 Papel china varios colores.
- 10 papel bond
- 16 Diplomas uno por participante.
- 50 gises de colores
- 16 juegos de Hojas con las 9 preguntas para cada participante.
- 10 Cintas adhesivas.

PROCEDIMIENTO:

El taller está dividido en 8 sesiones que se llevarán a cabo una cada semana durante dos meses, con un tiempo de tres horas por sesión aproximadamente. Con un total de 25 horas por todo el taller.

El procedimiento se lleva a cabo para la selección de las participantes, es de acuerdo a las herramientas de evaluación: Las participantes tienen que cumplir con todos los requisitos indispensables para poder participar en el taller.

Es importante hacer notar que después de iniciado el taller no pueden entrar más participantes ya que se cortaría la información que se les proporciona.

Durante las sesiones se llevarán a cabo los registros anecdóticos (Anexo 3) para que se tenga un mejor control y poderse registrar las conductas que se presentan más durante las diferentes dinámicas y actividades del taller. Con la finalidad de detectar las actividades con mayor participación e interés de las participantes.

EVALUACIÓN INICIAL: Se aplicará para saber cuál es su estado inicial de la autoestima y de emociones, de las participantes. Tendrá una duración aproximada de dos horas.

Consistirá en la aplicación de pruebas psicológicas que están estandarizadas, se realizará de la siguiente manera

En primera instancia se lleva a cabo, la Aplicación del test de Autoconcepto-Forma, elaborado por Musito, G. y autores (1981), para determinar el autoconcepto en diferentes aspectos del individuo que son: Académico, Social, Emocional, y Familiar (ver anexo 1). Bajo las instrucciones Generales para la aplicación del Test, está compuesto por 36 ítems, de opción múltiple con 3 tipos de respuesta. Duración aproximada 15 minutos.

Como segundo punto, se realiza la Aplicación de Prueba proyectiva el Dibujo Humano de Karen Machouver, 1907 (Aplicación e Interpretación Clínica) la cual nos permite detectar los procesos de personalidad. Tiempo de realización de la prueba 20 minutos. Se lleva a cabo, bajo las siguientes instrucciones:

- a) Proporcionar el material para la realización de la prueba. Se le dará la hoja de forma vertical se le proporcionará un lápiz del 2 o 2 1/2.
- b) Instrucciones generales: 'Por favor en la siguiente hoja dibuje una figura humana'. Cuando finalice, realiza una historia de la persona que dibujaste.
- c) Al terminar se le proporciona otra hoja de forma vertical. 'En la siguiente hoja dibuje a una persona del sexo opuesto al que dibujó anteriormente'. Cuando finalices realiza una historia de la persona que dibujaste.

En tercer punto se aplicará la prueba de IDARE por Charles D. Spielberger y Rogelio Díaz Guerrero para detectar rasgo o estado de ansiedad (ver anexo 2)

- a) Instrucciones Generales
- b) Proporcionar cuestionario que consta de 40 ítems, en base a una escala de likert de 4 opciones de respuesta.

EVALUACIÓN FINAL: Se aplicará al final del taller, para saber los cambios que se tuvieron al final de dicho taller tanto en su autoestima y en sus de emociones. Tendrá una duración de una hora aproximadamente. Se realizará un estudio comparativo del proceso que se tuvo al final del Taller.

A continuación se describiré sesión por sesión lo que se presentará durante el taller vivencial 'Conociendo mis emociones'.

SESIÓN 1: ¿Quién Soy? A continuación se presentan los temas que se impartirán en la primera sesión, siendo el objetivo principal es que conozcan sobre la autoestima y se tenga una idea de cómo se perciben a ellas mismas.

- 1.- Dinámica de Integración "Los 5 Sentidos."
- 2.- Tema Autoestima.
- 3.-Dinámica ¿Quién Soy?
- 4.-Evaluación del Tema Autoestima.
- 5.- Conclusiones.
- 6.-Actividad Extra clase " Autobiografía."

SESIÓN 2: ¿Cómo sé que me conozco? El tema que se impartirá es una continuación del tema de Autoestima, que se relacionará con la tarea extra clase de la Autobiografía donde se verán puntos importantes para que las participantes identifiquen cuáles son las áreas que tienen poco exploradas de sí mismas.

- 1.- Revisión de Actividad 'Autobiografía'.
- 2.- Tema de Autoconcepto.
- 3.- Dinámica 'aprender a Equivocarse'.
- 4.- Evaluación de Autoconcepto.
- 5.- Dinámica 'Creación de un objeto'.
- 6.- Actividad Extra 'Profundizando en nuestro DNI'.

SESIÓN 3: Realidad Desconocida. En la etapa de la Adolescencia se está formando la identidad de cada persona, por lo que es importante que cada participante conozca realmente quién y con quién es con la persona que más se identifican.

- 1.- Revisión de Actividad Extra DNI.
- 2.- Tema de Identidad.
- 3.- Dinámica "Yo en este grupo."
- 4.- Dinámica "Peregrinación hacia nosotros."
- 5.- Lectura "Muñeca de Sal."
- 6.- Evaluación de Tema Identidad.
- 7.- Actividad Extra "Con quién me identifico más."

SESIÓN 4: ¿En verdad sé Quién soy? Como se ha visto en las sesiones anteriores, debemos de tener un conocimiento de nosotros mismos, pero como se verá en la sesión siguiente debemos de tener una aceptación tanto de nuestras cualidades y defectos, para reflejarlo en nuestra manera de ser, vivir y convivir con las demás personas.

- 1.- Tema de Autoaceptación.
- 2.- Revisión de Actividad Extra Clase.
- 3.- Dinámica de Espejo.
- 4.- Dinámica ¿Cómo fui y cómo soy?
- 5.- Evaluación de Tema Autoconcepto.
- 6.- Actividad Extra Clase ¿Qué me agrada y qué me desagrada de mí?

SESIÓN 5: ¿Qué es una Emoción? Como seres humanos somos emotivos por naturaleza, y todos experimentamos emociones por lo que en esta sesión se verá el tema de emociones y cómo las manifestamos; siendo de vital importancia conocer las emociones.

- 1.- Tema de Emoción.
- 2.- Revisión de Actividad Extra Clase.
- 3.- Dinámica Presentación de Bebés.

- 4.- Tema de Manifestación de Emociones.
- 5.- Dinámica Identificación Sensorial.
- 6.- Aplicación de Test de Emociones.
- 7.-Dinámica "Presentación."
- 8.- Actividad Extra clase representación de Emociones por medio de dibujos.

SESIÓN 6: ¿Quién controla a quién? Como se vio en la sesión anterior las emociones son importantes en los seres humanos, sin embargo, es más importante que sepamos controlarlas y que sepamos equilibrar nuestras emociones. También dentro de este control es el tomar la determinación de defender nuestras convicciones y creencias que tenemos como personas individuales.

- 1.- Revisión de Actividad Extra clase.
- 2.- Tema de Control de Emociones y Saber decir No!
- 3.- Dinámica Control de Emociones.
- 4.- Dinámica 'Inventario de mi vida'.
- 5.- Dinámica 'Fiesta de Presentación'.
- 6.- Evaluación de Control de Emociones.
- 7.- Dinámica 'Cara a Cara'.
- 8.- Actividad extra clase sobre Decir 'No'.

SESIÓN 7: Decido lo que deseo. La asertividad es algo que todas las personas debemos de poner en práctica, en esta sesión se pretende que las participantes sepan que es tomar decisiones, pero que lo integren con la Asertividad, se pondrán dinámicas en las que pongan en práctica ambas.

- 1.- Tema de Asertividad y Toma de decisiones.
- 2.- Dinámica de Asertividad.
- 3.- Dinámica "Legado."
- 4.- Revisión de Actividad Extra clase sobre decir No!
- 5.- Evaluación de Asertividad y Toma de Decisiones.
- 6.- Actividad Extra clase redactar los beneficios del Taller en cuanto a su autoestima y emociones.

SESIÓN 8: El final del Camino. En esta sesión se hará el cierre del taller donde se aplicarán las pruebas psicológicas para ver los avances que se tuvieron con las participantes del taller y se realizará la clausura del taller

- 1.- Dinámica 'Clausura Merecida'.
- 2- Aplicación de Pruebas.

CAPÍTULO 6

SESIONES

6.1 PRIMERA SESIÓN 1: ¿QUIÉN SOY?

OBJETIVO GENERAL:

Identificar cómo las mujeres menores infractoras perciben su propia autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Generar una idea propia de su autoestima

La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y de ser dignos de felicidad. Esta es una necesidad que experimentan las personas ya que influye sobre cada momento de su existencia; su autoevaluación es el contexto básico de donde van a partir para actuar y reaccionar, de esta manera eligen sus valores, se fijan metas y enfrentan los retos de la vida; en pocas palabras podríamos decir que la autoestima es indispensable para un desarrollo normal y sano.

Es de vital importancia para desarrollar la autoestima, el entorno en donde se desenvuelve el individuo. Una de las maneras de aprender de autoestima son los modelos paternos con buena autoestima y si en dado caso que no se pudiera, se debe trabajar individualmente por desarrollar ese amor propio y respeto por uno mismo.

Las personas al iniciar la etapa de la adolescencia, experimentamos un sin número de cambios de los cuales nunca nos hablaron y, por lo tanto, no sabemos cómo enfrentarlos. Si a esto le añadimos, que en ocasiones en el contexto en que nos desenvolvemos no es el más rico en atenciones emocionales, o que no se tiene una buena relación con nuestros padres, siendo éstas las personas más indicadas con las que podemos hablar, sobre nuestros problemas, dudas e inquietudes a las que nos enfrentamos como adolescentes.

En esta etapa nos sentimos incomprendidos y que somos los únicos que estamos sufriendo, en vez de ayudarnos a nosotros mismos cometemos acciones, ya sea por influencia de amigos o por que simplemente no sabemos tomar decisiones propias y dejamos que las demás personas decidan por nosotros, o por qué no, para sentirnos parte de algo, en este caso del grupo de 'amigos'.

Sería importante e interesante saber cuánto sabemos de nosotros mismos, si en realidad la gente no nos comprende o somos nosotros mismos, por no hacer nada para mejorar como personas, a lo mejor no ser igual que nuestros padres o las personas más grandes que nosotros mismos que ellas mismas se lastiman o que no hacen nada por mejorar como personas.

Por eso es importante empezar por nosotros mismos darnos la ayuda a sí mismos no esperando que otro venga y nos ayude, es mejor darnos la ayuda propia por medio de conocernos y saber por qué reaccionamos así ante diferentes circunstancias, de esta manera empezaremos con la autoestima, ¿Cuánto te aprecias a ti mismo?

La autoestima es una necesidad que tenemos como seres humanos, en ésta influyen todas las experiencias que hayamos tenido a lo largo de nuestra infancia, es una constante en nuestra vida cotidiana. Para el autor Gil Martínez la autoestima "...es una actitud de cómo nos percibimos a nosotros mismos; es la forma habitual de percibirnos, de pensar de sentir de comportarnos con nosotros mismos es la decisión que tomamos para enfrentarnos a las adversidades, es cuanto amor nos podemos dar."¹

La autoestima está clasificada en dos aspectos, donde al estar alta podemos encontrar en la persona: un adecuado desarrollo de sus emociones, es una persona que ve la realidad y la acepta tal cual es, se acepta tal y como es con sus errores y virtudes, sus relaciones interpersonales son saludables y de respeto, es una persona autónoma, seguro de sí mismo, etc.

¹ GIL Martínez Ramon. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997. pp. 10

En cuanto a las características de las personas que presentan una autoestima baja la persona no se siente capaz de afrontar los desafíos de la existencia, presenta más sentimientos negativos y se condena constantemente como persona, no enfrenta ni acepta su realidad, no se atreve a correr riesgos, son personas que no defienden sus creencias y convicciones.

Como se verá, la autoestima es una necesidad, de la cual “...dependemos para sobrevivir y para dominar con éxito nuestro entorno, del uso apropiado de nuestro entorno, del uso apropiado de nuestra consciencia; nuestra vida y nuestro bienestar dependen de nuestra habilidad para pensar. [...] El segundo es el uso apropiado de nuestra consciencia no es automático, no está instalado de forma natural.”²

Cuando en los jóvenes nosotros observamos que manifiestan una actitud desafiante o retadora, podemos saber que es un indicio de baja autoestima; esta es la forma en que manifiestan su inseguridad y buscan a gritos llamar la atención; mientras que para los adultos, en vez de poner atención en estas conductas las minimizan, así se genera una actitud de defensa, donde demuestran su tristeza, razón por la cual los adultos no la interpretan como una señal de alerta donde los jóvenes están sufriendo.

Por eso es de vital importancia dar información a las jóvenes, sobre la autoestima, pero también a los adultos sobre como identificar qué tipo de autoestima tienen nuestros jóvenes y cómo ayudarlos para que empiecen a apreciarse a sí mismos y que se manifiesten en sus conductas, siendo estas positivas y es por medio de la conducta antisocial y lo que es peor, no sabiendo convivir con ellos mismos.

² BRANDEN Nathaniel. La Psicología de la autoestima. Trad. Daniel Menezo García. Edit. Paidós. México, 2001. pp. 15.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SESIÓN 1

"Tema autoestima"

Para Nathaniel Branden la autoestima es una necesidad humana fundamental. Donde todos los seres humanos la debemos desarrollar, es una característica de los seres humanos que no la podemos negar, es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Se da a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etc. y las experiencias que vamos adquiriendo. Según

"...como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso."³

Dentro de las tantas definiciones que podemos encontrar del autoestima está la siguiente:

"...consideración que un individuo tiene de sí mismo, esta se debe de mantener constante. Aunque disminuye en los estados depresivos, donde el individuo se desprecia y se autodevalúa. La autoevaluación que esta en la base de la autoestima puede expresarse como sobrevaluación o autodevaluación ya que se tiene una consideración errónea que cada quién puede tener de sí mismo respecto a los otros o a la situación en la que actúa."⁴

³ www.monografias.com

⁴ DICCIONARIO DE PSICOLOGÍA.

La autoestima es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Dentro de las diferentes definiciones que podemos encontrar de la autoestima:

- 1) "La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- 2) La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; de que seamos dignos de respeto, de ser dignos y de afirmar nuestras necesidades y carencias,
- 3) Es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la Felicidad".⁵

El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar es una retroalimentación de ésta. La valoración acerca de sí mismo se puede concebir como de ser amado, valioso y en estar contento de ser como es; pero la parte contraria sería un sentimiento poco valioso, no merecedor de amor, sentimientos negativos y de no aceptarse a uno mismo.

Podemos decir que "...la autoestima es considerada una actitud, de cómo nos percibimos a nosotros mismos; es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos, es la decisión que tomamos para enfrentarnos a las adversidades, en esto no podemos mentirnos ni fingir es cuánto amor nos damos a nosotros mismos."⁶

EFFECTOS DE LA AUTOESTIMA:

Dentro de estos primero mencionaremos a los positivos que nos dan un desarrollo adecuado de nosotros mismos y qué cosas nos permite adquirir:

- ✓ Podemos adquirir nuevas ideas y aprendizajes ya que está enlazada a nuestras actitudes básicas de ésta depende que se generen energías más intensas de atención y concentración.

⁵ BRANDEN Nathaniel. Los Seis Pilares de la Autoestima. Trad. Jorge Vigil Rubio. 1ª. Edición. Edit. Paidós. México, 2000. pp. 24

⁶ GIL Martínez Ramon. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997. pp. 10

- ✓ Nos permite racionalizar, ver las cosas con realismo y ser intuitivos; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios.
- ✓ Aceptar mis errores y corregirlos al igual que aprender de ellos.
- ✓ Estimula la autonomía personal: ayuda a ser autónomo, seguro de sí mismo, a sentirse a gusto consigo de sí mismo.
- ✓ Estaremos más preparados para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones.
- ✓ Busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. Entre más alta sea la autoestima seremos más ambiciosos en todas las áreas de nuestra vida.
- ✓ Nuestras comunicaciones serán más abiertas, honradas y apropiadas ya que creemos que nuestros pensamientos tienen valor. A consecuencia de esto nuestras relaciones serán más gratificantes.
- ✓ Trataremos a las personas con respeto, benevolencia y buena voluntad ya que no serán una amenaza para nosotros.

Estas son sólo algunas de las características que tiene una persona cuando tiene estima de sí mismo.

Pero también esta la autoestima baja que trae consigo cosas perjudiciales principalmente para la persona que tiene este nivel de autoestima:

- X Es sentirse incapaz de afrontar desafíos de la existencia
- X Aparecen sentimientos negativos que lo condenan como persona.
- X Frecuentemente tiene ideas obsesivas, con ideas erróneas
- X No viven su realidad, no pueden sentir la felicidad, por lo tanto, son personas infelices y desean inconcientemente que las personas de su alrededor sean igual que ellas.
- X Su comunicación es evasiva, opaca e inapropiada debido a la incertidumbre de sus pensamientos y sentimientos personales
- X No tienen grandes aspiraciones, se refuerzan que no saben hacer bien las cosas.
- X No ven su realidad, tiene miedo a lo desconocido.

- X Pueden llegar a ser de las personas rebeldes de una forma poco apropiada pueden estar a la defensiva o ser personas totalmente sumisas y reprimidas de una forma excesiva, manifiestan mucha hostilidad.

Un punto importante en las relaciones humanas es que se tiende a estar más cómodo con las personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro. "Las personas con una autoestima alta tienden a sentirse atraídas por personas cuyo grado de autoestima es alto; por lo tanto, las personas con autoestima mediana se atraen entre sí. Es una forma lógica e inconsciente que nos lleva a sentir que hemos encontrado a nuestra alma gemela."⁷

La autoestima tiene dos aspectos fundamentales que son:

- 1) La *eficacia personal* que es la confianza en el funcionamiento de nuestra mente en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; para poder entender los acontecimientos reales de mi alrededor al igual que mis necesidades e intereses. Genera un sentimiento de control sobre la vida de uno mismo que lo asociamos con un bienestar psicológico el ser un espectador activo de la vida.
- 2) El *respeto a uno mismo* reafirmar mi valía personal; teniendo una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción es lo que todas las personas debemos de tener. Se da una asociación de independencia y de respeto.

LA AUTOESTIMA ES UNA NECESIDAD.

La necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos: El primero es que "...dependemos para sobrevivir y para dominar con éxito

⁷Ibidem pp. 25

nuestro entorno, del uso apropiado de nuestro entorno, del uso apropiado de nuestra consciencia; nuestra vida y nuestro bienestar dependen de nuestra habilidad para pensar. [...] El segundo es el uso apropiado de nuestra conciencia no es automático, no está instalado de forma natural.⁸ En la regulación de su actividad hay un elemento crucial de elección de responsabilidad personal.

Nuestra voluntad está relacionada con la elección que hagamos acerca de la actuación de nuestra conciencia en cualquier situación dada la meta que tengamos en nuestra mente. Se debe de considerar el impacto que tiene sobre nuestra vida y sobre nuestro sentido de identidad las siguientes opciones:

- ◆ Enfocar o no enfocar
- ◆ Pensar o no pensar
- ◆ Conocer o desconocer
- ◆ La claridad frente a la oscuridad o vaguedad
- ◆ El respeto a la realidad vs. a la evitación de la realidad.
- ◆ El respeto a los hechos vs. a la indiferencia ante ellos.
- ◆ El respeto por la verdad vs. al rechazo de la verdad,
- ◆ La perseverancia en el esfuerzo por entender vs. al abandono del esfuerzo.
- ◆ La lealtad activa a nuestras convicciones profesadas vs. a la deslealtad, la cuestión de la integridad.
- ◆ La sinceridad con uno mismo vs. a la falta de sinceridad
- ◆ La confrontación con uno mismo vs. a la abstención.
- ◆ La receptividad a conocimientos nuevos vs. a una mentalidad cerrada.
- ◆ EL deseo de ver y corregir los errores vs. a la perseverancia en el error.
- ◆ La preocupación de ser congruente vs. a dejar pasar por alto las contradicciones.
- ◆ La razón vs. a la irracionalidad.

⁸ BRANDEN Nathaniel. La Psicología de la autoestima. Trad. Daniel Menezo Garcia. Edit.Paidós. México, 2001. pp. 15.

- ◆ Lealtad a la responsabilidad de la consciencia vs. a traición de esa responsabilidad.

Si bien es cierto, para que una persona tenga buena estima, depende en gran medida de la infancia que haya tenido y en el contexto familiar en que se haya desarrollado, ya que muchas de "...las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez pueden causarnos trastornos psicológicos emocionales y físicos; produciendo dificultades en la vida de las mismas"⁹(conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento con las hijas e hijos).

Existen padres, madres, o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen de los niños cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc.. "Estas actitudes se completan con otras totalmente opuesta, demostrándole al niño que es 'querido y bonito' creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rotulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades."¹⁰

¿QUÉ ME INDICA UNA ACTITUD DESAFIANTE?

Es la actitud que más se manifiesta en la mayoría de los adolescentes y éste es un indicio de baja autoestima, ya que es la forma en como demuestran su inseguridad y buscan recibir atención solo de esta manera.

La mayoría de la gente encubre su frustración y tristeza con sentimientos de rabia. El temor a la falta de aprobación lo compensan transformando su inseguridad en la conducta opuesta, es decir, en una conducta agresiva.

⁹ RICE F. Philip. Adolescencia Desarrollo Relaciones y Cultura., 9ª. Edición. Editorial. Prentice hall. España ,1999. pp. 180

¹⁰ www.monografias.com

Al demostrar esta actitud desafiante, la reacción de los adultos es de negativa frente a estás, generando una actitud de defensa, donde demuestran su tristeza, razón por la cual los adultos les resulta difícil contactar con sufrimiento haciéndolo con agresión, generando así un círculo vicioso en la relación interpersonal, donde frente a cada nueva interacción, los adolescentes están alerta por medio de una actitud a la defensiva y esto lo hacen de una forma inconsciente y ya es una patrón e comportamiento.

En ocasiones manifiestan actitudes derrotistas porque tantas veces se les dijo que no sirven para hacer las cosas, que ahora que pueden ellos demostrar lo contrario, prefieren no intentarlo ya que tienen el temor de comprobar lo que se les ha dicho durante mucho tiempo y prefieren no hacerlo.

Es bien cierto que una pobre autoestima rebaja la capacidad de una verdadera realización de los que tiene talento, no necesariamente ha de ser así. Pero la realidad es que al tener una baja autoestima se tiene un poco capacidad de satisfacción al realizar las cosas; no emprendemos nuevas actividades o retos.

Cuando tenemos una autoestima carente de conflicto la alegría será el motor para que realicemos nuevas cosas más no el miedo. En todo momento querremos experimentar la felicidad y evitaremos el sufrimiento. No se vive para probar de qué estamos hechos, sino más bien vivir de acuerdo a nuestras posibilidades.

MATERIALES:

- 30 Lápices.
- 30 hojas blancas
- 18 Sillas
- 16 Medias Cartulina
- 30 tijeras redondas
- 30 Pegamentos Individuales
- Revistas (varias)
- 16 paquetes de plumones de colores.
- 16 sobres amarillos tamaño carta
- mesas
- 16 lecturas de La muñeca de Sal.
- 20 Cuestionarios de Autoestima

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

DURACIÓN:

3 horas y un receso de 20 minutos.

TEMAS:

- ✓ Presentación de Taller (´10 minutos)
- ✓ Dinámica los 5 sentidos. (´30 minutos [Formato 1 a].)
- ✓ Tema de autoestima (´30 minutos.)
- ✓ Dinámica ¿Cómo andamos de autoestima? (´30 minutos
 - [Formato 1 b])
- ✓ Dinámica de Collage. (´60 minutos [Formato 1 c])
- ✓ Evaluación de Autoestima (´15 minutos [Formato 1d])
- ✓ Actividad extra (´10 minutos) (Formato 1e)

PROCEDIMIENTO:

Se desarrollarán los temas antes ya mencionados; se iniciará con una presentación del taller donde se les dará una breve reseña de lo que los beneficios y las actividades que se realizarán así como los temas que se desarrollarán para mejorar su autoestima.

Posteriormente, se realizará la dinámica de los cinco sentidos, donde se incitará a las participantes que se ubiquen de forma que haya el suficiente espacio entre cada uno, alrededor del salón para que se pueda desarrollar la

dinámica, donde el objetivo de ésta es romper el hielo en las integrantes del grupo, así como que se encuentren algunas semejanzas en sus emociones, por medio de los sentidos.

A continuación, se dará el tema de la Autoestima dándoles a conocer cómo se adquiere y para qué nos sirve; cómo sabemos cuál es nuestra autoestima por medio de actitudes que demostramos a diario. Este tema se reforzará por medio de un cuestionario "¿Cómo andamos en la Autoestima?", el cual permitirá que se detecte la excesiva tendencia que se tiene hacia la desconfianza y la introversión, donde un punto clave es que se darán cuenta cada una de las participantes como se perciben así mismas. Se realizará la dinámica 'Collage', que servirá para que expresen las emociones y motivaciones que tiene cada participante; donde se ubicarán en equipos de cuatro participantes, pero se trabajará de manera individual, donde representarán quiénes son por medio de recortes en un cartoncillo y al final de la dinámica, se realizará una mesa redonda donde se expondrá la representación de sus sentimientos.

Al final de la sesión se realizará una evaluación del tema 'Autoestima' que nos servirá para poder identificar y calificar cuáles son sus opiniones en cuanto a la autoestima. Se dejará una actividad extra que es 'Autobiografía', donde la finalidad que tiene la actividad es que se haga un recuento de lo que han sido ellas desde que nacieron, cuáles son las cosas que les ha dejado huella durante el recorrido que han tenido de su vida, al igual que ir identificando sus gustos, lo que quieren para un futuro, cuáles son sus cualidades; se les proporcionará una copia de Autobiografía que les permitirá desarrollar cada uno de los puntos que se marcan para hacer una autobiografía.

DINÁMICA DE LOS CINCO SENTIDOS (Formato 1 a.)

Objetivo:

- Propiciar la ruptura de hielo al inicio del Taller, facilitando la expresión de los sentimientos que servirán como puentes de interacción.
- Conocer la afinidad emocional a manera de retroalimentación permitiendo la relajación al explorar áreas personales estableciendo lazos de confianza.

Materiales:

- 16 Lápices.
- 10 Plumones.
- 16 Hoja impresa del participante.
- 4 Hojas de rotafolio.

Duración: 30 minutos.

Instrucciones Específicas:

Es conveniente realizar un preámbulo en donde se destaque la importancia de la expresión de los sentimientos para el conocimiento intergrupar. La evocación de situaciones gratas a nivel individual es una forma de manifestación emocional sencilla para que éste se realice.

Desarrollo:

- 1) Se les solicitará a las participantes que en la hoja impresa del ejercicio del participante, en siete minutos, tres preferencias para cada uno de los sentidos preceptuales.
- 2) Hacer hincapié a las participantes que expresen con imaginación, lo que esté más próximo a su sentir, preferentemente de manera espontánea.
- 3) Se formarán subgrupos de 4 personas, para ponerse de acuerdo en un posible listado de gustos en conjunto.
- 4) A cada subgrupo se le entregará una hoja de rotafolio y un plumón por equipo, para que anoten sus conclusiones. Se dará un tiempo de 8 minutos.
- 5) Cada subgrupo comentará su listado en las hojas de rotafolio donde estarán sus conclusiones, en función de sus semejanzas y elementos comunes.
- 6) Se tratará de llegar a conclusiones.

Hoja del Participante.

ME GUSTA ESPECIALMENTE

VER: 1.- _____

2.- _____

3.- _____

OÍR: 1.- _____

2.- _____

3.- _____

PALADEAR: 1.- _____

2.- _____

3.- _____

OLER: 1.- _____

2.- _____

3.- _____

TOCAR: 1.- _____

2.- _____

3.- _____

**DINÁMICA ¿CÓMO ANDAMOS DE AUTOESTIMA?
(Formato 1 b.)**

Objetivo:

- Comprender la necesidad de superar una excesiva tendencia hacia la desconfianza y la introversión, logrando recuperar la confianza en las otras personas y con los adultos.

Cuestionario (Rosenberg): ¿Cómo andamos de autoestima?

1) Rodea con un círculo la categoría que más se ajuste a tu caso:

1= Muy en desacuerdo	2 = No estoy de acuerdo	3 = De acuerdo	4 = Muy de acuerdo
----------------------	-------------------------	----------------	--------------------

Sacada del Libro Manual de Tutorías.

1.- En general estoy satisfecho conmigo mismo.	
2.- A veces pienso que no sirvo para nada.	
3.-Creo tener varias cualidades buenas.	
4.- Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	
5.-Creo que no tengo muchos motivos para enorgullecerme.	
6.- A veces me siento realmente inútil.	
7.-Siento que soy una persona digna de estima, al menos en igual medida que los demás.	
8.- Desearía sentir más respeto por mí mismo.	
9.- Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.	
10.-Asumo una actitud positiva hacia mí mismo.	

DINÁMICA ¿QUIÉN SOY? (Formato 1 c.)

Objetivo:

- Facilitar la comunicación del grupo.
- Expresar las emociones, intereses y motivaciones personales.

Materiales:

- 16 cartoncillos uno por participante.
- Papel
- 16 Tijeras
- Pegamento
- 16 Revistas
- 16 paquetes de Plumones
- mesas de Trabajo.

Desarrollo:

- 1.- Se realizan equipos de 4 personas, se les entrega su material de forma individual.
- 2.- Con recortes pegados al cartoncillo cada participante debe contestar la pregunta ¿Quién soy?
- 3.-Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el 'Collage' de cada participante. Posteriormente el participante que expuso su obra explicará su obra.
- 4.- Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda para evaluar las experiencias que se hayan tenido y se aflorarán los sentimientos de los participantes.

ACTIVIDAD EXTRA AUTOBIOGRAFIA
(Formato 1 e)

En la siguiente hoja escribe tu propia biografía no olvidando ningún detalle.
Puedes seguir las pautas añadiendo lo que consideres oportuno.

- ♣ Me llamo... nací en ... El día Año...
- ♣ Mis padres me han dicho que nací Ellos se llaman
- ♣ Las enfermedades que he tenido son.....
- ♣ En mi tiempo Libre lo que más me gusta hacer es (aficiones, juegos, deporte)
- ♣ De mis objetos personales los que más aprecio es
- ♣ En general mis gustos sobre comida, vestido, lectura, etc.
- ♣ Lo que más me gusta estudiar
- ♣ Los programas de TV que prefiero son.....
- ♣ La hora del día que más me gusta es.....
- ♣ Los cuidados sobre higiene que práctico a diario son.....
- ♣ De todas las cualidades que una mujer puede tener (belleza, inteligencia, simpatía, etc.) lo que mas valoro es
- ♣ Lo que más me gusta de mí es lo que menos me gusta de mí es
- ♣ Lo que hago o pienso hacer para mejorar mi aspecto personal es ...
- ♣ Para aumentar mis cualidades personales.....
- ♣ Lo que quiero mejor de mí.....
- ♣ De lo que más me arrepiento.....

**EVALUACION DE TEMA AUTOESTIMA.
(Formato 1d)**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cuál es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

- 1.- Para ti cual es la definición más acertada de autoestima.
 - a) Consideración que un individuo tiene de sí mismo.
 - b) Es la valoración acerca de sí mismo, que es una persona digna de amor.
 - c) Es la actitud que nos demostramos a nosotros mismos de una manera positiva.
- 2.- La autoestima se va formando por medio de:
 - a) Las carencias que hayamos tenido en la vida.
 - b) Es algo que se encuentran en los genes de todas las personas.
 - c) Las experiencias que hayamos tenido en la infancia.
- 3.- Algunos efectos de la Autoestima Alta son:
 - a) Seremos sinceros abiertos a nosotros y con las demás personas.
 - b) Nos dará miedo afrontar nuevos retos.
 - c) Trataremos a las personas con respeto y buena voluntad.
- 4.- Las conductas que se manifiestan con una Autoestima Baja son:
 - a) Acepto mis errores y los podré corregir.
 - b) No viven su realidad y, por lo tanto, son infelices y hacen que las personas de su alrededor vivan igual.
 - c) Manifiestan conductas rebeldes y no respetan a las demás personas.
- 5.- Si tu Autoestima es Alta a qué tipo de personas atraerás
 - a) Personas con baja autoestima para que los pueda dominar.
 - b) Personas con Alta autoestima, donde ambos nos sintamos igual y haya un equilibrio.
 - c) Con cualquier tipo de personas el caso es convivir.
- 6.- Los dos aspectos fundamentales de la Autoestima son
 - a) Orgullo y convivencia
 - b) Confianza y Respeto.
 - c) Ser Feliz y saber tomar decisiones.
- 7.- Crees que la autoestima es una necesidad

a) Sí	b) No
-------	-------

 Por qué? _____
- 8.- De acuerdo a lo que hoy aprendiste, el manifestar conductas agresivas es un indicio de baja autoestima

a) Sí	b) No
-------	-------

 Por qué? _____
- 9.- Es un ejemplo de cómo se puede generar la Autoestima
 - a) Las manifestaciones de cariño en la infancia
 - b) El decirle al niño que nunca hace bien las cosas
 - c) Ayudarle a que desarrolle la comunicación.
- 10.- Al finalizar la adolescencia ya no puedes hacer nada por mejorar tu autoestima
 - a) Falso, nunca es tarde para quererte a ti mismo y aceptarte.
 - b) Cierto, cada persona no puede mejorar o cambiar después de la Adolescencia.

RESPUESTAS DE EVALUACIÓN DE TEMA AUTOESTIMA.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cuál es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

1.- Para ti cuál es la definición más acertada de autoestima.

- a) Consideración que un individuo tiene de sí mismo.
- b) Es la valoración acerca de sí mismo, que es una persona digna de amor.
- c) Es la actitud que nos demostramos a nosotros mismos de una manera positiva.

2.- La autoestima se va formando por medio de:

- a) Las carencias que hayamos tenido en la vida.
- b) Es algo que se encuentran en los genes de todas las personas.

c) Las experiencias que hayamos tenido en la infancia.

3.- Algunos efectos de la Autoestima Alta son:

a) Seremos sinceros abiertos a nosotros y con las demás personas.

b) Nos dará miedo afrontar nuevos retos.

c) Trataremos a las personas con respeto y buena voluntad.

4.- Las conductas que se manifiestan con una Autoestima Baja son:

a) Acepto mis errores y los podré corregir.

b) No viven su realidad y, por lo tanto, son infelices y hacen que las personas de su alrededor vivan igual.

c) Manifiestan conductas rebeldes y no respetan a las demás personas.

5.- Si tu Autoestima es Alta a que tipo de personas atraerás

a) Personas con baja autoestima para que los pueda dominar.

b) Personas con Alta autoestima, donde ambos nos sintamos igual y haya un equilibrio.

c) Con cualquier tipo de personas el caso es convivir.

6.- Los dos aspectos fundamentales de la Autoestima son

a) Orgullo y convivencia

b) Confianza y Respeto.

c) Ser Feliz y saber tomar decisiones.

7.- Crees que la autoestima es una necesidad

a) Sí

b) No

Por que? _____

8.- De acuerdo a lo que hoy aprendiste, el manifestar conductas agresivas es un indicio de baja autoestima

a) Sí

b) No

Por qué? _____

9.- Es un ejemplo de cómo se puede generar la Autoestima

a) Las manifestaciones de cariño en la infancia

b) El decirle al niño que nunca hace bien las cosas

c) Ayudarle a que desarrolle la comunicación.

10.- Al finalizar la adolescencia ya no puedes hacer nada por mejorar tu autoestima

a) Falso, nunca es tarde para quererte a ti mismo y aceptarte.

b) Cierto, cada persona no puede mejorar o cambiar después de la Adolescencia.

BIBLIOGRAFÍA PARA LA SESIÓN 1

ACEVEDO Ibáñez Alejandro. Aprender Jugando 1: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Edit. Limusa. México, 2005. pp. 75.

ACEVEDO Ibáñez Alejandro. Aprender Jugando 2: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Edit. Limusa. México, 2005. pp. 35,

BRANDEN Nathaniel. Los Seis Pilares de la Autoestima. [Trad. Jorge Vigil Rubio]. Edit. Paidós. México, 2000. pp. 25

BRANDEN Nathaniel. La Psicología de la autoestima. [Trad. Daniel Menezo García]. Edit. Paidós. México, 2001. pp. 15

GIL Martínez Ramon. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997. pp 9-61

RICE F. Philip. Adolescencia Desarrollo Relaciones y Cultura. Ed Prentice Hall. España , 1999, pp 420-424.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

BRANDEN Nathaniel. Cómo mejorar su autoestima. Trad. Leandro Wolfson. Edit. Paidós. México 1989, pp. 49- 94.

LERNER Lía. Del Maltrato a la Autoestima. En busca de la Salud. Edit. Lugar Editorial. Buenos Aires, 2003,Cáp. 4-6.

6.2 SEGUNDA SESIÓN : ¿COMO SE QUE ME CONOZCO?

OBJETIVO GENERAL:

Que las mujeres menores infractoras conozcan su autoconcepto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ‡ Comprender las consecuencias negativas que se desprenden para la autoestima baja.
- ‡ Realizar una representación de sí mismos, de tal manera que la puedan observar

En el tema pasado se hablaba sobre la importancia de tener una autoestima positiva, y cuáles eran algunas características de las personas cuando presentan baja autoestima, como ya se pudo observar, la autoestima todas las personas la tienen ya sea positiva o negativa, una de las cosas importantes de la autoestima es que es la forma en cuando nos queremos nosotros, como seres humanos pensantes tenemos la necesidad de desarrollarla.

Sin embargo, otra de las características especiales del ser humano es el autoconcepto, que es la forma en como nos percibimos a nosotros mismos, al igual que la autoestima tiene una gran influencia las experiencias de nuestra infancia, en especial qué sentimientos y qué percepción tenían nuestros padres de nosotros mismos.

Tanto la autoestima como el autoconcepto en la etapa de la adolescencia va implícito la imagen corporal, de qué manera nos percibimos físicamente en esta etapa; no importan los sentimientos.

El autoconcepto se empieza a formar cuando el sujeto tiene conciencia de sí mismo, por medio de la comunicación y la interacción que tiene con los demás, esto lo lleva a que se conozca desde otro punto de vista, pero no es lo más importante sino sólo es un origen de cómo él, se va a percibir.

Tanto la autoestima como el autoconcepto abarcan aspectos: corporales, psicológicos, social y emocional; y la parte fundamental de esto es que él se va a conocer en estos sentidos. Cuando va teniendo un conocimiento de sí mismo lo empieza a expresar por medio de su conducta con los demás. Si es una persona que expresa respeto con las demás personas, es porque él mismo se lo demuestra.

Como se verá el concepto de sí mismo y la valoración que se tiene de sí mismo son dos cosas muy diferentes; se podrá saber quién es realmente no teniendo pretensiones o teniendo falsos conceptos de sí, cuáles son los gustos de cada uno pero si no se estima y valora a sí mismo, no se quiere y aprecia, no lo va a poder demostrar o expresar por medio de su conducta.

Más adelante se mencionarán los seis pilares básicos para Nathaniel Branden, que son vitales para desarrollar el autoestima y donde se incluye el autoconcepto para ser una persona óptima en todos los campos; que son siguientes: vivir concientemente, aceptarse a uno mismo, la responsabilidad, autoafirmación, vivir con un propósito y por último la integridad.

Tanto en la autoestima como en el autoconcepto son muy importantes los valores y las creencias que tenemos individualmente, cuáles son los más importantes para cada uno, debemos de recordar que lo aprendimos en la infancia, pero en la adolescencia es cuando comenzamos a defender los valores propios, y esto es parte de ir formando nuestro autoconcepto.

Se podrán observar las tres etapas de como se va formando el autoconcepto que son las siguientes: Autoconcepto del sí mismo primitivo, del sí mismo exterior, del sí mismo interior.

CONTENIDO TEMÁTICO:

TEMA AUTOCONCEPTO.

El concepto que cada uno tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos, qué somos consciente o inconscientemente: nuestros rasgos físicos y psíquicos, nuestras cualidades y defectos.

De acuerdo a Brunet y Negro el autoconcepto es "...la imagen que una persona tiene acerca de sí mismo y de su mundo personal, es decir, el modo subjetivo como el individuo vivencia su yo."¹ Este es por lo tanto, la percepción positiva o negativa que de sí mismo se tiene, que las pondremos de forma jerarquizada, coherente y estable aunque también susceptible de cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales.

Dentro de estas percepciones que se tienen de uno mismo entran las siguientes:

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

En esta etapa de la adolescencia el autoconcepto está condicionada más a la imagen corporal, dado que la primera impresión que se tiene los otros es la apariencia física; si ha esto le añadimos que los cambios que se sufren durante la adolescencia les generan sentimientos de perplejidad, extrañeza y cierta inquietud.

De acuerdo a Cooley, el autoconcepto se forma cuando el sujeto toma conciencia de sí mismo, a través de la comunicación con los demás, por medio de los cuales se conoce. Las interpretaciones de los demás sobre lo que piensan de él, son su origen, centrándolo en la dimensión social.

¹ BRUNET Y NEGRO citado por Gil Martínez Ramon. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997 pp. 13

En el proceso del autoconcepto intervienen el significado o interpretación que el sujeto da, a las interacciones con otros, se puede anticipar a las reacciones de los otros y comportarse de forma adecuada según el ambiente en el que se desenvuelve. No se debe de olvidar que el autoconcepto de sí mismo es la *percepción*.

El autoconcepto es la conceptualización de su propia persona, hecha por el individuo que va a estar compuesto por connotaciones emocionales y evaluativos poderosas, donde las creencias serán subjetivas y el conocimiento fáctico donde se van a encontrar atribuciones personales dependiendo de la identidad de cada uno.

DIFERENCIA ENTRE CONCEPTO DE SÍ MISMO Y AUTOESTIMA.

La autoestima es la valoración que el sujeto hace sobre aquello que conoce de sí mismo, como lo son sus características, cualidades, defectos, etc. La autoestima se puede definir como "...la valoración positiva o negativa que hace el sujeto de sí mismo, a partir de su experiencia vivida la cual está acompañada de una gran carga emocional"²

El concepto de sí mismo se interpreta como "...conciencia, conocimiento que el sujeto tiene de él mismo, e indudablemente abarca aspectos afectivos y sociales, pero en cuanto a conocimiento."³ Por lo tanto, podemos ver que abarca todos los aspectos de su persona: corporal, psicológico, social y emocional, a tal grado, que el sujeto conoce todo lo que él representa.

Si nosotros hablamos del autoconcepto es el grado de conocimiento que un sujeto tiene sobre sí mismo, como nivel de conciencia de sus vivencias y

² AGUILAR, R. Ma. Carmen. Concepto de sí mismo Familia y Escuela. Edit. Dykinson. Madrid, 2001. pp. 25

³ *Ibidem* . pp. 22

experiencias que reflejan la medida de lo que es capaz de describir y expresar de sí mismo.

CONCEPTO DE SÍ MISMO.	AUTOESTIMA.
Conocimiento que el sujeto tiene de su cuerpo y condiciones físicas.	Afecto del sujeto hacia sí mismo.
Conocimiento de sus emociones, aspiraciones y sentimientos.	Estima y aceptación hacia sí mismo.
Conocimiento de sus pensamientos, creencias y valores.	Valoración de sí mismo en función de sus experiencias negativas o positivas.
Relaciones con el contexto familiar, escolar o profesional	Creencia de valía personal
Conocimiento de sus acciones e intereses,	Expectativas de éxito y de fracaso

Por lo tanto, podemos concluir que el concepto de sí mismo es la percepción afectiva, cognitiva y social que tiene el sujeto de su realidad, tanto interna como externa, por medio de las experiencias vividas que se producen al interactuar con los demás.

Es muy importante que no perdamos de vista que el autoconcepto está ligado con la autoestima, de acuerdo al Autor Nathaniel Branden hay seis aspectos básicos para desarrollar a la autoestima.

✓ *Vivir conscientemente.*

No podemos sentirnos competentes en la vida mientras erramos en cualquiera de los contextos en los que nos desarrollamos, Es muy importante que pensemos y no se evadan situaciones desagradables las cuales en algún momento tenemos que enfrentarlas, y eso es un indicio de indeficiencia en el sentido de dignidad personal. Las personas crean sentimientos, sobre qué tipo de individuos son, de acuerdo a las elecciones que hagan y el grado de racionalidad e integridad que manifiesten. En este punto es fundamental que se hagan concientes todas las decisiones que se toman.

✓ *Aceptarse a uno mismo.*

Esta es la virtud de comprometerse con el valor de su propia persona. No se trata de fingir el autoestima que no se posee, sino más bien aceptarse como uno es lo que es realmente no negando y mucho menos evadiendo. La aceptación de uno mismo implica rehusar a considerar cualquier parte de nuestro ser como ya hemos visto nuestro cuerpo, pensamientos, acciones, sueños, etc. Es la voluntad de experimentar en lugar de evadir nuestras circunstancias en cada momento en particular. Por lo tanto, no debemos ser condescendientes con nosotros mismos, sarcásticos; más bien ser respetuosos e identificarnos teniendo una integración total.

✓ *Responsabilidad.*

Este es un punto fundamental para sentirse competente, para vivir y ser digno de la felicidad, por lo tanto, debemos sentir el control de nuestra propia existencia; dentro de este punto implica, el darse cuenta de los siguientes puntos:

- ✚ Ser responsable de hacer realidad mis deseos.
- ✚ Ser responsable de nuestras elecciones y actos.
- ✚ Ser responsable de nuestra conducta con las personas que me rodean.
- ✚ Ser responsable de la manera en que distribuyo mi tiempo.
- ✚ Ser responsable de mi felicidad personal
- ✚ Ser responsable de elegir los valores en los cuales quiero vivir.
- ✚ Ser responsable de elevar el grado de mi autoestima.

✓ *Autoafirmación.*

Afirmarse a uno mismo es respetando las necesidades, deseos, valores y convicciones que tenemos como personas y buscando formas racionales para expresarlas de forma práctica. Por lo tanto, lo que no se debe hacer es complacer a todas las personas sobre los deseos que ellas quieren olvidando lo que cada uno requiere.

Una autoafirmación sana trae consigo la voluntad de enfrenarse a los desafíos de la vida, en lugar de eludirlos, procurando obtener el control de ellos. Por lo tanto, se debe de detectar cuáles son los deseos más importantes que cada uno tiene de acuerdo a los planes, y se debe hacer ese deseo conciente de manera que se piense de que forma se puede llevar a cabo.

✓ *Vivir con un propósito.*

Los propósitos constituyen la esencia del proceso vital. Vivir con un propósito supone utilizar nuestro poder para lograr alcanzar objetivos que hemos seleccionado; como lo es el estudiar, ganar un sueldo, construir algo, etc. Una autoestima plena no se debe interpretar por los logros que se tengan, sino más bien en las prácticas generadas internamente. Un ejercicio para tener un propósito por el cual vivir es: si tuviera que mejorar en un 5% en mi vida que sería lo que mejoraría, si se me presentarán obstáculos, ¿como los resolvería?

✓ *Integridad.*

Una persona madura desarrolla sus propios valores y estándares, va asumiendo una creciente importancia en la evaluación que la persona tiene de sí misma. La integridad personal implica preguntas como: ¿Soy honesto?, los demás ¿pueden confiar en mí? ¿Cumplo con mis promesas? ¿Pongo por obra las cosas que digo admirar, y evito las cosas que considero despreciables?

Todos necesitamos valores para guiar nuestras vidas, principios que deben ser razonables, porque si los traicionamos, nuestra autoestima sufrirá las consecuencias. La integridad es uno de los guardianes de la salud mental.

Todos nosotros tenemos más conocimiento de los que normalmente somos concientes, más sabiduría de la que usamos, más potencial del que habitualmente manifestamos en nuestra conducta. Por lo tanto, debemos de trabajar en ir formando y mejorando nuestro autoconcepto.

Gurney comenta que " ... el autoconcepto se va formando progresivamente y se encuentra dividido por etapas las cuales son las siguientes:

- **Etapla del sí mismo primitivo:** Esta se da desde el momento en que nace el sujeto y empieza a interactuar con sus padres principalmente con la madre, al ser éstas, sus relaciones más próximas se empieza a dar el proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente de los demás. Al pasar los días estos un siendo un poco más autoconcientes.
- **Etapla del sí mismo exterior:** En esta etapa el niño comienza a dar información sobre sí mismo, empieza a agregar elementos tanto positivos como negativos. La forma de interacción con sus padres es vital en cuanto a la oportunidad para tener nuevas experiencias. Se empieza a diferenciar de otros niños por sus rasgos físicos, se empiezan a manifestar sentimientos de vergüenza u orgullo personal. El sentimiento de sí mismo que se adquiere en esta etapa resulta difícil de modificar posteriormente. Al final de esta etapa hay un aumento de la autoconciencia tanto de cómo se perciben a sí mismos y como los perciben las demás personas.
- **Etapla del sí mismo interior:** Esta se da en la etapa de adolescencia donde se empieza la búsqueda de identidad y se empieza a definir para ser diferente de los demás. Es muy vulnerable en los aspectos de autoestima tanto por el propio cuestionamiento personal como por la influencia y en ocasiones la crítica de las personas de su alrededor. Cuando se empieza a dar el cambio por como está percibiendo su yo en realidad, que es muy diferente a como lo ven las demás personas se da cuenta de los efectos que sus acciones tienen para con otras personas y como consecuencia lo que las demás personas crean de él será un reflejo y no le tendrá por que afectar a su autoestima" ⁴.

⁴ AGUILAR, R. Ma. Carmen. Concepto de sí mismo Familia y Escuela. Editorial. Dykinson. Madrid, 2001. p. 28

Podemos concluir que el autoconcepto es una parte esencial y fundamental a la autoestima del individuo, son dos cosas que van ligadas y que dependen mutuamente; de acuerdo a como me siento yo como persona física, emocional y por qué no, cognitivamente es como tendré mi autoestima.

No debemos de olvidar qué tipo de personas queremos ser o podemos formar, ya que el autoconcepto dependerá en gran manera de las experiencias que tengamos a lo largo de nuestra niñez, qué tantos afectos sintamos de las personas que nos rodean y a partir de esta interacción dependerá la imagen que tengamos de nosotros mismos. Pero ahora que ya somos conscientes de esto, qué tanto dejaremos que lo que nos digan las personas influya en nosotros, ¿Qué tan capaz eres tú para realizar lo que deseas?, ¿Cuántas veces te haz demostrado que en realidad puedes hacer bien las cosas? , ¿Que cosas son en las que realmente puedes mejorar?

Por eso es importante que ahora que tú tienes la decisión de reconocer tus errores y reconocer tus logros, esfuerzote día a día para ser una mejor persona no por tu padre o madre o inclusive tu novio, sino por la persona más importante que existe esa persona ERES TÚ.

MATERIALES:

- 16 Lecturas, una por participante.
- 30 Lápices.
- 16 Copias Profundizando en nuestro DNI
- 16 papel Craff 1.00 x 1.50 cm. cada uno por participante.
- 16 Tijeras redondas.
- 32 Papel china varios colores.
- 50 gises de colores
- 16 paquetes de plumones de colores
- 16 revistas.
- 1 cinta adhesiva grande
- 20 Copias de Evaluación de Autoconcepto

LUGAR:

Un salón amplio, con ventilación y buena iluminación, con espacio para exponer los temas. Que tenga sillas y mesa suficientes para los integrantes del Taller.

DURACIÓN:

3 ½ horas con un descanso de 20 minutos.

TEMAS:

- ✦ Revisión de Actividad Extra "Autobiografía." (´ 30 minutos [Anexo 1c].)
- ✦ Tema de Autoconcepto. (´30 minutos.)
- ✦ Dinámica Aprender a Equivocarse (´60 minutos [Anexo 2a])
- ✦ Evaluación de Autoconcepto. (´20 minutos[Anexo 2b])
- ✦ Dinámica mi Autorretrato (´60 minutos [Anexo 2c])
- ✦ Actividad Extra clase "Profundizando en nuestro DNI" (´20 minutos [Anexo 2d])

PROCEDIMIENTO:

En la siguiente sesión se desarrollarán los temas antes ya mencionados; se iniciará con la Revisión de la Actividad extra acerca de la Autobiografía de cada uno de los participantes donde será por participación individual, como anteriormente se veía; podrá observar cuál es la percepción que tienen las participantes de sí mismas, esto les ayudará para poder pensar y reflexionar en algunos temas de los cuales se han dejado abandonados.

Para dar inicio al Tema de Autoconcepto se hará un breve resumen sobre el tema de Autoestima, para poder observar que estos son ingredientes importantes de la Personalidad que se tienen como seres humanos.

Después, se realizará la dinámica Aprender a Equivocarse donde se hará una lectura, teniendo como objetivo el que se observen las consecuencias de una autoestima baja y el aprender a aceptar y afrontar los problemas que se tengan de las malas decisiones que se pueden llegar a tomar, sin caer en la frustración o en la angustia; por último se darán conclusiones de esta misma.

En tercera instancia se hará una evaluación sobre el Tema del Autoconcepto; posteriormente se realizará una actividad manual sobre la creación de su autorretrato, donde el objetivo es poder observar representación de sí mismos, se formará a las participantes en parejas, donde dibujarán una silueta para que la representen como son cada uno, por medio de recortes con el material que se les proporcionó. Se dejará una actividad extra clase sobre el tema Profundizando con nuestro DNI donde se el objetivo es conocerse más ampliamente a sí mismos.

DINÁMICA DERECHO A EQUIVOCARSE.
(Formato 2 a)

Objetivos:

Comprender las consecuencias negativas que se desprenden para la autoestima baja.

Materiales:

20 Lecturas, una por participante.

30 Lápices.

Desarrollo:

1.- Lectura del documento de trabajo: **"Aprender a Equivocarse."**

2.- Diálogo en grupo.

- ☞ Resumir las ideas principales del texto.
- ☞ ¿Qué significado das a la expresión "es mejor un plato roto que un niño roto"?
- ☞ ¿Cómo reaccionas ante los problemas, decepciones, fracasos y equivocaciones? ¿Deberías cambiar de actitud? ¿Por qué?
- ☞ ¿Cómo podremos lograr ser realistas, más optimistas y tener mayor fortaleza de ánimo y de voluntad?
- ☞ ¿Procuras no hacer jamás de una equivocación de un revés, de un engaño, de un fracaso de un suspenso, etc. una tragedia? ¿Cómo? ¿Por qué?

3.- Completa las siguientes frases.

- Tenemos derecho a equivocarnos, porque....
- De nuestras equivocaciones podemos aprender....

Lectura Aprender a Equivocarse.

Una de las virtudes – defecto que mayor miedo produce es el perfeccionismo. Es una virtud porque, evidentemente lo es el tender a hacer todas las cosas perfectas. Y es un defecto por que no suele contar con la realidad: que lo perfecto no existe en este mundo que los fracasos son parte de toda vida, que todo el que se mueve se equivoca alguna vez.

He conocido en mi vida muchos perfeccionistas. Son, desde luego, gente estupenda. Creen en el trabajo bien hecho, se entregan apasionadamente a hacer bien las cosas e incluso llegar a hacer magníficamente la mayor parte de las tareas que emprenden.

Pero son también gente un poco neurótica. Viven tensos. Se vuelven cruelmente exigentes con quienes no son como ellos. Y sufren espectacularmente cuando llega la realidad con 'la rebaja' y ven que muchas de sus obras –a pesar de todo su interés– se quedan a la mitad del camino.

Por eso me parece que una de las primeras cosas que deberían enseñarnos de niños es a equivocarnos. El error, el fallo, es parte inevitable de la condición humana. Hagamos lo que hagamos, habrá siempre un coeficiente de error en nuestras obras. No se puede ser sublime a todas horas. El genio más genial pone un borrón y hasta el buen Homero dormita de vez en cuando.

Así es: "Todo niño debería crecer con la convicción de que no es una tragedia ni una catástrofe cometer un error." Por eso en las personas siempre me ha interesado más el saber cómo se reponen de los fallos que el número de fallos que cometen. Ya que el arte más difícil no es el de no caerse nunca, sino el de saber levantarse y seguir el camino emprendido.

Temo por eso la educación perfeccionista. Los niños educados para arcángeles se pegan luego topetazos, se dejan hundidos para largo tiempo. Y

un no pequeño porcentaje de amargados de este mundo surge el clan de los educados para la perfección.

Los pedagogos dicen por eso que es preferible permitir a un niño que rompa alguna vez un plato y enseñarle luego a recoger los pedazos, porque "es mejor un plato roto que un niño roto."

Es cierto. No existen hombres que nunca hayan roto un plato. No ha nacido el genio que nunca fracase en algo. Lo que sí existe es gente que sabe sacar fuerzas de sus errores y otra gente que de sus errores sólo saca amargura y pesimismo. Y sería estupendo educar a los jóvenes en la idea de que no hay una vida sin problemas, pero lo que hay en todo hombre es capacidad para superarlos. No vale, realmente, la pena llorar por un plato roto. Se compra otro y ya está. Lo grave es cuando por un afán menor, se rompe un corazón. Porque de ésto no hay un repuesto en el corazón.

EVALUACIÓN DE AUTOCONCEPTO.
(Formato 2 b)

NOMBRE: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cual es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

1.- La definición de Autoconcepto que concuerda contigo es:

- a) El concepto que se tiene de sí tanto físicamente como emocionalmente.
- b) Es el mundo personal de cada uno, como el individuo vive su yo.
- c) Es como me percibo, pero comparándose con las demás personas.

2.- Dentro de las percepciones que se tienen de uno mismo entran:

- a) La imagen que los demás tienen de mí.
- b) Mi imagen corporal.
- c) Cómo era de niño.

3.- En la etapa de la adolescencia el Autoconcepto se forma principalmente de:

- a) Del intelecto.
- b) Del grupo de amigos.
- c) La imagen corporal.

4.- El autoconcepto abarca los aspectos de la Persona

- a) Interacción con sus padres y amigos.
- b) Corporal, Psicológico, Social, Emocional y Cognitiva.
- c) Las experiencias y vivencias que he tenido.

5.- Dentro del paréntesis, escribe la letra que corresponda a seis pilares que vimos en la Sesión que son básicos para desarrollar Autoestima y como consecuencia el Autoconcepto.

- | | |
|---------------------------|--|
| a) Vivir conscientemente | () Ser honesto con nosotros mismos, mejorar nuestro autoconcepto. |
| b) Autoafirmación | () Comprometerse con el valor de su propio ser. |
| c) Integridad | () No evadir situaciones desagradables, enfrentarlas con un sentido de dignidad personal |
| d) Aceptarse a uno mismo | () Alcanzar nuestras metas trabajando para llegar a ellos |
| e) Responsabilidad | () Respetar nuestras convicciones que tenemos como personas expresarlo de forma racional. |
| f) Vivir con un propósito | () Tener el control de nuestra propia existencia. |

**RESPUESTAS DE EVALUACIÓN DE AUTOCONCEPTO.
(Formato 2 b)**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cual es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

1.- La definición de Autoconcepto que concuerda contigo es:

- a) El concepto que se tiene de sí tanto físicamente como emocionalmente.
- b) Es el mundo personal de cada uno, como el individuo vive su yo.
- c) Es como me percibo, pero comparándose con las demás personas.

2.- Dentro de las percepciones que se tienen de uno mismo entran:

a) La imagen que los demás tienen de mí.

- b) Mi imagen corporal.
- c) Cómo era de niño.

3.- En la etapa de la adolescencia el Autoconcepto se forma principalmente de:

- a) Del intelecto.
- b) Del grupo de amigos.

c) La imagen corporal.

4.- El autoconcepto abarca los aspectos de la Persona

a) Interacción con sus padres y amigos.

b) Corporal, Psicológico, Social, Emocional y Cognitiva.

c) Las experiencias y vivencias que he tenido.

5.- Dentro del paréntesis, escribe la letra que corresponda a los seis pilares que vimos en la Sesión que son básicos para desarrollar Autoestima y como consecuencia el Autoconcepto.

- | | |
|---------------------------|--|
| a) Vivir conscientemente | (<u>c</u>) Ser honesto con nosotros mismos, mejorar nuestro autoconcepto. |
| b) Autoafirmación | (<u>d</u>) Comprometerse con el valor de su propio ser. |
| c) Integridad | (<u>a</u>) No evadir situaciones desagradables, enfrentarlas con un sentido de dignidad personal |
| d) Aceptarse a uno mismo | (<u>f</u>) Alcanzar nuestras metas trabajando para llegar a ellos |
| e) Responsabilidad | (<u>b</u>) Respetar nuestras convicciones que tenemos como personas expresarlo de forma racional. |
| f) Vivir con un propósito | (<u>e</u>) Tener el control de nuestra propia existencia. |

**DINAMICA MI AUTORRETRATO.
(Formato 2 c)**

Objetivo:

Realizar una representación sí mismos, de tal manera que lo puedan observar.

Materiales:

- 16 papel Craff 1.00 x 1.50 cm. cada uno por participante.
- 16 Tijeras redondas.
- 32 Papel china varios colores.
- 50 gises de colores
- 16 paquetes de plumones de colores
- cinta adhesiva.
- 16 revistas.

Desarrollo:

- 1.- Se tendrán parejas para realizar dicha actividad.
- 2.- Se colocará en el piso papel craff con suficiente espacio para poder realizar la actividad sin estorbar a los demás compañeros.
- 3.- Un participante de cada pareja se acuesta sobre el papel mientras que el otro dibuja su silueta, posteriormente intercambian posiciones.
- 4.- Se recorta la silueta para que cada uno tenga su autorretrato.
- 5.- En la silueta se representará cómo es cada uno de los participantes haciendo uso de los materiales que se les hayan proporcionado de acuerdo a su personalidad y autoconcepto.
- 6.- Se pedirá a los participantes que expresen cómo es cada uno, lo que representa la silueta para cada uno y sobre el por qué se perciben a sí mismo.
- 7.- Al concluir cada participante se resaltarán las cosas positivas que cada

**PROFUNDIZANDO EN NUESTRO DNI.
(Formato 2d)**

Objetivo:

Conocer y Escucharnos a sí mismos.

Materiales:

16 Copias Profundizando en nuestro DNI.

Desarrollo:

1.- Datos Personales:

DNI: Nombre, apellidos, domicilio, edad

2.- "Yo soy más que estos datos." Completar las frases inconclusas del siguiente cuestionario:

**MÁS ALLA DEL DNI
YO TAMBIÉN SOY MIS....**

- Mis deseos....
- Mis temores y esperanzas al comenzar el taller....
- Mis preocupaciones....
- Una de las cosas que más alegría me produce....
- En estos momentos me siento....
- A mí me gustaría
- Una de mis cualidades es....
- Mis aficiones son....
- Mis ideales son....
- Mis posibilidades....
- Mis valores son.....

3.- Expresar individualmente las respuestas dadas del cuestionario.

4.- Poner en común las síntesis de las entrevistas realizadas.

BIBLIOGRAFÍA PARA LA SESIÓN 2

AGUILAR, R. Ma. Carmen. Concepto de sí mismo Familia y Escuela. Editorial. Dykinson. Madrid, 2001. pp. 25

BRANDEN Nathaniel. Los Seis Pilares de la Autoestima.. [Trad. Jorge Vigil Rubio] Edit. Paidos. México, 2000, pp. 25

GIL Martínez Ramon. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997 pp 9-41.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA.

BRANDEN Nathaniel. La autoestima de la mujer. Ed. Paidos. México, 1999.

IZQUIERDO, Moreno Ciriaco. El mundo de los adolescentes. Ed. Trillas México. 2003

RICE . F. Philip Adolescente, desarrollo, relación y cultura. 9ª. Ed. Editorial, Prentice Hall. España, 1999.

6.3 TERCERA SESIÓN: REALIDAD DESCONOCIDA.

OBJETIVO GENERAL:

Aprender a identificar la identidad propia de las mujeres menores infractoras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ❖ Conocer el significado de identidad.
- ❖ Descubrir su propia identidad.

La identidad es un sello que tiene cada individuo, es irreplicable no se puede copiar, o imitar es una característica propia de cada ser humano. Podríamos decir que es algo que no cambia, es un ingrediente especial que tiene cada uno de nosotros, y aunque se concreta en la etapa de la adolescencia es el resultado de todas las experiencias que hemos tenido en la infancia.

Algo muy importante de la identidad, es que se acepten tal como son con nuestras preferencias de gustos, valores, sexuales para que estemos cómodos con nosotros mismos y así proyectarlo al exterior. La identidad nos va a permitir que no seamos copias del grupo de pares que nos rodea, como se dijo anteriormente, es tener un sello único.

Cuando se tiene la identidad, pides respeto por ti mismo, al igual que les muestras respeto a las personas y las aceptas tal y como son, no se busca el que se parezcan a ti o trates de moldearlas a tu manera, sólo desearás convivir con las personas y dejando que sean genuinas e independientes como tú lo eres sin moldearlas.

No debemos de olvidar que primero nos debemos de aceptar nosotros, como somos con nuestros, valores, preferencias, cualidades y defectos para poder ser empáticos con las demás personas.

Cuando las personas tienen bien identificada su identidad personal se pueden relacionar de una manera profunda y sana con su grupo de pares, manifiestan sus valores no de la forma de imitar a las demás personas, sino más bien son auténticas y tienen una vida interior propia.

Al hablar de identidad podemos decir que las personas buscan una autenticidad, porque no buscan el ocultar cómo son en realidad, por lo tanto, no se sobrevaloran; el ser auténtico, implica "...la voluntad de ser y expresar, a través de mis actitudes y mi conducta, los diversos sentimientos que existen en mí."¹ Esta parte de la autenticidad, es defender qué sentimos, pensamos y valoramos; que estas se adquieren por medio de las experiencias que hayamos tenido.

Para formar nuestra identidad se lleva por un gran camino, que se va a dar por medio de la interacción y la lucha que surge entre el individuo y su medio. El tener una identidad asumida e identificada nos permitirá poder desarrollar el rol que nos corresponde.

Una de las cosas fundamentales que se pide cuando ya se tiene la identidad, es el respeto, siendo una de las cosas que se demanda del interior para el exterior, el conocer y pedir el ser apreciado, el ganarse un lugar dentro del lugar donde me estoy desarrollando.

Podemos ver que como individuos estamos integrados por varios factores para ser y desarrollarnos en este medio, tanto por las exigencias como persona y para poder interactuar con la gente que me rodea. Al estar consciente de las necesidades que tenemos como seres humanos, nos permitirá exigimos cada vez más como personas, tomando en cuenta las limitaciones y todo lo que podemos pedir y darles a las demás.

¹ GII. Martínez Ramón. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997. p.17

No debemos de dar por hecho que al ya tener nuestra identidad tanto mental como sexual, no vamos a presentar altibajos, esas son por las experiencias nuevas a las cuales nos enfrentamos y en vez de sentirnos desilusionados, debemos esforzarnos por salir adelante.

En cuanto a la sexualidad de la identidad, ésta se irá definiendo conforme tengamos las relaciones ya sea de nuestro grupo de pares, el saber realmente cuáles son las diferencias que tiene cada uno y tener como resultado con qué tipo de personas me siento más plena como persona, pero ahora en el rol sexual. En esta parte es fundamental que no se deban tener relaciones de sometimiento, posesión, humillación e inclusive abuso ya sea físico o emocional.

Dentro de la identidad se debe tener bien cimentado nuestra autoestima, si permitimos que otra persona, en este caso nuestra pareja, nos humille y no nos respete nuestros ideales; por eso es de vital importancia trabajar por tener una autoestima alta y como vimos anteriormente nunca olvidar que tendremos a nuestro alrededor personas que tienen una autoestima igual que la de nosotros. Por esa razón, es de vital importancia que identificar qué tipo de relaciones estamos teniendo con la pareja y hasta dónde le permitirás que te humille y no te respete.

La identidad trae consigo la independencia de nuestra familia, no de irnos de la familia al terminar la adolescencia sino más bien de poder identificar cuáles son sus deseos y las expectativas que ella depositaba en nosotros, y ahora cuáles son las de nosotros, por medio de identificar cuáles serán mis amistades, las decisiones que se tomarán, como lo que voy estudiar, cuáles son las cosas que me gustan, de qué manera me voy a vestir, etc.

No debemos de olvidar que la autoestima, el autoconcepto y la identidad, van ligadas y que son sólo una parte de lo que somos como personas, si queremos ser personas óptimas tanto en el interior que es lo más importante, lo podremos hacer con las demás personas; así mismo tener un equilibrio como personas.

CONTENIDO TEMÁTICO:

IDENTIDAD.

¿Para ti que es identidad?... afortunadamente la identidad no lo traemos en los genes por lo tanto no lo heredamos de nuestros padres, por si pensabas eso. La identidad sólo la formas tú, es el resultado de ser tu mismo y no ser la copia de tu mejor amiga o de tu madre. En la etapa de la adolescencia se empieza a tejer el propio relato personal, como lo son historias o memorias biográficas, interpretación de las pasadas experiencias al igual que aprovechamiento de éstas, el afrontar los desafíos del presente y las perspectivas del futuro, y al final de todo esto nos da como resultado la identidad.

De acuerdo al autor Izquierdo es "...el resultado de la vocación personal [...] si nuestra búsqueda es honesta y apasionada será recompensada"² Esto es un gran reto ya que es buscar el ser uno mismo de una manera conciente, libre y responsable de sentir y de actuar, ser responsables de sus acciones y aceptar sus consecuencias. Es la autodefinición de los individuos ante otras personas, ante la sociedad, la realidad y por qué no, los valores.

También se ha encontrado que es el "...Sentido propio, ser continuo a lo largo del tiempo y diferente de entidad"³

Las personas que están dotadas de identidad personal muestran los siguientes puntos:

- ✓ Le gusta relacionarse de una manera profunda con los demás sin llegar al sometimiento.
- ✓ Establece relaciones vitales y fecundas sin llega a moldear a los demás.

² IZQUIERDO, Moreno Ciriaco. El mundo de los adolescentes. 1ª. Edición. Edit. Trillas México. 2003 p. 156.

³ Diccionario de Psicología.

- ✓ Manifiesta sus valores, pero no para que las demás personas lo imiten.
- ✓ Esta seguro de sí mismo sin llegar a la supervaloración.
- ✓ Tiene una vida interior propia, pero lentamente elaborada a partir de lo que percibe.

LA IDENTIDAD Y LA AUTENTICIDAD.

La autoestima, como la visión más profunda que cada uno tiene de sí mismo y como la aceptación positiva de la propia identidad.

La autenticidad es como uno llega a ser él mismo, de tal forma que no trata de ocultarse a sus propios ojos, no trata de sobrevalorarse ni de infravalorarse, sino que desea verse en exacta verdad, como es su realidad tratando de aceptarse a sí mismo.

La verdad es que como más auténtico pueda ser en una relación tanto más útil, profunda y verdadera será ésta. Ser lo más consciente posible de mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa la cual no se es y que podría acarrear el no estar a gusto con nosotros mismos. El ser auténtico implica "...la voluntad de ser y expresar, a través de mis actitudes y mi conducta, los diversos sentimientos que existen en mí."⁴

Uno de los caminos para encontrar a la identidad es la autenticidad, es la forma de defender lo que sentimos, pensamos y de las experiencias a las cuales nos hemos enfrentado a lo largo de nuestra vida. El ser auténtico nos permite tener unas relaciones atractivas y significativas; ya que permite que las personas de nuestro alrededor nos tengan confianza, y esta es la base de la identidad. Algunas de las características que manifiestan las personas auténticas son:

⁴ GIL, Martínez Ramón. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación, Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997. p.17

- Y Fuerte para distinguirse del otro, por lo tanto, no permite el sometimiento.
- Y Fortaleza para no ser dominado, permitiéndome ser distinto de las demás personas.
- Y Es capaz de respetar sus sentimientos y necesidades ante las de los demás.
- Y Sabe que él o ella es dueña de sus sentimientos y es capaz de expresarlos, por lo tanto, entiende que no es dueño del de los demás.
- Y Es fuerte para no sentirse abatido por la depresión o el temor de las personas que lo rodean.
- Y No tienen ni el deseo ni la intención de transformar a las personas, las quieren tal cual como son.

En la contraparte de estos se encuentran las personas que son inseguras, tienen una identidad no definida tienden a no aceptar el ser diferentes, desean a toda costa moldear a las personas, quieren inconcientemente que las demás personas sean una prolongación de su propio yo.

El carácter de nuestra existencia implica el conocimiento de que somos, de que poseemos en cierto carácter y destino. Lo que llamamos el sí mismo parece en principio referirse a muchas cosas por ejemplo nuestro nombre, edad, sexo, los incidentes de nuestra historia y diversas características.

La persona posee una identidad que le es propia y una identidad para los otros. Esto no indica que se sea doble cara, éstas no son independientes; la posesión de una identidad implica, aparte de conocimiento, de quien soy, que los demás también me conocen como la misma persona. Debe haber armonía entre la autoidentidad y la que se posee para los demás. Esta relación de identidades se halla profundamente asentada y se cuestiona rara vez, que no la advertimos como una cuestión estructural. La identidad de la persona

respecto de sí misma y de los demás constituye una condición estricta de las relaciones ordenadas del campo social.⁵

La identidad surge gradualmente en el curso de la interacción y la lucha entre el individuo y el medio. Las condiciones y coacciones del medio ambiente cambian paulatinamente. Como ya hemos mencionado, la identidad de cada uno estará influenciada por el medio en el que nos rodeamos: Esta actividad tanto con los objetos como las personas dan una primordial significación de la evolución que se está teniendo como ser humano.

Nuestras ambiciones, valores y reputación es parte de nuestra identidad y es lo que forma el centro de cada uno de nosotros. También no debemos de olvidar que como personas tenemos la necesidad de cosas como el amor, respeto y en ocasiones el temor para manifestar a otros o demandar interés.

Conforme asumimos el rol al pensar y actuar, nos estamos capacitando para iniciar deliberadamente una actividad y para alterar su orientación. La aparición de la identidad se necesita para sobrellevar las circunstancias que trae consigo la vida cotidiana.

Al tenerse una identidad se empiezan a cubrir nuevos requisitos, que son esenciales para el bienestar y hasta para la vida misma, de un orden diferente del de la satisfacción de las necesidades fisiológicas. De acuerdo a Izquierdo "...la identidad es, ser uno mismo trae consigo la necesidad de ser respetado, de que se guste uno mismo tal como es, de tener la propia individualidad sea conocida y apreciada, de ganar y retener un lugar dentro de mi círculo social donde me desenvuelvo"⁶.

¿Qué es ser autoconcientes? Es ser capaz de asumir conscientemente una posición en el mundo, de afirmar demandas y derechos como persona y de asumir responsabilidades. Su funcionamiento principal es el autorrespeto y

⁵ www.monografias.com.mx

⁶ IZQUIERDO, Moreno Ciriaco. El mundo de los adolescentes. 1ª. Edición. Edit. Trillas México. 2003 p. 156

orgullo y es responsable del amplio poder de las opiniones de los demás como se dirigen hacia nuestra persona.

Todos como individuos nos podemos sentir desilusionados o conformes consigo mismos e incitarse a un mayor esfuerzo. El yo puede dirigirse a sí mismo como un tú, hablar consigo mismo, actuar como amigo indulgente o supervisor despiadado.

La identidad permite una interacción controlada entre las necesidades, las emociones y los propósitos; una de los ingredientes claves de nuestra identidad es el carácter; donde se tiene una relación con el dominio de los acontecimientos psicológicos que la que existe entre la conciencia del grupo y el dominio de los acontecimientos sociológicos.

LA IDENTIDAD, ¿INFLUYE EN MI SEXUALIDAD?

Al iniciar la etapa de la adolescencia no se tiene aun bien definido la identidad, por lo tanto la sexualidad, tampoco; ¿por que? Ya que no cuenta con las herramientas psicológicas y sociales suficientes, para poder relacionarse de manera satisfactoria con el exterior y así poder tener relaciones estables con otro ser humano.

Los ideales de una educación emocional en el logro de la heterosexualidad irán acompañados del deseo monogámico de la exclusividad, con esto no queremos decir, que se llegue al sometimiento, posesión, humillación, explotación sexual; claro que no, sino más bien ser elegido por medio del amor, la temura, la ilusión, la hostilidad y el compañerismo, pero estas vividas con responsabilidad y libertad exclusivas de la elección que cada uno tomó.⁷ Resultando el moldeamiento ideal de la exclusividad, cuidado, respeto, atenciones hacia el objeto amado, siendo sincero y espontáneo con ciertos matices de planeación.

MI INDEPENDENCIA FAMILIAR.

Esta independencia se dará de forma paulatina; esto quiere decir, que la verdadera adultez, implica seguir amando a nuestros padres, que se consideran sus deseos al tiempo de tomar las propias decisiones y se tiene una vida por sí mismo. Los padres pueden ayudar a los hijos, no influyendo en sus amistades, dejando que gradualmente resuelvan sus propias dificultades y no interfiriendo en la elección de la pareja o inclusive la profesión u oficio que se vaya a elegir.

Por lo tanto, podemos decir que la persona con autoestima y que tiene una identidad óptima para sí mismo tuvo que haber cumplido con los aspectos anteriores, siempre estando en equilibrio. Podemos concluir que uno de los más grandes logros que podemos tener como seres humanos es el de tener una identidad.

MATERIALES:

- 20Copia del Cuestionario 'Yo en este grupo.'
- 20 copias de la lectura 'Peregrinación hacia nosotros.'
- 20 Copias de la Lectura 'Muñeca de Sal.'
- 20Cuestionario de 'Identificación.'
- 20 Cuestionario de Evaluación de identidad.
- 30 Lápices.

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

DURACIÓN:

3 horas y un receso de 20 minutos

TEMAS:

- Revisión de Actividad Extra DNI. (' 40 minutos [Formato 2d])
- Tema de Identidad.
- Dinámica 'Yo en este grupo.' ('30 minutos [Anexo 3a])
- Dinámica 'Peregrinación hacia nosotros.'(' 30 minutos [Formato 3b])
- Lectura 'Muñeca de Sal.' ('30 minutos [formato 3c])
- Evaluación de Tema Identidad. (' 20 minutos [Formato 3d])
- Actividad Extra 'Con quién me identifico más.' ('10 minutos [Formato 3e])

PROCEDIMIENTO:

Se iniciará con la Revisión de la Actividad extra: "Profundizando con nuestro DNI,"donde cada uno de los participantes comentará la actividad para saber cómo se perciben a si mismos; se expondrá el Tema del Identidad, donde será de vital importancia que se vea como conjunto la autoestima, autoconcepto e identidad.

En segunda instancia, se realizará la dinámica "Yo en este grupo," donde el objetivo principal es identificar los sentimientos mas frecuentes en las actividades cotidianas que realizan las participantes, se le proporcionará un cuestionario (Formato 3a), donde se tienen distintas frases y tendrán que ubicar cómo se han sentido en los últimos días, se presenta por medio de una

escala Likert con 3 rubros como lo son: 1) Nunca o casi nunca, 2) Frecuentemente y 3) Siempre o casi siempre.

En la Dinámica "Peregrinación hacia nosotros," (Formato 3b) el objetivo es que se evite el aislamiento y que se genere la comprensión ante las demás personas; se le dará una lectura por participante y se asignará a un integrante para que sea el Lector 1 y otro para que sea el Lector 2 y los participantes restantes serán parte de la Lectura donde todos participarán, al terminar la lectura se harán grupos de 4 integrantes para que respondan unas preguntas y los lleve a la reflexión.

Se pedirá a los integrantes del Taller que se ubiquen en media luna alrededor del salón, para que se desarrolle la Dinámica de 'Muñeca de Sal', (Formato 3c) se les proporcionará su lectura, se asignarán a los lectores; se hará la lectura, al finalizar se harán grupos de 4 integrantes para que se contesten unas preguntas sobre lo que les suscitaba la lectura, posteriormente se comentarán las respuestas con participación de todos los grupos y se reflexionará sobre estas mismas.

Se aplicará el cuestionario para evaluar el Tema de Identidad que es por medio de preguntas y respuestas por medio de incisos.

Para concluir la sesión se dejará la actividad extra, "Dinámica de Identificación" (Formato 3d), donde se les proporcionará una hoja por participante donde el objetivo es que ubiquen con que persona es con la que se identifican y que conozcan cuáles son las características por lo que se identifican con ella; se dejará esta actividad extra clase para que reflexionen sobre la identificación.

DINÁMICA “YO EN ESTE GRUPO”

Objetivo:

Identificar los sentimientos que más se presentan en las actividades cotidianas de las menores infractoras.

Material:

20 Copia del Cuestionario “Yo en este grupo” una por participante.
Lápices.

Desarrollo:

- 1.- Se les proporcionará el cuestionario a cada participante.
- 2.- Se les dará una breve reseña a las participantes de cómo las siguientes frases son como nos podemos sentir en los últimos días.
- 3.- Se leerán las instrucciones y se dará 15 minutos para contestarlo.
- 4.- Se comentará cómo les pareció el ejercicio y cuáles fueron las dificultades a las que se enfrentaron al contestarlo.

**QUESTIONARIO "YO EN ESTE GRUPO"
(Formato 3 a)**

PARTICIPANTE: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación se te presentan una serie de frases a las cuales les tienes que asignar una categoría dependiendo en la situación en la que te encuentres frecuentemente. Sé lo más sincera posible.

1 Nunca o casi nunca	2 Frecuentemente	3 Siempre o casi siempre
-----------------------------	-------------------------	---------------------------------

1.- Suelo intimidarme al hablar.	
2.- Fácilmente me siento herido en mis sentimientos	
3.- Me siento útil y necesario	
4.- Consigo ayuda con facilidad	
5.- Me siento motivado para trabajar	
6.- Me siento relajado y disfruto	
7.- Soy solidario con los compañeros	
8.- Me siento a menudo "harto "	
9.- Me siento inferior	
10.- Me siento a gusto	
11.- Me siento solo	
12.- Puedo expresar libremente mis ideas	
13.- Los compañeros me ven como soy	
14.- Me falta confianza en mí mismo	
15.- Me gusta conocer a los compañeros	
16.- Puedo expresar libremente mis sentimientos	
17.-Tengo la impresión de que los demás no me escuchan	
18.- Sufro por ser tímido	
19.- Escucho con interés	
20.- Me siento aceptado.	
21.- Parezco distinto de lo que realmente soy	
22.- Paso inadvertido	
23.- Encuentro un ambiente de tolerancia y colaboración	
24.- Me siento animado y alegre.	

DINÁMICA PEREGRINACIÓN HACIA EL NOSOTROS.

Objetivos:

Generar la colaboración con los otros y evitar la tendencia al aislamiento por la incompreensión ajena.

Material:

20 lecturas, una lectura por participante.

Desarrollo:

- 1.- Proporcionar una lectura por integrante.
- 2.- Se asignará quien es el lector 1 y el 2.
- 3.- Lectura de Peregrinación hacia el nosotros.
- 4.- formación de Grupos de 4 integrantes.
- 5.- Diálogo y Expresión para contestar las siguientes preguntas:
 - * Sentimientos que se experimentaron al leer el cuento.
 - * ¿Qué importancia tiene para cada uno la integración en el grupo de acuerdo a mi identidad y personalidad?
 - * ¿Cuáles fueran las actitudes de rechazo, desprecio, agresividad, violencia, individualismo e ignorancia de los derechos y dignidad de los otros?
 - * ¿Cómo repercuten en cada uno estas actitudes?

**PEREGRINACION HACIA EL NOSOTROS.
(Anexo 3b)**

Intervienen:

L1. Un lector.

L2. Otro Lector distinto

Tod. Todos los participantes leen al mismo tiempo

- L1: El discípulo se acercó al Gurú y le dijo:
 Tod: *Yo vivo en perpetuo sufrimiento,
 porque miro continuamente en mi
 espejo interior y siempre veo mi yo
 difuminado, sin contornos fijos, confuso.*
- L2: El Gurú le contestó:
 Tod: *Ponte en peregrinación por los caminos
 Del mundo, a la búsqueda de ti mismo.*
- L1: El discípulo, se puso en marcha. Anduvo solitario numerosos caminos.
 Frecuentemente se miraba en su espejo interior y, al verse como diluido,
 impreciso, aumentaba el dolor y su confusión.
- L2: Siguió caminando por senderos y calles, cargando con su angustia
 interior. De pronto se encontró con un grupo de personas e intuyó que
 era el sí mismo buscado y les dijo:
 Tod: *Me han mandado a buscarte. ¿Qué puedes hacer por mí yo, desviado y
 difuso?*
- L1: El grupo le escuchó, le comprendió, le acogió y le abrazó diciéndole:
 Tod: *Que tu yo difuso se mire en mis ojos.*
- L2: El discípulo miró fijamente a los ojos, grandes y hermosos del grupo, y
 encontró en ellos su imagen clara y nitidamente reflejada.
- L1: Volvió el discípulo con el sí mismo al Gurú y le dijo:
 Tod: *Junto a este sí mismo han
 desaparecido mi confusión y sufrimiento*
- L2: EL Gurú le contestó:
 Tod: *Has encontrado tu yo, no porque estás junto a ese sí mismo, sino
 porque inserto en el grupo, ha nacido para ti el nosotros.*

DINÁMICA MUÑECA DE SAL.

Objetivo:

Encontrar las razones por las que deben aceptarse como son.

Material:

20 Lectura Muñeca de Sal.

Desarrollo:

- 1.- Se entregará una lectura por participante.
- 2.- Se asignará quién será el lector 1 y el 2.
- 3.- Lectura de Muñeca de Sal.
- 4.- Reflexión sobre la lectura.
- 5.- Diálogo y Expresión en Grupos de 4 participantes.
 - * Sentimientos que me suscita el texto.
 - * Paralelismo entre el cuento y nuestra vida.
 - * Identificar algunas de tus cualidades principales.
 - * ¿De qué puede ser símbolo el mar? ¿Cuál es tu mar?

LECTURA MUÑECA DE SAL.
(Formato 3c)

Intervienen:

L1. Un lector.

L2. Otro Lector distinto

Tod. Todos los participantes leen al mismo tiempo.

L1: Una joven muñeca de sal, que sufría una crisis de identidad tan grave como dolorosa, decidió marchar a recorrer el mundo, para ver y conocer su propio yo, Recorrió cientos y cientos de kilómetros, por tierra firme y, un día, llegó al mar.

L2: La joven muñeca de sal quedó fascinada ante aquella móvil y extraña masa, tan distinta de cuando había visto hasta entonces. Y dirigiéndose al mar le preguntó:

Tod: *¿Quién eres tú; extraño y gigante ser?*

L1: El mar envió una ola a la orilla y, con una sonrisa de espuma, le contestó:

Tod: *Entra en mí y compruébalo tú misma.*

L2: Y la joven muñeca de sal comenzó a meterse en el mar.

L1: Conforme la muñeca se iba adentrando en él, la dura cáscara de su exterior se fue reblandeciendo, y las aguas del mar fueron penetrando y empapando suavemente su interior.

L2: Cuando las aguas marinas llegaron al corazón de la joven muñeca, ésta exclamando llena de gozo y asombro:

Tod: *¡Ahora se quien soy!*

**EVALUACIÓN DE TEMA DE IDENTIDAD.
(Formato 3d)**

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Instrucciones: Subraya la respuesta que corresponda a la pregunta que se te está planteando de acuerdo a lo que se vio en la sesión.

1.- ¿Qué es la identidad?

- a) Es una copia exacta o inclusive modificada de mis padres.
- b) Es el resultado de ser yo misma que se da por mis experiencias y la interpretación de estas mismas.

2.- Cuando una persona tiene una identidad personal demuestra:

- a) Sólo saca ventaja de sus relaciones interpersonales
- b) Sus relaciones con los demás personas son de sometimiento y de imitación.
- c) Es seguro de sí mismo, sin llegar a la sobrevaloración, establece relaciones vitales con las demás personas.

3.-Cuál es uno de los caminos para llegar a la identidad.

- a) Autenticidad.
- b) Sometimiento.
- c) Sobrevaloración.

4.- Una explicación de ser auténticos es:

- a) Dejar que me dominen las demás personas y expresar mis sentimientos de la misma forma que las personas lo hacen.
- b) La voluntad de ser y expresar a través de mis actitudes y conducta, los diversos sentimientos que existen en mí.
- c) Vestirme y comportarme como mi mejor amiga porque tenemos los mismos gustos.

5.- Forman parte de nuestra identidad.

- a) Necesidades Fisiológicas.
- b) Las cosas que obtenga que sean modernas.
- c) Ambiciones, valores y Reputación.

6.- Cuando una persona tiene ya su identidad definida qué tipo de cosas exige

- a) Ser respetado, de sus gustos tal y como es tener la propia individualidad, ser conocida y apreciada
- b) Que le den todos los consejos posibles para poder llevar su vida, de esta manera sabrá cuáles son sus gustos y deseos.

7.-Cuál es la función principal de ser autoconcientes.

- a) Autorrespeto y orgullo de sus opiniones ante los demás.
- b) Ser conformistas con las cosas que se tienen.
- c) Sentirse una persona indigna para las demás y buscar el aislamiento.

8.- En las relaciones de pareja, la identidad se manifiesta

- a) Sometimiento, relaciones destructivas y humillación.
- b) Responsabilidad, libertad y elección propia.
- c) Lo mejor es no tener ningún tipo de relación.

9.- Una base fundamental de la identidad es:

- a) Apariencia Física.
- b) Carácter
- c) La educación de mis padres.

10.-Cuál crees tú, que sea uno de los más grandes logros como seres humanos

- a) Tener una carrera exitosa
- b) Una identidad
- c) Una familia grande.

**EVALUACIÓN DE TEMA DE IDENTIDAD.
(Formato 3d)**

PARTICIPANTE: _____

Instrucciones: Subraya la respuesta que corresponda a la pregunta que se te está planteando de acuerdo a lo que se vio en la sesión.

1.- ¿Qué es la identidad?

- a) Es una copia exacta o inclusive modificada de mis padres.
 b) **Es el resultado de ser yo misma que se da por mis experiencias y la interpretación de estas mismas.**

2.- Cuando una persona tiene una identidad personal demuestra:

- a) Sólo saca ventaja de sus relaciones interpersonales
 b) Sus relaciones con los demás personas son de sometimiento y de imitación.
 c) **Es seguro de sí mismo, sin llegar a la sobrevaloración, establece relaciones vitales con las demás personas.**

3.-Cuál es uno de los caminos para llegar a la identidad.

- a) **Autenticidad.** b) Sometimiento. c) Sobrevaloración.

4.- Una explicación de ser auténticos es:

- a) Dejar que me dominen las demás personas y expresar mis sentimientos de la misma forma que las personas lo hacen.

b) **La voluntad de ser y expresar a través de mis actitudes y conducta, los diversos sentimientos que existen en mí.**

- c) Vestirme y comportarme como mi mejor amiga porque tenemos los mismos gustos.

5.- Forman parte de nuestra identidad.

- a) Necesidades Fisiológicas.
 b) Las cosas que obtenga que sean modernas.
 c) **Ambiciones, valores y Reputación.**

6.- Cuando una persona tiene ya su identidad definida qué tipo de cosas exige

a) **Ser respetado, de sus gustos tal y como es tener la propia individualidad, ser conocida y apreciada**

- b) Que le den todos los consejos posibles para poder llevar su vida, de esta manera sabrá cuáles son sus gustos y deseos.

7.-Cuál es la función principal de ser autoconcientes.

a) **Autorrespeto y orgullo de sus opiniones ante los demás.**

- b) Ser conformistas con las cosas que se tienen.
 c) Sentirse una persona indigna para las demás y buscar el aislamiento.

8.- En las relaciones de pareja, la identidad se manifiesta

- a) Sometimiento, relaciones destructivas y humillación.

b) **Responsabilidad, libertad y elección propia.**

- c) Lo mejor es no tener ningún tipo de relación.

9.- Una base fundamental de la identidad es:

- a) Apariencia Física. b) **Carácter** c) La educación de mis padres.

10.-Cuál crees tú, que sea uno de los más grandes logros como seres humanos

- a) Tener una carrera exitosa b) **Una identidad** c) Una familia grande.

IDENTIFICACIÓN.

Objetivo:

Conocer y Analizar cuales son las personas con las que se identifican.

Material:

Un Cuestionario de identificación por participante.
Lápices.

Desarrollo:

- 1.- Proporcionar un cuestionario por participante.
- 2.- Leer las instrucciones.
- 3.- Se dejara la actividad para que la resuelvan fuera del Taller para que sean lo más sinceras posible.
- 4.- Compartir algunas de estas cualidades con otro compañero y escuchar atentamente lo que se quiera comunicar.

CUESTIONARIO DE IDENTIDAD.
(Anexo 3d)

PARTICIPANTE: _____

INSTRUCCIONES:

Contesta las siguientes cuestiones lo más sincero posible, recuerda que debes ser sincero contigo mismo y con nadie más. No dejes ninguna sin contestar.

1. Di tres personas a las que admiras y señala su principal valor.

2. De los valores que conoces ¿Cuáles son los tres más importantes para ti? ¿Por qué?

3. ¿Qué valores o características añadirías para potenciar la autoestima en ti y en tus compañeros?

4. ¿Cuáles son los dos valores más importantes para tus padres?

5. Tu grupo de amigos ¿qué valoran más?

6. Escribe tus tres cualidades más positivas.

7. Identifica algunas acciones que te hacen sentir orgulloso de ti mismo.

8. Señala dos defectos que te gustaría cambiar.

9. ¿Qué defectos más importantes ven tus padres, profesores o compañeros en ti?

10. Escribe las tres actitudes más positivas que tus padres ven en ti

11. ¿Qué tres cosas excelentes ven en ti tus amigos?

BIBLIOGRAFÍA PARA LA SESIÓN 3

GIL Martínez Ramón. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Ed. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997. pp.17

IZQUIERDO, Moreno Ciriaco. El mundo de los adolescentes. Ed. Trillas México. 2003 pp. 156.

Diccionario de Psicología.

www.monografias.com/trabajos14/cambcult/cambcult.shtml

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA.

GONZALEZ Núñez José Psicopatología de la Adolescencia. Ed. Manual Moderno, México, 2001, Cáp.1.

6.4 CUARTA SESIÓN: EN VERDAD SE ¿QUIÉN SOY?

OBJETIVO GENERAL:

Generar el compromiso en las menores infractoras para aceptar sus cualidades y defectos.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- ✕ Propiciar la integración de la parte emocional y física de las integrantes.
- ✕ Observar los cambios positivos que han tenido a lo largo de su vida.

La Autoaceptación está implícita en la autoestima. Los individuos con una autoestima positiva tienden a evitar caer en una relación de enemistad con ellos mismos. Al referirse a la Autoaceptación no significa, no desear cambiar, mejorar, evolucionar; sino más bien conocerse y de acuerdo a mis habilidades, cualidades y defectos aceptarse, y saber cómo se reacciona ante cualquier situación. Hasta llegar al deseo de ser consciente

Nosotros somos seres que estamos compuestos por muchas cosas, de hecho somos un conjunto de cosas que forman nuestra personalidad para que seamos, personas únicas y ,por lo tanto, no podemos encontrar a la misma persona en todo el mundo , encontraremos parecidos, pero no una persona exacta a nosotros. Dentro de esos ingredientes que tenemos como personas está la autoestima, el autoconcepto, la identidad y como se verá más adelante la autoaceptación.

La autoaceptación incondicional significa que existe un nivel más profundo en el que necesitamos comprender la autoaceptación. Ahora bien la autoaceptación facilita el cambio. El poder de la responsabilidad es muy importante ya que nosotros somos responsables en nuestras elecciones y acciones, por lo que es indispensable para la autoestima positiva.

La confianza es indispensable para la autoaceptación ya que los dos deben estar estrechamente relacionados; ya que la confianza es la que nos va a permitir arriesgarnos ante las nuevas experiencias y poder dirigir nuestra propia vida; nos ayudará a saber con qué cosas si podemos luchar, nos permite tener una visión realista de lo que está pasando sin ser personas tan fantasiosas. Es fundamental que no perdamos de vista la realidad, y saber en qué aspectos es donde tenemos más confianza, al igual que en donde debemos de trabajar para generar más confianza.

Para que se dé la autoaceptación se debe tener la individualidad; pero a la vez que se debe pertenecer a algún grupo, teniendo una competencia sana para mejorar las cosas, esforzándonos día a día y saber que no somos perfectos par realizar las cosas.

CONTENIDO TEMÁTICO

AUTOACEPTACIÓN.

La autoaceptación va ligada a los temas que se han visto anteriormente, de autoestima e identidad. No estamos diciendo que es lo mismo, estas son complementos para integrarnos como personas. Como se ha visto es necesario e indispensable que nos conozcamos realmente como personas, quienes somos, que nos gusta, que nos disgusta, cuáles son nuestras cualidades y defectos, temperamento y su sistema de valores; para que posteriormente se desarrolle una autoaceptación propia.

La autoaceptación y confianza son conceptos relacionados muy estrechamente. Uno se basa en el otro. Siendo capaz de aceptarse a uno mismo, libre de cualquier demanda de ser diferente, provee las bases para tener confianza en las propias habilidades. La confianza es la que nos permite asumir riesgos, intentar nuevas cosas y dirigir la propia vida.

Para que podamos decir que nos autoaceptamos debemos de contar con los siguientes tres puntos y no perderlos de vista:

1. Tener conocimiento de que uno existe: Es probablemente lo más importante. Pero esto no es simplemente de existir y ya, más bien tiene implicaciones de situarnos en nuestra realidad y el contexto en el cual nos desenvolvemos cotidianamente.

2. La autoaceptación tiene que ver con el rechazo a cualquier demanda de ser diferente: como seres humanos pensantes siempre decimos que somos diferentes, que es muy difícil que nos dejemos moldear por las personas de nuestro alrededor. Puede que decidas que te interesa cambiar algunas cosas. Se debe mantener el deseo de cambio como una preferencia, debemos de ver al cambio como una posibilidad.

3. No intentes medirte a "ti" mismo o establecer una serie de "valores" de ti mismo. La autoaceptación es radicalmente diferente a la autoestima. La *autoestima* está basada en la idea de que uno es "buena" o "mala" persona. La *valía* requiere algún criterio, como lo bien que uno ejecuta algo, o la idea de que uno es valioso simplemente porque existe. La *autoaceptación*, por otra parte, está basada en la idea de que no tienes que ser "valioso" o "no valioso". De hecho, no hay necesidad de evaluarse a uno mismo para nada. En lugar de evaluarse a uno mismo, puedes utilizar tu energía y tiempo en evaluar tu *conducta*, y la *cualidad de tu existencia*.¹

El autoconocimiento y la autoaceptación son factores importantes para que se tenga confianza. Esta confianza es, en las capacidades que se tienen individualmente que las podemos dividir en tres aspectos: 1) El conocer lo que podemos y no podemos hacer, 2) Realizar las cosas de acuerdo a nuestras capacidades, y 3) Trabajar para desarrollar nuestras capacidades.²

Tener confianza en sus capacidades es diferente, a tener confianza en uno mismo. La confianza en uno mismo implica perfección que como personas plenas, somos capaces de hacer todas las cosas bien. Esto es poco realista y una grandiosidad.

¹ BRANDEN Nathaniel. *La Psicología de la autoestima*. Trad. Daniel Menezo García. Edit. Paidós. México, 2001. p. 21

² www.monografias.com/trabajos14/cambcult/cambcult.shtml

Tener confianza en sus capacidades es más realista. En lugar de hablar de autoconfianza, podemos hablar de la confianza social, confianza en el trabajo, confianza para conducir, confianza para los exámenes, confianza para las relaciones, y así sucesivamente. En otras palabras, desarrolle confianza en habilidades específicas más que en su 'ser total'.³

Cuando hemos desarrollado dicha confianza en nuestras capacidades al tener obstáculos los podemos ver de la siguiente forma:

- ❖ Hacer las cosas de una manera que se disfruten, sino salen como lo esperamos, ver los errores como oportunidades para aprender. La confianza se desarrolla con los intentos, más que con los resultados.
- ❖ Evalúa tus acciones y entrenamiento en términos de cómo te ayudan a alcanzar tus metas, no la calificas todas las acciones que realizas.
- ❖ Tomar riesgos calculados en actividades importantes como lo es elegir una carrera, comenzar una nueva relación., cambiar de look.
- ❖ Ser perseverante, no rindiéndose cuando las cosas no nos salen como quisiéramos, y rechazando ideas como 'cualquier cosa debería ser fácil de hacer'; y aceptando que muchas cosas buenas tienen que ver con el superar obstáculos, los contratiempos, y la persistencia durante un periodo de tiempo.
- ❖ No olvidando aprender de la experiencia - intentando alguna cosa, analizando su experiencia, viendo dónde nos hemos equivocado y terminar lo que se empieza para mejorar nuestras capacidades.

Carl Rogers describía a la persona que se acepta a sí misma y que se valora:

- ★ La persona se ve de otra manera.
- ★ Acepta sus sentimientos con mayor plenitud.
- ★ Siente mayor confianza en sí misma y se autoimpone orientaciones.
- ★ Se aproxima más a lo que quisiera ser.
- ★ Sus percepciones se tornan más flexibles.
- ★ Se propone objetivos realistas.

³ Ibidem.

- ★ Su comportamiento es de una persona madura.
- ★ Sus conductas inadaptadas se modifican en sentido constructivo.
- ★ No se moldea de acuerdo al entorno en donde se desenvuelva, "no utiliza máscaras."
- ★ Se abstiene de los pensamientos que incluyen la palabra si hubiera o debería.
- ★ Es sincera consigo misma.
- ★ Vive la vida con libertad, pero con la responsabilidad que ésta con lleva.
- ★ Elige libremente y aprende de las consecuencias de sus actos.
- ★ Evoluciona y no le perturba descubrir que día a día cambia.
- ★ Comienza a abrirse a las experiencias nuevas.
- ★ Acepta a los demás personas tal como son ⁴

Cuando se tiene un Yo aceptado y admitido podemos ver que la persona puede ser tal quién es, frente al otro. Esta autenticidad es la realidad que inspira confianza a los demás y abre las barreras a la interrelación. Como ya vimos anteriormente podemos aceptar nuestros sentimientos, esto nos permitirá establecer relaciones con las demás personas de una manera positiva.

El poner distancias y alejamientos ante los demás creando relaciones profesionales constituye una forma de autoprotección. Aunque estos sentimientos provienen de cierta inseguridad personal, al admitirlos nos sentimos satisfechos al ya tenerlos ubicados.

Un factor clave en la autoaceptación es la individualidad, donde es bastante fuerte comprender que la presencia del otro no me destruirá y no me sentiré amenazado.

Como personas no debemos de olvidar tres aspectos que son fundamentales para desarrollar fortalecer e integrar nuestra personalidad:

⁴ GIL Martínez Ramon. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997 p.23

- a) Pertenencia: es la manera de sentir que formamos parte de algo, es estar vinculados a algo. En determinadas situaciones todos buscamos el ser aceptados, pero no olvidando nuestra individualidad. Esto implica el que seamos bien tratados y ser tomados en cuenta.
- b) Competencia: Descubriendo las capacidades propias, llegando a experimentar que se pueden hacer bien las cosas, mejorando con las experiencias que se han tenido y esforzándonos en lo que no sabemos bien.
- c) Valía personal: Percibirnos como una persona buena no significa que seamos 'perfectos'⁵.

Evaluar tu conducta es una buena idea, para empezar a conocerte, pero recuerda sin críticas. Puedes comprobar si te ayuda a disfrutar en la vida y contribuye a lograr tus metas. Por qué no evaluar la calidad de vida, que tú misma te das como persona, y saber si Disfrutas de la vida, que es más importante, que preocuparse sobre si eres o no una persona 'valiosa'.

⁵ Ibidem p. 27

MATERIAL:

- ✍ Un Espejo por participante
- ✍ 80 Hojas
- ✍ 30 Lápices
- ✍ 20 Hojas del Cuadro con los 4 aspectos.
- ✍ 20 Cuestionarios de Evaluación de Autoconcepto.
- ✍ Colores varios.
- ✍ Revistas varias

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

DURACION:

3 horas y un receso de 20 minutos.

TEMAS:

- * Tema de Autoaceptación. (30 minutos)
- * Revisión de Actividad Extra Clase (30 minutos [Formato 3e])
- * Dinámica de Espejo (45 minutos[Formato 4a])
- * Dinámica ¿Cómo fui y cómo soy? (45 minutos [Formato 4b])
- * Evaluación de Tema Autoconcepto (20 minutos[Formato 4c])
- * Actividad Extra Clase ¿Qué me agrada y que me desagrada de mí? (15 minutos [Formato 4d])

PROCEDIMIENTO:

Se iniciará con una breve reseña de los temas de autoestima e identidad, ya que el tema que se verá a continuación va implícito con los temas anteriores y el objetivo de estos tres temas es que se integren para que se obtenga un resultado favorable.

Se hará la revisión de la tarea extra clase donde el objetivo de ésta es que las participantes vayan conociéndose y saber con qué personas son las que se identifican y que ellas mismas conozcan si es de una manera positiva o en qué forma les sirve esa identificación.

Posteriormente se aplicará la dinámica del 'Espejo' que esto nos permitirá, el que las participantes empiezan aceptarse desde su físico y se integre a la parte emocional, donde se debe realizar una mayor esfuerzo para aceptarse, se debe tener un espejo del tamaño del cuerpo para que las participantes se vean a ellas mismas con suficiente espacio para que se puedan observar y empiecen a conocer su cuerpo, es importante hacer resaltar que no se está buscando una confrontación, sólo que conozcan su cuerpo y lo acepten tal y como están.

La segunda dinámica que se realizará es la ¿Cómo fui y cómo soy?, el objetivo de ésta es que las participantes, observen los cambios que han tenido desde la infancia cuáles son sus percepciones y para ellas qué ha sido lo más difícil de sobrellevar en estos cambios, ya sea físicos o en el área emocional.

Se realizará una evaluación sobre el tema de autoaceptación para reafirmar el tema. Se concluirá con el cierre de la sesión y se les dejará como actividad extra el que identifiquen que cosas les agrada y desagrada de ellas mismas que lo pudieran ver reflejadas en otras personas, se les proporcionará una hoja en donde se deberán manejar los diferentes sentimientos que más se presentan con los contextos como: yo como persona, la familia, los amigos, el lugar donde viven (Actual que es el Centro).

DINÁMICA DEL ESPEJO.

(Formato 4a)

Objetivo:

Conocerse del exterior hacia el interior.

Material:

Un Espejo por participante
30 Hojas
30 lápices

Desarrollo:

- 1.- Se pondrá a las participantes separadas con suficiente espacio para que puedan moverse libremente y no ser interrumpidas por sus demás compañeras.
- 2.- Se les dará la indicación de que se observen detalladamente de cómo están físicamente. Observando cuáles son las partes de su cuerpo que más les gusta y en las que les desagrada. Va ser importante hacer resaltar que no tienen que estar observando lo que hacen sus compañeras, serán libres de hacer los movimientos que quieran con su cuerpo, para observarse, al igual que no tienen que criticarse. Se les dará un tiempo de 10-15 minutos para que se examinen a fondo.
- 3.- En la hoja que se les proporcionó escribirán cuál es la parte de su cuerpo que más les gusta y el por qué?
- 4.- En la parte de atrás de la hoja escribirán las partes que les desagrada de ellas y el por qué?
- 5.- En la segunda fase de esta dinámica se les pedirá que se pongan frente al espejo, y que se observen a los ojos y vean ampliamente a la persona que pueden ver sólo si se observan detalladamente en sus ojos. Se les pedirá que se observen unos 5 – 10 minutos aprox.

6.- Escribir qué vieron en esa persona interior, Alegría, coraje, miedo, odio, dolor, que lo describan y cómo se perciben a continuación, qué es lo que más admiran de la persona que observaron.

7.- Se les pedirá que se sienten en el piso en forma de círculo para que se expresen las emociones que sintieron al realizar esta dinámica lo rescatable de esta actividad es que ellas mismas se den cuenta que son personas diferentes y únicas a la vez, donde ellas mismas pueden ser las salvadoras o flageladoras de sus sentimientos.

DINÁMICA ¿CÓMO FUI Y COMO SOY?**(Formato 4b)****Objetivo:**

Identificar en cuáles cosas han mejorado desde la infancia hasta la actualidad.

Material:

50 Hojas blancas.

30 Lápices.

Colores varios.

Revistas varias

Desarrollo:

- 1.- Se les proporcionará el material para realizar la actividad.
- 2.- Se les dará la siguiente instrucción: En las hojas que se te proporcionaron vas a representar por medio de dibujos o recortes cuáles son las cosas que más recuerdas de tu infancia qué hacías y actualmente ya no haces, en la parte posterior escribirás, el por qué ya no las realizas.
- 3.- Se les dará un tiempo de 20 minutos para que se realice la actividad.
- 4.- Se comentará cómo les pareció el ejercicio y cuáles fueron las dificultades a las que se enfrentaron al realizar los dibujos o representarlos.

EVALUACIÓN DE TEMA AUTOCONCEPTO (Formato 4c)

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Instrucciones subraya la respuesta correcta de acuerdo a lo que se vio en la sesión.

1.- La autoaceptación la podemos definir como:

- a) Un ser capaz de aceptarse a uno mismo, libre de cualquier cosa diferente.
- b) Un ser que se reprocha sobre sus cualidades y defectos.
- c) Un ser que no está contento consigo y con los demás no le gusta la vida y hace todo lo posible por que las cosas le salgan mal.

2.- Esta característica de la autoaceptación es saber que soy más que una persona que existe sino disfrutar de mi realidad.

- a) El tener una serie de Valores.
- b) Tener una conciencia de que realmente existo.
- c) Cubrir cualquier demanda que me impongan las personas de mi alrededor.

3.- ¿Crees que se nos debemos evaluar constantemente como personas?

- a) Sí
- b) No

Por qué _____

4.- De acuerdo a lo que entendiste qué es mejor

- a) Tener confianza en nuestras capacidades, en cualquier campo que nos desenvolvamos.
- b) Tener confianza en uno mismo.

5.- Cuando se ha desarrollado un autoconcepto de sí mismo, y se comete un error la reacción que se tiene es:

- a) Se acepta y se aprende de estos, se buscan formas para solucionarlo.
- b) Se ve la forma en que uno salga bien librado y que las demás personas le digan a otra persona que él fue el del error.

6.- Para Carl Rogers, la persona que se aceptaba a sí misma era:

- a) Se vanagloria de que se conoce en realidad y hace que las demás personas se den cuenta que ellas no tiene un autoconcepto.
- b) Se refugia en la soledad y trata de que nadie lo moleste.
- c) Su conducta es madura, se pone objetivos realistas al igual que es realista consigo misma y acepta sus sentimientos.

7.- En el autoconcepto es válida la autoprotección

- a) Sí
- b) No.

Por qué _____

8.- El sentido de pertenencia, implica que

- a) Se busca el ser aceptado, no olvidando nuestra individualidad.
- b) EL formar parte de un grupo no importando lo que hagan.
- c) EL ser igual que las demás personas no teniendo una identidad propia.

9.- En el autoconcepto entra la Valía personal, que es

- a) Percibirnos como personas tal cual somos.
- b) Implica sobrevalorandonos y sentirnos más importantes que las demás personas

10.- ¿quién crees que se a más importante que te acepte?

- a) Tus padres
- b) Tus amigos
- c) Tú mismo.

RESPUESTAS DE EVALUACIÓN DE TEMA AUTOCONCEPTO

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Instrucciones subraya la respuesta correcta de acuerdo a lo que se vio en la sesión.

1.- La autoaceptación la podemos definir como:

- a) **Un ser capaz de aceptarse a uno mismo, libre de cualquier cosa diferente.**
- b) Un ser que se reprocha sobre sus cualidades y defectos.
- c) Un ser que no esta contento consigo y con los demás no le gusta la vida y hace todo lo posible por que las cosas le salgan mal.

2.- Esta característica de la autoaceptación es saber que soy más que una persona que existe sino disfrutar de mi realidad.

- a) El tener una serie de Valores.
- b) **Tener una conciencia de que realmente existo.**
- c) Cubrir cualquier demanda que me impongan las personas de mí alrededor.

3.- ¿Crees que se nos debemos evaluar constantemente como personas?

- a) Sí
- b) **No**

Por qué _____

4.- De acuerdo a lo que entendiste qué es mejor

- a) **Tener confianza en nuestras capacidades, en cualquier campo que nos desenvolvamos.**
- b) Tener confianza en uno mismo.

5.- Cuando se ha desarrollado un autoconcepto de sí mismo, y se comete un error la reacción que se tiene es:

- a) **Se acepta y se aprende de estos, se buscan formas para solucionarlo.**
- b) Se ve la forma en que uno salga bien librado y que las demás personas le digan a otra persona que él fue el del error.

6.- Para Carl Rogers, la persona que se aceptaba a sí misma era:

- a) Se vanagloria de que se conoce en realidad y hace que las demás personas se den cuenta que ellas no tiene un autoconcepto.
- b) Se refugia en la soledad y trata de que nadie lo moleste.
- c) **Su conducta es madura, se pone objetivos realistas al igual que es realista consigo misma y acepta sus sentimientos.**

7.- En el autoconcepto es válida la autoprotección

- a) **Sí**
- b) No.

Por qué _____

8.- El sentido de pertenencia, implica que

- a) **Se busca el ser aceptado, no olvidando nuestra individualidad.**
- b) El formar parte de un grupo no importando lo que hagan.
- c) El ser igual que las demás personas no teniendo una identidad propia.

9.- En el autoconcepto entra la Valia personal, que es

- a) **Percibirnos como personas tal cual somos.**
- b) Implica sobrevalorandonos y sentirnos más importantes que las demás personas

10.- ¿Quién crees que se a más importante que te acepte?

- a) Tus padres
- b) Tus amigos
- c) **Tú mismo.**

**DINÁMICA ¿QUÉ ME AGRADA Y QUE ME DESAGRADA DE MÍ?
(Formato 4d)**

Objetivo:

Permitir que se reconozcan las cosas que nos agradan y desagradan de nosotros mismos.

Material:

Hojas del Cuadro con los 4 aspectos.
30 Lápices.

Desarrollo:

1.- Se les proporcionará el material donde se deberán manejar los diferentes sentimientos ante situaciones a las cuales se enfrentan y que ellas mismas identifiquen cuál es su comportamiento y los sentimientos que se desarrollan. En los siguientes aspectos como:

HOJA DEL PARTICIPANTE**¿QUÉ ME AGRADA Y DESAGRADA DE MI? EN LOS ASPECTOS.**

NOMBRE: _____ FECHA: _____

YO COMO PERSONA	MI FAMILIA
MIS AMIGOS	DONDE VIVO

BIBLIOGRAFÍAS PARA LA SESIÓN 4.

ACEVEDO Ibáñez Alejandro. Aprender Jugando 1: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Ed. Limusa. México, 2005. pp. 106

GIL Martínez Ramón. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Ed. Escuela Española, Madrid, 1997, pp.

BRANDEN Nathaniel. La Psicología de la autoestima. [Trad. Daniel Menezo García]. Ed. Paidós. México, 2001, pp. 21

www.monografias.com/trabajos14/cambcult/cambcult.shtml

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA.

BRANDEN Nathaniel. Como mejorar su autoestima. [Trad. Leandro Wolfson]. Ed. Paidós. México 1989. pág. 49- 94.

6.5 QUINTA SESIÓN: ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

OBJETIVO GENERAL:

Enseñar a las participantes a que aprendan qué es una emoción

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- ★ Describir las diferentes emociones que presentamos como seres humanos.
- ★ Propiciar el conocimiento de las emociones individualmente.

Las emociones son algo que todo ser humano ha experimentado desde el comienzo de su vida para algunas es algo innato. Y sólo se aprende a expresarlo, la interpretación de las emociones se da de una manera individual. Por ejemplo una persona seria, aislada y callada, y por la forma que se expresa podemos decir que esta enojada, pero no es así, y para ella es su forma de ser, mientras que si vemos a una persona que está hablando fuerte y manoteando decimos esta persona está furiosa cuando nos acercamos nos damos cuenta que está hablando lo más normal, pero que está muy excitado platicando.

Las emociones de una manera más específica las podemos entender como de breve duración, y las podemos experimentar: al estar frente a una persona, al ver una película o un juego en la feria. Muchas veces lo confundimos con los sentimientos, pero estos son algo constante que demostramos a las personas a nuestro alrededor. Al igual, las emociones pueden ser agradables y desagradables, las desagradables son las más difícil de aceptar en la población a la cual está dirigida la información. En especial se observarán 5 emociones que son predominantes en el tipo de población a la cual está dirigido el taller como lo es la depresión, el miedo, la ansiedad, la angustia y el enojo.

En el caso de la depresión, es un malestar que afecta tanto la parte física como psicológica; afecta el estado anímico de la persona e inclusive afecta el autoestima de la persona que sufre dicho estado depresivo, como ya

hemos visto en sesiones anteriores es muy importante que se tenga una buena autoestima, y al ir trabajando en esto, el estado anímico mejorará. Se darán ciertos síntomas que se manifiestan en la depresión para poder decir que se está en un estado depresivo, que en ocasiones se confunde con la tristeza.

Otra de las emociones que se considera junto con la depresión es el miedo, siendo un poderoso motivador en nuestra conducta, en esta parte se da por no querer enfrentar el dolor, e inclusive evadir la realidad y si los complementamos sirven para anticiparse y evitarlo. El miedo se relaciona más con una conducta de evitación al no afrontar lo que nos puede causar un desequilibrio ya sea físico o emocional; el miedo puede llegar a permitir que el organismo se adapte y que dicho organismo esté orientado hacia el objetivo más que a los peligros imaginarios.

El miedo se manifiesta debido a las nuevas experiencias a las cuales nos estamos enfrentando como seres humanos, en esta etapa de la adolescencia es a los cambios físicos, a las responsabilidades, a las nuevas amistades e inclusive al sexo opuestos. Uno se puede preguntar ¿Qué tan popular seré?, ¿Cómo me catalogarán mi grupo de amigos?. En esta etapa se empiezan a integrar, más las emociones, el miedo me generará angustia y ansiedad que son cosas muy diferentes.

Por su parte la angustia es un conjunto de sentimientos subjetivos de anticipación al peligro. Se inicia como un miedo posteriormente adquiere un carácter más generalizado, en lo definido como un miedo sin objeto, es una reacción de alarma anticipada, se da ante un acontecimiento temible que podría suceder de forma inesperada, tiene un efecto provocador que puede ser de forma mental.

En el caso de la emoción del enojo se dice que, surge de la interacción que se tiene con las personas que me rodean en ocasiones no es la persona

como tal la que provoca dicha emoción, más bien son las actitudes. Por lo tanto se dice que el enojo surge de una fuente externa donde sólo se espera el momento de provocación y al ser asociado con estímulos internos como lo pueden ser imágenes, experiencias, etc.

CONTENIDO TEMATICO.

EMOCIONES.

¿Qué es una emoción? Es una reacción afectiva intensa de aparición aguda y de breve duración determinada por un estímulo ambiental. Como sabemos hay una gran variedad de emociones como para que sean todas diferentes e igualmente básicas. En el caso de la felicidad, la tristeza, la ira y el miedo se pueden encontrar claramente en la mayoría de las culturas.

Su expresión se imita desde que somos pequeños por los modelos paternos o de las personas que nos rodean. Y cambian de acuerdo a cada persona, por que se le da un significado diferente, algunas emociones tienen especificaciones y condiciones desencadenantes y son menos complejas que otras. Para poder clasificar las emociones depende de las reacciones afectivas más simples, pero que dependerán de la cualidad distintiva de un estado emocional siendo muy importante la reacción afectiva que se genere, siendo ésta agradable o desagradable, positiva o negativa. Ortony, comento que:

".... reducía todas las emociones a una forma u otra de placer o dolor. Sostenía que el placer es la transición de un estado menor de perfección a otro mayor y que el dolor es lo contrario. [...], nosotros preferimos pensar en las dos clases de reacciones afectivas (positivas o negativas) como las formas más indiferenciadas de las emociones."¹

¹ ORTONY A., Ed at., La estructura Cognitiva de las Emociones. 1ª. Edic. Editorial Siglos XXI España, 1996, p. 36

Todos los seres humanos saben y conocen las emociones que experimentan y detectan sus efectos en su vida cotidiana es todo eso, porque se tiene la capacidad para reconocer los estados emocionales hacia un objeto, que es lo que le va a permitir al sujeto considerarse como un objeto para tener la capacidad de analizarse y concluir en un sentimiento de sí mismo.

Para poder diferenciar las emociones es importante, las experiencias que se hayan tenido durante la vida; esto permitirá que vayamos formando nuestro universo de emociones, que será de una manera individual, por lo tanto, lo vamos a poder cuantificar y saber distinguir entre nuestras emociones, sentimientos y afectos.

A continuación veremos algunas de las principales emociones que como seres humanos expresamos en nuestra vida cotidiana. Se verán principalmente las emociones desagradables, que se tienen como seres humanos. El estado depresivo es un conjunto de emociones que por ese motivo se verá a continuación.

✓ **DEPRESIÓN.**

La depresión la entendemos como una sensación de tristeza, melancolía y desaliento, acompañados de indiferencia, apatía y un decrecimiento de la estima de sí mismo podríamos decir que está acompañada de sentimientos de fracaso y de futilidad. Para el autor Dio, "...La depresión de la mujer, es un malestar que afecta todo el cuerpo, el estado de ánimo y los pensamientos; afecta la forma en que uno come y duerme, el deseo sexual, la opinión de una misma y el concepto de la vida en general"². Menciona este autor que no era fácil salir de este estado anímico, ya que no era como cambiar de una emoción a otra.

² DIO Bleichmar E. La Depresión en la mujer. 1ª. Edic. Ed. Bolsitemas. España, 1995. p.23

Cuál es la diferencia de estar triste y estar deprimida, en primer punto la tristeza es un sentimiento normal, adecuado ya que se esta todavía en la realidad y no se tienen pensamientos recurrentes sobre ideas del pasado. Para el autor Calles, son comunes los destellos de tristeza, pero cuando esta se vuelve crónica es patológica, limitadora y destructiva. Por que socava la vitalidad, desmotiva y cimienta una profunda melancolía ³.

De acuerdo al autor Dio menciona algunos de los síntomas de la depresión, que pueden estar manifestados de una manera encubierta, pero que en realidad son signos de depresión que son los siguientes:

" 1) Estado de ánimo persistentemente triste, ansioso: la persona presenta la mirada perdida o distraída, descuido en la apariencia física. Se presentan al igual variaciones diurnas del humor, se sienten agobiadas, y con mucha somnolencia. Este estado de ánimo es acompañado de ansiedad y predomina la agitación y el nerviosismo.

2) Sentimientos de desesperanza y pesimismo: no se presenta ninguna alternativa al estado de sufrimiento que se padece, flotan una y otra vez las experiencias desagradables. Existe una perturbación en el sentido del tiempo y de la opresión.

3) Sentimientos de culpa, inutilidad e incapacidad: se tiene un pensamiento con ideas delirantes esto se refiere a pensamientos irreales y falsos que se apoderan de la mente de las personas y no pueden ser eliminados del razonamiento lógico.

4) Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades que anteriormente disfrutaba, en especial para la mujer es una tragedia adicional por que corre el riesgo de perder a su pareja, no se siente digna de sentirse amada.

³ CALLE A. Ramiro. Superar la depresión. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 2000 p. 14

5) Insomnio o hipersomnio: se ven afectadas principalmente por el insomnio y les genera mucho estrés ya que tienen que realizar sus labores.

6) Inquietud, irritabilidad: los mismos sentimientos de inutilidad, tristeza y desánimo les genera malhumor, irritabilidad y hace que la cosa más pequeña los haga explotar.

7) Imposibilidad para tomar decisiones: Esto no quiere decir que sus funciones cognitivas no están completamente desarrolladas, no, están se encuentran intactas, pero la abatía, la falta de interés y el estar concentrado en sus pensamientos recurrentes, le impide tener una eficacia intelectual; generándolas indecisión para la cosa más mínima.”⁴

Por lo tanto, si tienes algunos de estos síntomas es mejor que busques ayuda psicológica, para que te ayuden a ver las diferentes alternativas que tienes para sentirte mejor y disfrutar de la vida.

✓ MIEDO

Todas las personas hemos sentido esta emoción en mayor o menor grado, puede ser cuando vamos a sufrir una amonestación por nuestra conducta, porque creemos que una persona no va a estar a nuestro lado, o inclusive el estar frente a un animal que desconocemos. La primera experiencia que tuvimos para experimentar el miedo es cuando nacimos del vientre de nuestra madre, aunque no lo recordamos tan frescamente, por lo que hemos visto sabemos que es una experiencia traumatizante por los cambios tan repentinos de un lugar tranquilo y acogedor a uno desconocido.

El miedo es el primer encuentro con el mundo en su totalidad imprecisa, éste se observa reflejado en el rostro, las manos, las piernas que tiemblan e inclusive la sudoración de alguna parte del cuerpo. Una gran diferencia entre el miedo y el temor es que, con el último no me siento amenazado sólo presiento que estoy en riesgo de algo, es una alerta continua que puede llegar a hacer que el individuo lo tenga durante toda su vida.

⁴ DIO Bleichmar E. La Depresión en la mujer. 1ª. Edic. Ed. Bolsitemas. España, 1995. p 16

El miedo actúa como un poderoso motivador en nuestra conducta, en esta parte entra el no querer enfrentar el dolor, ya que éste es enfrentar el daño real y si los complementamos sirven para anticiparse y evitarlo. El miedo se relaciona más con la conducta de evitación para escapar del dolor; el miedo puede llegar a permitir que el organismo se adapte y que dicho organismo esté orientado hacia el objetivo más que a los peligros imaginarios.

✓ **ANGUSTIA.**

Esta emoción para muchas personas es difícil de identificar, la expresan como algo que no saben que les pasa, pero que les genera miedo o zozobra, en términos psicológicos es una emoción caracterizada por "sentimientos subjetivos de anticipación al peligro, tensión y turbación, acompañada por diversas reacciones del sistema nervioso"⁵. Se trata de un sentimiento de pánico, que aunque inicia como miedo posteriormente adquiere un carácter más generalizado, en lo definido como un miedo sin objeto, es una reacción de alarma anticipada, de carácter proléptico ante un acontecimiento temible que podría suceder de forma inesperada, tiene un efecto provocador que puede ser de forma mental. "Las crisis de angustia, son modulares y constituyen el anticipo de la fobia"⁶

En estudios actuales se está generalizando a la ansiedad y a la angustia, de acuerdo a los términos médicos abarca un síntoma, una aflicción y una respuesta emotiva y como consecuencia una señal de alerta. "Una acción a la reducción de la amenaza. Al darse la salida de la crisis tiene lugar por medios delictivos se resuelve asocialmente el conflicto, generando tendencias secundarias criminales, evocando una neurosis"⁷

⁵ SILVA, R. Arturo, Conducta antisocial: un Enfoque Psicológico, Edit. por. México, 2003. p.299

⁶ CASTILLA del Pino Carlos, Teoría de los Sentimientos. 1ª. Edición. Edit. Tus Quets Barcelona, 2000 p.222.

⁷ Tieghi N. La conducta criminal aprendizaje, prevención y Tratamiento. 1ª. Edición. Editorial. Abaco de Rodolfo. Buenos Aires, 1978. p. 135

✓ ENOJO

Esta emoción para muchas personas puede ser un estado normal en que se encuentran frecuentemente aunque ellas mismas no se dan cuenta, por qué? manifiestan conductas hostiles y sarcásticas, siendo en realidad el resultado de la interacción con los siguientes puntos:

- a) Estímulos que lo producen
- b) El estado de la persona antes del enojo
- c) Las estimaciones cognitivas del individuo acerca de los estímulos productores de enojo y su capacidad para enfrentarlos.⁸

Por este motivo se dice que el enojo surge de una fuente externa donde solo se espera el momento de provocación y al ser asociado con estímulos internos como lo pueden ser imágenes, experiencias, etc.; es donde se da como resultado el enojo y de eso dependerá su intensidad. Sin embargo no se debe dejar de lado el momento al estado previo del enojo ya que influye en el estado tanto lo cognitivo, emocional y físico, las características psicológicas y como último punto es donde entra lo que nuestra cultura nos ha aportado para poder enojarnos, y así poder expresarlo.

Todas las emociones van a depender en gran manera de los patrones que hemos visto y convivido con las personas que tenemos a nuestro alrededor y qué tanto autocontrol tengamos nosotros como seres humanos, si no sabemos controlar nuestras emociones, viviremos a la deriva ya que seremos más emocionales que racionales, con esto no quiero decir que está bien que debemos ser siempre racionales sino como veremos más adelante debe haber un equilibrio entre las emociones y la razón.

⁸ JONES, Jr. J. *Terapias Cognitivas con fundamento Empírico Aplicaciones Actuales*. Editorial. Manual Moderno, 2002.p 153.

MATERIAL:

- 20 naranjas, una por participante.
- 20 barras de plastilina por participante.
- 20 cuestionarios de Emociones.
- 20 hojas de representación de pastel.
- 30 Lápices
- 2 Cinta adhesiva.

LUGAR:

Un salón amplio e iluminado con alfombra.

DURACIÓN:

3 horas y un receso de 20 minutos

TEMAS:

- o Tema de Emoción. ('30 minutos)
- o Revisión de Actividad Extra Clase. ('45 minutos [Formato 4d])
- o Dinámica Presentación de Bebés. (20 minutos [Formato 5a])
- o Dinámica Identificación Sensorial.('50 minutos [Formato 5b])
- o Aplicación de Test de Emociones.('10 minutos [Formato 5c])
- o Dinámica de Presentación.('30 minutos [Formato 5d])
- o Actividad Extra clase representación por medio de dibujos de las emociones enojo, ansiedad, angustia, depresión.

PROCEDIMIENTO:

Se iniciará con el Tema de Emoción donde se verán las diferentes formas que tenemos como seres humanos para demostrar nuestras emociones y cuán cambiantes pueden ser éstas y cómo las experimentamos como seres humanos.

Posteriormente se revisará la dinámica "Qué me agrada y desagrada" (Formato 4d) de mí, se podrán las participantes en media luna para que puedan expresar abiertamente las emociones que han experimentado en esos cuatro aspectos de su vida, ya sea consigo mismas, en el familiar, el lugar donde están actualmente y con su grupo de amigos. El objetivo de esta

dinámica es que se perciban a sí mismas sobre las cosas que les puede molestar de ellas mismas, pero que sepan de donde viene ese defecto en determinado momento y que vean que no son las únicas que han cometido errores.

Como tercera actividad, se realizará la dinámica Presentación de bebés donde el objetivo de este es que se expresen los sentimientos y que ellas mismas identifiquen como se empiezan a expresar. En cuarta instancia se realizará la dinámica de identificación sensorial, donde el objetivo es detectar las reacciones emocionales donde se les proporcionará el material antes ya mencionado con el grupo de amigos que tienen durante la estancia en el centro.

Posteriormente se aplicará un test de emociones que le permitirá al examinador identificar cuáles son las emociones más presentes en las participantes del taller y que posteriormente se les explique cómo se pueden manifestar en cosas rutinarias. Al finalizar se realizará la dinámica de presentación que les permitirá a las participantes del taller ver las similitudes en cuanto a las emociones, pero a la vez que observen cómo se expresan de diferente manera.

Como última actividad se les dará a conocer la actividad que tienen que realizar durante la semana que es de representar gráficamente las emociones depresión, enojo, ansiedad, angustia y miedo.

**PRESENTACION DE BEBÉS.
(Formato 5a)**

Objetivos:

- Permite la integración en el grupo a nivel emocional, evitando el uso de palabras.
- Incrementa la confianza de los participantes al permitir una libre expresión de sentimientos.

Materiales:

Un salón amplio e iluminado con alfombra.

Desarrollo:

1. El instructor propicia la reflexión sobre las formas en que los bebés manifiestan sus emociones y sentimientos.
2. Se les dirá a los participantes que procurando reproducir el comportamiento de un bebé: caminando a gatas, balbuceando y sin proferir palabra alguna a lo mucho sonidos guturales, se muestren entre sí su afecto, a manera de identificación y presentación.
3. Se les da 10 minutos para la experiencia y posteriormente se discutirá.
4. Se pondrá énfasis en cómo sintieron su papel individual y el de sus compañeros, en términos de representaciones o desempeños logrados y qué sentimientos despertó esto mismo en cada integrante.
5. Se llega a las conclusiones.

DINÁMICA IDENTIFICACIÓN SENSORIAL.

(Formato 5b)

Objetivo:

Detectar reacciones emocionales y expectativas de los participantes.

Materiales:

Una naranja por participante.

Un trozo de plastilina por participante.

Un salón amplio y sin bancas.

Instrucciones:

1. El instructor les da la indicación a los participantes colocarse en cualquier lugar del salón de una manera cómoda, todos sentados, de tal manera que formen equipos de 4 personas con las que consideren un lazo de amistad.
2. Se les da la indicación de una forma pausada y tranquila que perciban su naranja: que la tomen, la palpen, la huelan, que sientan su textura, su tamaño, su forma que vean su color para identificarla.

Desarrollo:

1. Después de esta percepción, se indica que la pasen a su compañero de al lado y así sucesivamente para hacerla rotar.
2. Se hace un alto a la rotación y se les pide que identifiquen a su naranja.
3. Se forman parejas con alguna persona a la que quisieran conocer. Viéndose frente a frente, tomados de la mano y con los ojos cerrados, se les indica que traten de sentir la forma y la textura de las manos, los brazos y la cara.
4. De espaldas y juntando hombro con hombro, deben tratar de comunicarse por medio de movimientos tratando de transmitir algo a su compañero.
5. A cada participante se le da un trozo de plastilina al que debe tratar de darle forma expresando lo que siente su compañero.
6. Al terminar cada uno su figura, se dan vuelta. Se utiliza la retroinformación y se comunican lo que representa la figura de plastilina.
7. Al finalizar, se comenta en grupo como se sintieron en la dinámica.

CUESTIONARIO DE EMOCIONES

Objetivo:

Detectar las emociones que más se presentan en las participantes.

Materiales:

20 Cuestionarios de emociones

30 Lápices.

Instrucciones:

- 1.- Se acomodarán las participantes de tal manera que no puedan realizar la actividad de manera individual.
- 2.- Dar la indicación que deben contestar de manera sincera, principalmente como se sienten en ese momento.
- 3.- Leer las instrucciones del Cuestionario.

Calificación del Cuestionario:

Ítems de Ansiedad: 1,4,13,7,19,24,28,31,35,37,40,43,45,48,52,55.

Ítems de Depresión: 2,5,9,10,15,16,17,21,23,26,29,32,34,38,46,49,
50, 53, 56, 58

Ítems de Ira: 3,6,8,11,12,14,18,20,22,25,27,30,33,36,39,41, 42,44,47,
51, 54, 57,59, 60.

Se sumarán las puntuaciones de cada uno de las diferentes categorías que se plantean.

CUESTIONARIO DE EMOCIONES
(Formato 5c)

NOMBRE: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Lee cada frase y en el paréntesis escribe el número que indique cómo te sientes ahora mismo, o sea, en este momento.

No hay contestaciones buenas o malas. Trata de contestar en el menor tiempo posible en cada frase

MUCHO (4)	BASTANTE (3)	UN POCO (2)	NO EN LO ABSOLUTO (1)
-----------	--------------	-------------	-----------------------

1.-Me cuesta trabajo tomar decisiones	
2.-Pierdo el apetito frecuentemente	
3.-Me enoja que las cosas me den miedo	
4.-Me siento en confianza conmigo mismo	
5.-No disfruto hacer lo que antes me gustaba	
6.-Pienso que la sociedad es la responsable de mis actos	
7.-En ocasiones me falta el aire	
8.-Maldigo el día en que nací	
9.-Frecuentemente me dan ganas de llorar sin saber por qué	
10.-Últimamente nada me hace feliz	
11.-Algunas veces me despierto asustada	
12.-Frecuentemente tengo remordimientos	
13.-Me siento alegre	
14.-Me cuesta trabajo confiar en la gente que me rodea	
15.-Tengo lo que me merezco	
16.-En los últimos días he tenido pesadillas	
17.-No me gusta que las personas sepan que lloro	
18.-Tengo dificultad en controlar mi enojo	
19.-Los demás son más felices que yo	
20.-Trato de aprender de mis errores	
21.-Pierdo la energía al realizar cualquier actividad	
22.-No me preocupan los demás	
23.-Me irrito fácilmente	
24.-Me cuesta trabajo concentrarme en las actividades	
25.-La vida es injusta para algunas personas	
26.-Últimamente me siento triste	
27.-He llegado a pensar que mi familia es la culpable de mi conducta	
28.-Frecuentemente me sudan las manos	
29.-Nada me sale bien	
30.-Creo que toda la gente aparenta lo que no es	
31.-Muchas veces me preocupa que algo malo me pase	
32.-Estoy muy preocupado	
33.-Me desquito con las personas o las cosas sin saber por qué lo hago	
34.-Me frustro cuando las cosas no me salen como yo espero	
35.-Muchas veces me siento tenso	
36.-Pienso que soy la causante de los problemas que tiene mi familia	
37.-En las noches me cuesta trabajo conciliar el sueño	
38.-Se me hace difícil reirme de mis errores	
39.-Tiendo a pelearme verbalmente con los que me rodean	

40.-Me siento sola aunque este acompañada de mucha gente	
41.-Nadie puede ayudarme a resolver mis problemas	
42.-Frecuentemente envidio lo que otros tienen	
43.-Me enojo con facilidad	
44.-Me molesta convivir con la gente que me rodea	
45.-Muchas personas están en mi contra	
46.-Me siento infeliz	
47.-He llegado a pegarle a alguien por mi enojo	
48.-Me pongo nervioso cuando las cosas no me salen como quiero	
49.-Me gustaría estar la mayor parte del día dormida	
50.-Soy una persona feliz	
51.-He sentido culpa por mi conducta	
52.-Nunca me salen las cosas bien	
53.-Cambio constantemente de ánimo	
54.-Pienso que las reglas nos privan de cosas buenas	
55.-Me siento amenazado en este lugar	
56.-Prefiero estar solo que rodeado de mucha gente	
57.-Nadie comprende lo que me pasa	
58.-Últimamente nada me llama la atención	
59.-Ninguna persona es confiable	
60.-La sociedad es la responsable de la maldad de la gente	

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN.

(Formato 5d)

Objetivo:

Expresión de los sentimientos e ideas de los participantes, fomentando la participación del grupo.

Materiales:

Una hoja por participante.

Un Lápiz.

Cinta Adhesiva.

Desarrollo:

- 1.- Darle a cada participante el material para que se realice la dinámica.
- 2.- Se dará la instrucción a los participantes que en la hoja que se les proporcionó escriban 5 factores que los caractericen y sus sentimientos actuales.
- 3.- Se pegarán en la espalda la hoja donde escribieron los 5 factores.
- 4.- Se harán 2 filas donde una pueda leer los sentimientos de sus compañeros de la fila de enfrente. Los compañeros cambiarán de posición de tal forma que todos puedan leer lo que sus compañeras escribieron.
- 5.- Se hablará sobre cuáles son los sentimientos que tienen en común.

BIBLIOGRAFÍAS PARA LA SESION 5.

ACEVEDO Ibáñez Alejandro. Aprender Jugando 1: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Edit. Limusa. México, 2005. pp. 202.

ACEVEDO Ibáñez Alejandro. Aprender Jugando 2: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Edit. Limusa. México, 2005. pp. 62.

CALLE A. Ramiro. Superar la depresión. Ed. Martínez Roca. Barcelona, 2000. p. 14

CASTILLA del Pino Carlos Teoría de los Sentimientos. Ed. Tus Quets Barcelona, 2000 p.222.

DIO Bleichmar E. La Depresión en la mujer. Ed. Bolsitemas. España, 1995. p.23

JONES, Jr. J. Terapias Cognitivas con fundamento Empírico Aplicaciones Actuales. Ed. Manual Moderno, 2002.p 153

ORTONY A., Ed at., La estructura Cognitiva de las Emociones. Ed. Siglos XXI España, 1996, p. 36

SILVA, R. Arturo, Conducta antisocial: un Enfoque Psicológico. Edit por. México, 2003. p.299

TIEGHI N. La conducta criminal aprendizaje, prevención y Tratamiento. Ed. Abaco de Rodolfo. Buenos Aires, 1978. p. 135

BIBLIOGRAFÍAS RECOMENDADAS.

CALLE A. Ramiro. Superar la depresión. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 2000

LAMMOGLIA Ernesto Las máscaras de la depresión. Vivir sufriendo y sufrir viviendo. Edit. Grijalbo. México, 2001.

SCHMIDT H.G. Cómo prevenir y Tratar la Depresión. Salud y Vitalidad. Ed. Diana. México, 2000. Pág. 11-30

6.6 SEXTA SESIÓN: ¿QUIÉN CONTROLA A QUIÉN?

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar las herramientas para tener un control de las emociones.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Ⓒ Aprender a desarrollar las diferentes alternativas para decir no.
- Ⓒ Propiciar el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Como se ha visto a lo largo de este taller, se debe primeramente tener una autoaceptación para que al reflejarla sepamos y demos lo que realmente deseamos y estamos convencidos de hacer. El conocer a nosotros mismos nos permitirá tener convicciones sobre gustos, valores, habilidades y capacidades.

Dentro de las habilidades que debemos de tener como seres humanos es la social, es un factor importante para nuestras relaciones interpersonales que son influenciadas por nuestro pensamiento y conducta. Así tendremos una mejor convivencia con las personas a nuestro alrededor. En esta van incluidos los modales, la comunicación, los valores como personas, asertividad, etc.

En ocasiones pasamos por alto este tipo de habilidades y damos por hecho que las relaciones que tenemos a lo largo de nuestra vida son certeras y que las estamos estableciendo de una manera correcta. Pero es cierto que en algún momento y con ciertas personas ejercemos mucha influencia y queremos moldearlos de acuerdo a nuestros deseos y convicciones; mientras que en otro contexto no sabemos decir "no," a lo que realmente no queremos hacer, por que no estamos totalmente convencidos.

Dentro de las herramientas que se dan para el autocontrol emocional esta la asertividad que no sólo es tomar decisiones a la ligera, sino más bien defender los derechos que tenemos como seres humanos y así no permitir que sean violados por las demás personas. También se vera cómo la asertividad es una forma de vida conciente para tomar las decisiones y que nuestra conducta no sea de forma agresiva y/o pasiva, sino mejor desarrollar una conducta asertiva.

Podemos definir a la asertividad como la capacidad que tiene cada persona de asegurar con firmeza y decisión cuanto dice y hace. Por lo tanto, es fundamental la valoración que se tiene de sí mismo y el autoconocimiento.

CONTENIDO TEMATICO

AUTOCONTROL EMOCIONAL.

Una de las herramientas que nos ayudan a tener un buen autocontrol emocional es, la asertividad poniéndolo en práctica en nuestra conducta en todos los aspectos de nuestra vida ya sea con nuestros amigos, padres e inclusive con nuestra pareja. Para algunas personas pudiera resultar agresivo e inclusive egoísta el desarrollar esta habilidad, porque es una forma de defender lo que se piensa, se siente y se cree, es fundamental que sepamos de qué manera ejercer la asertividad correctamente.

De acuerdo a Martha Davis y autores citaron a Wolpe y Lazarus ya que su definición de Asertividad es la expresión de los derechos y sentimientos personales en las situaciones a las cuales se enfrentan los seres humanos. Se debe aumentar el número de y la diversidad de situaciones en las que se pueda desarrollar una conducta asertiva y disminuir al máximo aquellas que provoquen decaimiento u hostilidad ¹.

¹ DAVIS Martha, et ad. Técnicas de autocontrol emocional, 4a. Edición. Edit. Martínez Roca p. 197

En las investigaciones que realizaron Jakubowski- Spector, Alberti y Emmons descubrieron que las personas que mostraban una conducta relativamente poco asertiva creían que no tenían derecho a sus sentimientos, creencias y opiniones ².

Para que se pueda decir que una persona tiene una conducta asertiva es cuando defiende sus derechos propios de un modo que no queden violados por los ajenos. Se pueden expresar los gustos e intereses de forma espontánea, se puede hablar de uno mismo sin sentirse inhibido, pero como hemos visto sin llegar a la sobrevaloración, se pueden aceptar los cumplidos, se puede discrepar con la gente abiertamente, se pueden pedir aclaraciones de las cosas y se puede decir "no". Con esto se concluye que una persona Asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales ³.

Todas las personas tienen el derecho de protegerse ante situaciones que le parezcan injustas o desmedidas; igualmente, cada uno conoce lo que le molesta y agrada, lo que necesita y puede dar. Para Martha Davis desglosa en 6 pasos la manera para empezar a tener conductas asertivas, es cuando uno toma conciencia de que tiene el derecho a sentirse relajado y a ser capaz de dedicar tiempo sólo para uno mismo.

El primer paso, para poder generar técnicas asertivas es, identificar los tres estilos básicos en las conductas personales:

- **Estilo Agresivo:** Son todas las actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener de ningún modo en cuenta sus sentimientos. La ventaja de este estilo es, que nadie pisa a la persona agresiva; la desventaja es, no la quieren tener cerca.

² Ibidem p.198

³ GIL Martínez Ramon. Manual de Tutorías y departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997

- **Estilo Pasivo:** Son las actitudes o conductas que permiten que las demás las pisen, por que no defienden sus intereses y hacen lo que las personas le dicen sin importar lo que piensen o sienten. La ventaja es que raramente es rechazado; la desventaja es que los demás se aprovechan de uno y se acaba por acumular una pesada carga de resentimiento y de irritación.
- **Estilo Asertivo:** Defienden sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella. Es considerada con la forma de pensar y sentir de las demás personas. Su ventaja es que puede obtenerse lo que se desea sin ocasionar conflictos con las demás personas; por lo tanto no se siente culpable o equivocado por ello, no dejando de ser necesarios la docilidad extrema o la retracción, el ataque verbal o el reproche ⁴.

Como segundo paso es, identificar aquellas situaciones en las que se desea aumentar la efectividad, donde es importante hacer notar que tipo de cosas nos hace que nos sintamos incómodos con las personas, cuales en verdad nos cuesta hacer valer nuestra decisión.

Como siguiente punto es, describir las situaciones anteriores que las vamos a identificar como escenas problema. Donde en la descripción detallada se debe incluir quién es la persona implicada, cuando tanto de lugar como de momento, que es lo que preocupa de la situación, como lo afronta, que es lo que más se teme que ocurra teniendo una conducta asertiva, y cual es su objetivo.

Y en el cuarto paso es, escribir un guión de que seguir para lograr cambiar la conducta asertiva por medio de seis elementos:

⁴ www.psicologia-online.com

- ∞ **Expresar:** En este aspecto entran los derechos, deseos, necesidades y sentimientos de la situación. Se liberan los reproches, el deseo de herir y la autocompasión.

- ∞ **Señalar el momento y el lugar:** Debe ser un lugar neutral entre tú y la persona, ya que de lo contrario se sentirá un ambiente pesado; y las personas de su alrededor se van a ver afectadas.

- ∞ **Caracterizar la situación:** Ver todas las alternativas posibles con las que puede responder la persona y que se pueda saber cómo vamos a reaccionar.

- ∞ **Adaptar:** Estos son los sentimientos tal cual como son, sin evaluar o reprochar la conducta de los demás. Son los mensajes en primera persona, se deben unir la afirmación que describe el sentimiento a la conducta. Un ejemplo de esto es: "Me siento herido", se debe de decir "Me sentí herido cuando no llegaste y no me llamaste."

- ∞ **Limitar:** Por medio de frases claras y breves de cuál es su objetivo.

- ∞ **Acentuar:** Las posibilidades de obtener lo que se desea, no tomando en cuenta siempre la cooperación de las demás personas. Y por que no teniendo en cuenta las partes negativas que se pudieran suscitar.

Cuando la conducta en específico se ha descrito los sentimientos se expresa de una manera no amenazadora, se debe de ensayar continuamente. Es más fácil lo recordamos con la palabra ESCALA.

El quinto paso es desarrollar un lenguaje corporal adecuado, se debe hablar de forma clara, audible y firme, no hablar en forma de lamentación.

Como último paso es, aprender a evitar la manipulación. No olvidando que se deben tomar en cuenta los sentimientos propios y los de los demás.⁵

¿Cómo saber “Decir no”?

Cuando somos pequeños y estamos aprendiendo a decir nuestras primeras palabras o inclusive por medio de nuestra expresión corporal que en ese momento es por medio de movimientos con la cabeza, la palabra no o lo representación de esta, es lo primero que aprendemos a decir; por que es muy frecuente que las personas de nuestro alrededor nos lo hagan saber. Pero al paso del tiempo es la palabra que menos ocupamos.

Uno de los elementos asertivos es el de “decir no,” y hay a tantas cosas que no tenemos la respuesta o simplemente no queremos hacer las cosas que podemos ponerlo en práctica. Aunque en ocasiones no es fácil defender nuestros derechos, conforme más se intentan se desarrolla un gusto por defenderlos.

Todas las personas tenemos la creencia de aspirar a perfeccionarnos, por esa razón debemos de preguntarnos si estamos realmente satisfechos de nuestra conducta o de nosotros mismos.⁶

Cuando queremos decir ‘no’ y, sin embargo, decimos ‘sí’, estamos devaluando nuestro crédito como personas que sienten, piensan y tienen criterio propio. Equivale a devaluarnos ante los demás y ante nosotros

⁵ DAVIS Martha, et ad. Técnicas de autocontrol emocional, 4a. Edición. Edit. Martínez Roca p 197

⁶ GIL Martínez Ramon. Manual de Tutorías y departamentos de Orientación. Edit. Escuela Española, S. A. Madrid, 1997 p. 57.

mismos.⁷ En ocasiones, decir 'no' es necesario para conocernos, para significarnos y mostrarnos al mundo tal como somos. Demostrando una sinceridad empática, entablaremos unas relaciones de autenticidad, en las que predomine un diálogo más veraz, fluido y constructivo. Y así sabremos quién hablamos y cómo se encuentra la persona con la que lo hacemos.

Algunas de las razones por las que no, decimos que no son:

- ❖ Porque miedo a perder el cariño de algunas personas y es cuando te dedicas a complacerlas para que te quieran.
- ❖ Nos han enseñado a complacer a los demás.
- ❖ Todas las personas tenemos el deseo de ser aceptado y caemos en el error de vivir en función de otros ignorando tus verdaderos deseos.
- ❖ No has practicado suficiente el arte de decir que no, ya que cada vez que vas a hacerlo le miras la cara a la otra persona y te arrepientes antes de decirlo.⁸

Debemos de recordar que el hecho empezar a decir no, no es falta de educación esto forma parte de empezar a tomar tus propias decisiones y manifestar quién realmente eres, no olvides que lo debes de mostrar seguridad al emplear dicha palabra.

⁷ Revista Consumer Eroski NO. 72 DICIEMBRE DEL 2003

⁸ www.monografia.com

MATERIAL:

- ❖ 100 hojas blancas tamaño carta.
- ❖ 30 Lápices.
- ❖ 16 juegos de Hojas con las 9 preguntas para cada participante.
- ❖ Cinta adhesiva.
- ❖ 2 Cartulina con preguntas de Investigaciones.
- ❖ 30 Papeletas de 7 x 12 cms.
- ❖ Sillas
- ❖ Mesas

LUGAR:

Un salón amplio, con ventilación y buena iluminación.

DURACIÓN:

3 ½ horas y un descanso de 20 minutos.

TEMAS:

- 1.- Revisión de Actividad Extra clase. ('30 minutos)
- 2.- Tema de Control de Emociones y Saber decir No!.('45 minutos.)
- 3.- Cuestionario Control de Emociones ('30 minutos[Formato 6a])
- 4.- Dinámica "Inventario de mi vida ('45 minutos [Formato 6b])
- 5.- Evaluación de Control de Emociones('15 minutos[Formato 6c])
- 6.- Dinámica "Cara a Cara ('30 minutos[Formato 6d])
- 7.- Actividad extra clase sobre Decir "No. ('15 minutos.)

PROCEDIMIENTO:

Al iniciar la sesión se revisará la actividad extra, que se dejó en la sesión anterior de representar por medio de dibujos como manifiestan las emociones que se vieron se expondrán y se darán cuenta como las personas expresamos individualmente las emociones, que aunque son universales, cada uno le da un toque diferente.

Como segunda instancia se dará el Tema de Control de emociones y cómo aprender a saber decir No, dentro de las cosas fundamentales de la falta de autoestima encontramos estas dos, se les darán algunos tips para aprender a poder defender sus ideas. Después seguiremos con el cuestionario de control de emociones por medio de afirmaciones se podrán dar cuenta en que situaciones, con quién, como no desarrollan conductas asertivas.

Como cuarto paso, se verá la dinámica 'Inventario de mi vida', que les permitirá ver los valores que demuestran en su grupo de pares, en el cual se están desarrollando y cómo es su control de emociones, se les proporcionarán unas hojas donde se presentan 8 preguntas que les ayudará a razonar con detenimiento cuáles son sus reacciones.

Posteriormente se aplicará una evaluación del tema de control de emociones y saber Decir No, para reafirmar el tema.

Como tercera dinámica que se realizara será "Cara a cara", donde el objetivo que se tiene es corregir los mutuos prejuicios en las relaciones interpersonales, que es lo que puede pasar para que no se tengan buenas relaciones con las personas que las rodean.

Como tarea extra se dejará la actividad de Decir No, donde se les pedirá a las participantes que evalúen cuáles son las situaciones en las que se les dificulta más defender su posición para decir lo que realmente piensan entre ello el decir no, y buscar diferentes alternativas para decir no y así enfrentar dichas situaciones.

CUESTIONARIO DE ASERTIVIDAD.
(Adaptado del Cuestionario de Sharon y Gordon Bowers)
(Formato 6a)

Objetivo:

Identificar las situaciones en las que se desea ser asertivo.

Material:

20 Cuestionarios de Asertividad.

30 Lápices.

Lugar:

Salón amplio donde el mobiliario se acomode para que los participantes trabajen independientemente.

Procedimiento:

- 1.- Se acomodarán a las participantes de tal forma que estén sentadas individualmente.
- 2.- Proporcionar el cuestionario de conductas Asertivas.
- 3.- El examinador leerá las instrucciones de una manera clara, mientras que las participantes siguen la lectura.
- 4.- Se aclararán las dudas que se tengan antes de iniciar el ejercicio.
- 5.- Se sacarán las evaluaciones cada participante.
- 6.- Cada participante elegirá una situación que le resulte ligeramente incómoda.
- 7.- Describirá dicha escena asegurándose de incluir el *quién, cuándo, qué, cómo, qué teme y cuál es su objetivo.*

Evaluación:

- 1.- Se concentraran en primer lugar en aquellos ítems que hayan recibido una puntuación entre 2 y 3.
- 2.- Estos son las situaciones que se le hacen más difícil de modificar
- 3.- Dialogar sobre las diferentes alternativas.

HOJA DEL PARTICIPANTE

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Instrucciones: Contesta el cuestionario que se te presenta a continuación. Poniendo una cruz en la columna "A" en aquellos ítems que te afecten y luego asignales una puntuación en la columna "B" de acuerdo a la siguiente categoría.

1. INCOMODO	2. LIGERAMENTE CÓMODO	3. MODERADAMENTE INCÓMODO
4. MUY INCÓMODO	5. INSOPORTABLEMENTE INTIMADO	

	A pon una X si te afecta	B puntuá de 1-5 según el grado de incomodidad
¿Cuándo no te comportas de forma asertiva?		
Cuándo debes pedir ayuda a alguien.		
Cuándo tienes que manifestar una opinión distinta.		
Cuándo tienes que expresar y recibir sentimientos negativos.		
Cuándo tienes que expresar y recibir sentimientos positivos.		
Cuándo tienes que hablar frente a un gran auditorio		
Cuándo tienes que responder a una crítica que no merece.		
Cuándo tienes que negociar para obtener algo que deseas.		
Cuándo tienes que pedir ayuda de los demás.		
Cuándo tienes que proponer una idea		
Cuándo tienes que preguntar.		
Cuándo tienes que enfrentarse con algo o alguien que intenta hacerte sentir culpable.		
Cuándo tienes que pedir un favor.		
¿Quiénes son las personas con las que no te comportas de manera asertiva?		
Padres.		
Compañeros de Clase.		
Extraños.		
Antiguos Amigos.		

Parientes.		
Un grupo en el que haya más de 2 o 3 personas		
Otros.		
¿Qué deseas conseguir de aquello en lo que has fracasado con las conductas no asertivas?		
Recibir la aprobación de los demás por aquellas cosas que has hecho bien.		
Obtener ayuda en determinados trabajos.		
Ser escuchado y comprendido		
Hacer más satisfactorias las situaciones aburridas o frustrantes.		
No tener que ser siempre encantador.		
Confianza para intervenir cuando algo le interesa		
Sentirse más cómodo con los extraños, los dependientes de las tiendas, el mecánico, etc.		
No sentirse por mucho tiempo triste y amargado.		
Vencer un sentimiento de desesperanza y la sensación de que en realidad nunca va a cambiar nada.		
Hacer algo totalmente nuevo y distinto.		
Disponer de tiempo para sí mismo.		
Hacer aquellas cosas que le divierten o le relajan.		
Otros.		

**DINÁMICA INVENTARIO DE LA VIDA.
(Formato 6b)**

Objetivo:

Analizar los valores personales dentro del grupo.

Materiales:

- Sillas
- Mesas
- 16 juegos de Hojas con las 9 preguntas para cada participante.
- Lápices.

Instrucciones:

A continuación se les dará un juego de copias donde encontrarán 8 preguntas no deben pensar mucho sus respuestas contarán con un tiempo máximo de 10 minutos para responder las preguntas.

Desarrollo:

- 1.- Se repartirán los juegos de copias a cada participante.
- 2.- Cada participante debe escribir tantas respuestas a las 8 preguntas como se les ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.
- 3.- Se comparan las respuestas individualmente, junto con las del grupo.
- 4.- Se profundizará sobre las respuestas y las experiencias que han tenido para la contestación de éstas.

HOJAS DEL PARTICIPANTE.**NOMBRE:** _____

1.- ¿Cuándo me siento totalmente vivo? ¿Cuáles son las cosas, lo acontecimientos o actividades que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso vivir?

2.- ¿Qué es lo que hago bien? ¿En que puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

3.- De acuerdo a mi situación actual y mis aspiraciones. ¿Qué necesito aprender a hacer?

4.- ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿He descartado algunos sueños por no ser realista y que deba volver a soñar?

5.- ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o amistades.

6.- ¿Qué debo dejar de hacer Ya?

7.- ¿Qué debo empezar a hacer Ya?

8.- Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores; ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos para los próximos dos meses?

EVALUACIÓN DEL TEMA DE ASERTIVIDAD Y DECIR NO

(Formato 6c)

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cuál es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

- 1.- Para ti cuál es la definición correcta de Asertividad.
 - a) Expresión de sentimientos y derechos personales en diferentes situaciones.
 - b) Habilidades Sociales que influyen tanto en el pensamiento y conducta para defender lo que creo.
 - c) Capacidad Individual para asegurar con firmeza y decisión lo que se dice y piensa.
- 2.- El ser una persona asertiva es demostrar:
 - a) Conductas agresivas para defender lo que pienso, creo y siento.
 - b) Conductas Pasivas, dejar que las personas creen lo que quieran
 - c) Defender mis derechos sin violar los derechos de las demás personas.
- 3.- La Asertividad surge en:
 - a) La infancia.
 - b) El pensamiento y la conducta.
 - c) El cómo me identifico con las personas.
- 4.- Cuáles son las tres conductas personales:
 - a) Agresivo, Asertivo y Sumiso.
 - b) Pasivo, Activo y Neutro.
 - c) Agresivo, Pasivo y Asertivo.
- 5.- Para desarrollar una buena conducta asertiva debemos:
 - a) Manipular a las personas.
 - b) Tomar en cuenta nuestros sentimientos y pensamientos.
 - c) Saber cómo nos comportamos.
- 6.- El decir "No" qué beneficios nos dará:
 - a) Ser sincero con nosotros mismos.
 - b) El devaluarnos con las personas.
 - c) Saber si estamos satisfechos con nosotros mismos.
- 7.- Algunas ideas erróneas que tenemos sobre el decir "no" son:
 - a) Miedo a perder el cariño de las personas, quedarnos solos.
 - b) No conocer sobre lo que vamos a decidir.
 - c) Porque tendremos consecuencias desagradables.
- 8.- Es cierto que al utilizar el "sí" cuando queremos decir "no"
 - a) Nos devaluamos a nosotros mismos.
 - b) Tendremos más amigos.
 - c) Seremos personas auténticas y agradables para los demás.
- 9.- El practicar la asertividad se demostrará en:
 - a) Conductas de Reproches con las demás personas.
 - b) Expresando lo que pienso y siento "Yo" como persona.
- 10.- Para estudiar las situaciones que más me inquietan qué factores debo tomar en cuenta:
 - a) Quién, cómo.
 - b) Cuándo, Objetivo
 - c) Los dos anteriores.

RESPUESTAS DE LA EVALUACIÓN

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cuál es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

1.- Para ti cuál es la definición correcta de Asertividad.

- a) Expresión de sentimientos y derechos personales en diferentes situaciones.
- b) Habilidades Sociales que influyen tanto en el pensamiento y conducta para defender lo que creo.
- c) Capacidad Individual para asegurar con firmeza y decisión lo que se dice y piensa.

2.- El ser una persona asertiva es demostrar:

- a) Conductas agresivas para defender lo que pienso, creo y siento.
- b) Conductas Pasivas, dejar que las personas crean lo que quieran
- c) **Defender mis derechos sin violar los derechos de las demás personas.**

3.- La Asertividad surge en:

- a) La infancia.
- b) **El pensamiento y la conducta.**
- c) El cómo me identifico con las personas.

4.- Cuáles son las tres conductas personales:

- a) Agresivo, Asertivo y Sumiso.
- b) Pasivo, Activo y Neutro.

c) **Agresivo, Pasivo y Asertivo.**

5.- Para desarrollar una buena conducta asertiva debemos:

- a) Manipular a las personas.
- b) **Tomar en cuenta nuestros sentimientos y pensamientos.**
- c) Saber cómo nos comportamos.

6.- El decir "No" qué beneficios nos dará:

- a) **Ser sincero con nosotros mismos.**
- b) El devaluarnos con las personas.
- c) **Saber si estamos satisfechos con nosotros mismos.**

7.- Algunas ideas erróneas que tenemos sobre el decir "no" son:

- a) **Miedo a perder el cariño de las personas, quedarnos solos.**
- b) No conocer sobre lo que vamos a decidir.
- c) Por que tendremos consecuencias desagradables.

8.- Es cierto que al utilizar el "sí" cuando queremos decir "no"

- a) **Nos devaluamos a nosotros mismos.**
- b) Tendremos más amigos.
- c) Seremos personas auténticas y agradables para los demás.

9.- El practicar la asertividad se demostrará en:

- a) Conductas de Reproches con las demás personas.
- b) **Expresando lo que pienso y siento "Yo" como persona.**

10.- Para estudiar las situaciones que más me inquietan qué factores debo tomar en cuenta:

- a) Quién, cómo.
- b) Cuándo, Objetivo
- c) **Los dos anteriores.**

DINÁMICA CARA A CARA.
(Formato 6d)

Objetivo:

Corregir los mutuos prejuicios en las relaciones interpersonales.

Material:

Cartulina con preguntas de Investigaciones.

Papeletas de 7 x 12 cms. Por participante.

Cinta adhesiva.

Lugar:

Salón amplio donde el mobiliario se acomode para que los participantes trabajen independientemente.

Procedimiento:

- 1.- Realizar grupos de 4 personas
- 2.- Cada uno de los miembros del equipo formulará una pregunta para cada uno de sus compañeros de equipo (pueden guiarse por las preguntas de la cartulina que estará pegada en el pizarrón o preguntar lo que les interese conocer de esa persona) y al mismo tiempo, la respuesta que dará ese miembro del grupo.
- 3.- Al terminar, deberán pasar la papeleta a cada uno de los interesados.
- 4.- Cuando cada participante tenga en su poder las preguntas que le formularon sus compañeros; por turno las leerán en voz alta y las contestarán si desean.
- 5.- El expositor invitará a los participantes de cada equipo a que exponga cómo se sintió en el ejercicio

PREGUNTAS DE CARA A CARA.

¿Qué es lo que te molesta de otras personas?

¿Qué es lo que más te irrita?

¿Qué meta persigues en tu vida privada?

¿Qué es lo que encuentras más atractivo en el sexo opuesto?

¿Qué crees que es lo menos atractivo en tu persona?

¿Cuáles son tus mejores cualidades?

¿Qué piensas de mí?

¿Eres buen o mal estudiante?

¿Cuál ha sido tu mayor preocupación?

¿Qué tan franco eres con los demás?

¿Quién te gusta para amigo?

¿Qué piensas del noviazgo?

¿Qué piensas del sexo?

¿Qué tipo de lectura prefieres?

¿Qué te gustaría que nosotros supiéramos de ti?

DINÁMICA “APRENDAMOS A DECIR NO.”
(Formato 6e)

Objetivo:

Facilitar la tarea de decir “no” ayudándole al participante a formar su propio estilo de respuestas negativas.

Material:

2 hojas por participante.

Lápices.

Desarrollo:

- 1.- Estudiar las situaciones que se nos presentan con mayor dificultad en la vida diaria y en las que no se atreven a decir “no”: petición de libros, dinero, favores, citas.
- 2.- Escribir la situación y dar la respuesta que quisieran emitir.
- 3.- Dramatizar alguna de estas situaciones con los compañeros utilizando las respuestas previas.
- 4.- Preparar modelos de decir “no”: “No. Me es imposible...”; “No, no me apetece hacerlo hoy...”; “No, no te conozco lo suficiente como para...”; no, preferiría hacer otra cosa...”

BIBLIOGRAFÍAS PARA LA SESION 6.

DAVIS Martha, et ad. Técnicas de autocontrol emocional. Ed. Martínez Roca. Madrid, 2001 pp. 195-207

GIL Martínez Ramón. Manual de Tutorías y departamentos de Orientación. Ed. Escuela Española, Madrid, 1997, pp 57,.

Revista Consumer Eroski NO. 72 DICIEMBRE DEL 2003

www.monografias.com/trabajos14/cambcult/cambcult.shtml

BIBLIOGRAFÍAS RECOMENDADAS.

HERMAN Lucke, et ad. Enfoques Psicoterapéuticos. Ed. Manual Moderno. México – Bogota. 1993. Cáp. 2

JÜRGEN Kriz. Corrientes Fundamentales de la Psicoterapia. Edit. Amorrortu Buenos Aires, 1990. Pág.173-216.

LEVETON Eva. El Adolescente en crisis. Su apoyo en Terapia Familiar. Trad. Pilar Angulo, Ed. Pax. México, 1987. Cáp. 7.

Para hacer una toma de decisión comienza por resolver un problema, por lo tanto, se debe de tener claramente a qué objetivo se quiere llegar. Posteriormente, se identifican todas las opciones posibles par resolver el problema y así evaluarse sistemáticamente y objetivamente. Se comparan todas las posibles soluciones con sus metas y se evalúan los méritos e inconvenientes al respecto y, por último se ven todas las ventajas de la decisión a tomar.⁶

Es importante hacer notar que hay cinco puntos que influyen en la toma de decisiones:

- a. Información: Tener las cosas positivas y negativas de este problema a resolver.
- b. Conocimientos: puede ser de las circunstancias que rodean el problema o de una situación similar, entonces estos pueden utilizarse para seleccionar un curso de acción favorable.
- c. Experiencia: Cuando un individuo soluciona un problema en forma particular, ya sea con resultados buenos o malos, esta experiencia le proporciona información para la solución del próximo problema similar. Si ha encontrado una solución aceptable, con mayor razón tenderá a repetirla cuando surja un problema parecido.
- d. Análisis: En este paso se debe estudiar el problema e inclusive podemos hacer uso de la intuición, pero no debe ser algo que siempre lo utilicemos para tomar decisiones.
- e. Juicio: El juicio es necesario para combinar la información, los conocimientos, la experiencia y el análisis, con el fin de seleccionar el curso de acción apropiado. No existen substitutos para el buen juicio⁷.

Podemos decir que son dos cosas muy diferentes la asertividad y la toma de decisiones son dos cosas que deben ir a la par, para tomar la mejor

⁶ Ibidem p. 3

⁷ www.monografias.com

decisión nos debemos conocer y ser personas asertivas, para no dejar que nos manipulen y así saber en realidad que es lo que queremos como personas individuales. Por eso debemos de preguntarnos ¿Qué tipo de persona quiero ser? Una que toma decisiones de acuerdo a lo que ella desea o a lo que dice la mayoría.

MATERIALES:

- ⌘ 20 Copias una por participante de ejercicios de conductas agresivas, pasivas y asertivas.
- ⌘ 30 Lápices.
- ⌘ Mesas
- ⌘ Sillas
- ⌘ 20 copias, una copia de la hoja para el participante individual.
- ⌘ Rotafolio
- ⌘ 3 Papel Bond
- ⌘ 5 Plumones de varios colores.
- ⌘ 30 Lápices.

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

DURACIÓN:

3 horas y un receso de 20 minutos.

TEMAS:

- Tema de Asertividad y Toma de decisiones. (´45 minutos)
- Dinámica de Asertividad. (´30 minutos[Formato 7a])
- Dinámica "Legado." (´30 minutos [Formato 7b])

- o Revisión de Actividad Extra clase sobre decir No! (´45 minutos)
- o Evaluación de Asertividad y Toma de Decisiones (´15 minutos[Formato 7c])
- o Actividad Extra clase redactar los beneficios del Taller en cuanto a su autoestima y emociones. (´15 minutos)

PROCEDIMIENTO:

Al empezar la sesión, se continuará con el Tema de Asertividad y se podrán ver los derechos asertivos que se tienen para ejercer una asertividad en nuestra vida diaria, así mismo se verá lo que es una toma de decisiones y sabremos si es lo mismo, ya que en ocasiones no son las decisiones más acertadas lo que tomamos. Posteriormente se realizará la dinámica de asertividad donde se tendrá que identificar que tipo de conductas se manifiestan en los ejemplos que se muestran, ya sea conducta agresiva, pasiva y asertiva.

Como tercer punto se les dará un ejercicio para la toma de decisiones que primeramente se pedirá que sea de forma individual y se expondrán las decisiones en grupo dando una decisión de manera grupal.

Posteriormente se revisará la actividad extra clase, sobre las situaciones en las que se les dificulta decir no, se expondrán por participación del grupo las circunstancias, momentos, personas, etc. en las que más trabajo les cuesta decir "no."

Como quinto elemento se realizará la evaluación final de Asertividad y Toma de decisiones para que se reafirmen los conocimientos que se dieron durante la sesión. Para finalizar se dejará como actividad extra que se redacten los beneficios que se hayan tenido durante el taller.

DINÁMICA DE ASERTIVIDAD. (Formato 7a)

Objetivo:

Distinguir la conducta asertiva de la agresiva y la pasiva.

Materiales:

- 20 copias una por participante de ejercicios de conductas agresivas, pasivas y asertivas.
- 30 Lápices.

Desarrollo:

1. Se les proporcionará a cada participante una hoja con los ejercicios sobre las conductas asertivas, agresivas y pasivas que pueden manifestar en algún momento de su vida.
2. Se les dará la instrucción de leer atentamente cada una de los ejemplos y qué tipo de conducta se está manifestando en dicho ejemplo.
3. Al terminar de contestar individualmente los ejemplos, se invitará a los participantes a que digan sus respuestas.
4. Se sacarán conclusiones sobre las diferentes conductas y el cómo se puede llegar a una conducta asertiva.

Respuestas de los ejercicios:

- 1.- **A** es agresiva. La afirmación inicial de A, es hostil produce resentimiento y retracción.
- 2.- **A** es agresivo. El tono que utiliza es acusador y de reproche, con ello B se pone inmediatamente a la defensiva y no hay ganador posible.
- 3.- **A** es pasivo. A permite que B le rechace un cumplido y se rinda ante su acometida de negativismo.
- 4.- **A** es asertiva. Se defiende ante la opinión mayoritaria del grupo y muestra una explicación clara y en absoluto amenazante del porqué de su postura.
- 5.- **A** es pasiva. La línea de acción tímida de A produce un fracaso completo en su deseo, con lo que el problema que tenía con el fichero habrá de resolverlo sola.

HOJA DEL PARTICIPANTE.

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan algunas conductas donde se manejan diferentes tipos de conducta como los que vimos en el tema de hoy ya sean: Agresivas, Pasivas o Asertivas, por favor califica la conducta interpersonal de A.

Escena 1.

A: ¿Eso que veo es otra abolladura en el coche?

B: ¡Mira, acabo de llegar a casa, he tenido un día horrible y no quiero volver a hablar más de ese asunto por hoy!

A: ¡A mí me importa hablar de ello y vamos a hacerlo ahora mismo!

B: ¡Ten un poco de consideración!

A: ¡Vamos a decidir ahora quién va a pagar los gastos del arreglo, cuándo y dónde!

B: ¡Ya me encargaré yo, pero ahora déjame sola, por amor del cielo!

La conducta de A es: Agresiva Pasiva Asertiva.

Escena 2.

A: Dejaste que me las arreglara solo en la fiesta... Me sentí completamente abandonado.

B: Fuiste la última mona de la fiesta.

A: No conocía nadie; lo menos que podrías haber hecho es presentarme a tus amigos.

B: Oye ya eres mayorcita y puedes cuidarte sola. Estoy cansado de que siempre tengan que cuidar de ti.

A: Y yo estoy cansada de tu falta de consideración.

B: Está bien, la próxima vez me pegaré a ti como si fuera cola.

La conducta de A es: Agresiva Pasiva Asertiva.

Escena 3.

A: ¡Vaya, hoy tienen un aspecto formidable!

B: ¿De quién te estás burlando? Tengo el pelo horrible y el vestido parece que me lo haya dado mi abuela.

A: Tómalo como quieras.

B: Y me siento tan horrible como lo es mi aspecto.

A: Bien, ya tengo que marcharme.

La conducta de **A** es: Agresiva Pasiva Asertiva.

Escena 4.

(En el transcurso de una fiesta, A está contando a sus amigos lo mucho que disfruta con que su novio la lleve a buenos restaurantes y al teatro. Sus amigos la critican por estar poco liberada.)

A: No es así. Yo no gano tanto en mi puesto de secretaria como él de médico. Yo no podría hacer que asistiéramos a los lugares tan bonitos a los que vamos, ni siquiera pagar mi parte en todos. Dada la realidad económica, algunas tradiciones realmente tienen razón de ser.

La conducta de **A** es: Agresiva Pasiva Asertiva.

Escena 5.

A: ¿Podrías ayudarme con mi tarea, por que no le entiendo?

B: Estoy muy ocupado con el aseo. Dímelo más tarde.

A: Bueno, realmente siento molestarte, pero es importante.

B: Mira tengo que acabarlo porque a las cuatro voy a tener visita.

A: Ya. Entiendo, ya sé que molesta mucho que te interrumpen.

La conducta de **A** es: Agresiva Pasiva Asertiva.

DINÁMICA EL LEGADO.
(Formato 7b)

Objetivo:

Sensibilizar sobre los mecanismos que implica en la toma de decisión.

Materiales:

Salón amplio e iluminado.

Mesas

Sillas

20 copias, una copia de la hoja para el participante individual.

Rotafolio

3 Papel Bond

5 Plumones de varios colores.

30 Lápices.

Instrucciones:

- 1.- El expositor debe situar al grupo ante un problema que debe resolver para que, por medio de intercambios, se llegue a un acuerdo, así como a una decisión que recoja el sentir de todos los participantes.
- 2.- El expositor no debe intervenir en la toma de decisiones; sólo servirá para puntualizar algunas cosas. También proporcionara información sobre ciertas características que puedan atribuirse a los herederos y animales. Funcionará como observador.

Desarrollo:

- 1.- El expositor explica el ejercicio y la tarea a desarrollar: conceder a cada heredero el animal que mejor le convenga. Ponerse de acuerdo en un resultado único.
- 2.- Cada participante prepara su lista personal, sin comunicarse con los demás, durante cinco minutos.

3.- A continuación se lleva a cabo un plenario para efectuar intercambios y llegar a una solución común. Se puede hacer uso del papel bond.

4.- Se dará un tiempo no máximo de 30 minutos para resolver en equipo el ejercicio. Si no se tuvo la solución en ese tiempo se interrumpirá el ejercicio.

5.- En la discusión final del ejercicio se concentrará en los siguientes puntos:

- * ¿Encontraron divertido el ejercicio?
- * ¿Les fue fácil ponerse de acuerdo en la solución? ¿Por qué?
- * ¿En qué se basaron para hacer las elecciones?
- * ¿Hubo alguien que no estuviera dispuesto a cambiar su respuesta?

Hoja para el participante.

“El Legado”

Una anciana maestra, viuda y sin familia, amante de los animales y miembro de diversas sociedades civiles, acaba de morir. Entusiasta de los animales de todas especies, poseía varios a los que cuidaba con cariño.

En su testamento lega su pequeño zoológico a diversas sociedades o personas, pero sin especificar qué animal debía ser confiado a cada quién. A sus albaceas les corresponde tomar la decisión y se encuentran muy confundidos. Ayudémosles a decidir.

Los animales:

- ☒ 6 peces.
- ☒ 1 perro san Bernardo
- ☒ 1 tortuga japonesa
- ☒ 1 gato siamés macho.
- ☒ 2 parejas de ratones blancos
- ☒ 1 perro de caza.
- ☒ 1 canario
- ☒ 1 pareja de Hamsters
- ☒ 1 pareja de monos.
- ☒ 1 loro
- ☒ 1 boa constrictor (3.10 m.)

Los herederos:

- 1 comunidad de ancianos
- 1 grupo de jóvenes (Hogar de Jóvenes)
- 1 anciana sola (62 años)
- 1 familia (Padre, madre, 4 hijos de tres a ocho años. Anticuarios)
- 2 trabajadores (hermanos, emigrados búlgaros)
- 1 colonia de vacacionistas (niños y niñas de 6 a 12 años)
- 1 mecánografa (soltera de 29 años)
- 1 granjero (45 años)
- 1 internado escolar adolescentes.
- 1 cura de pueblo (50 años)
- 1 niña enferma (10 años en silla de ruedas)

EVALUACIÓN DE ASERTIVIDAD Y TOMA DE DECISIONES
(Formato 7c)

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cual es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

1.- El ser una persona asertiva demuestra que somos:

- a) Egoístas.
- b) Que nos interesamos por nosotros mismos.
- c) Indiferentes ante las circunstancias que le pasa a la gente.

2.- Es cierto que nacemos, siendo personas asertivas

- a) Falso
- b) Cierto

Por qué _____

3.- La Asertividad implica

- a) Criticarme a mí mismo y a toas las personas que me rodean.
- b) Expresar lo que pienso no importa si es correcto o no, pero no llegando a ser una persona arrogante.

4.- Escribe 3 derechos asertivos que más te hayan gustado.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

5.- Podemos decir que la Toma de Decisiones es:

- a) Una elección o juicio que tenemos entre dos o más opciones, se debe de realizar para la solución de un problema.
- b) Lo que ya hemos hecho en otras ocasiones, por medio de los consejos que nos dan las personas que nos rodean.

6.- La experiencia influye en la Toma de Decisiones.

- a) Sí
- b) No.

Por qué _____

7.- Crees que siempre debemos tomar decisiones por medio de nuestra intuición

- a) Sí
- b) No.

Por qué _____

8.- Es lo mismo ser una persona asertiva y saber tomar decisiones

- a) Sí
- b) No.

Por qué _____

**RESPUESTAS DE EVALUACIÓN DE ASERTIVIDAD Y TOMA DE
DECISIONES
(Anexo 7c)**

NOMBRE: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Subraya cual es la respuesta más acertada para ti, de acuerdo a lo que acabamos de ver. (Tiempo 10-15 minutos).

1.- El ser una persona asertiva demuestra que somos:

a) Egoístas.

b) Que nos interesamos por nosotros mismos.

c) Indiferentes ante las circunstancias que le pasa a la gente.

2.- Es cierto que nacemos, siendo personas asertivas

a) Falso _____

b) Cierto

Por qué _____

3.- La Asertividad implica

a) Criticarme a mí mismo y a todas las personas que me rodean.

b) Expresar lo que pienso no importa si es correcto o no, pero no llegando a ser una persona arrogante.

4.- Escribe 3 derechos asertivos que más te hayan gustado.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

5.- Podemos decir que la Toma de Decisiones es:

a) Una elección o juicio que tenemos entre dos o más opciones, se debe de realizar para la solución de un problema.

b) Lo que ya hemos hecho en otras ocasiones, por medio de los consejos que nos dan las personas que nos rodean.

6.- La experiencia influye en la Toma de Decisiones.

a) Sí

b) No.

Por qué _____

7.- Crees que siempre debemos tomar decisiones por medio de nuestra intuición

a) Sí

b) No.

Por qué _____

8.- Es lo mismo ser una persona asertiva y saber tomar decisiones

a) Sí

b) No.

Por qué _____

BIBLIOGRAFÍA PARA LA SESION 7

ACEVEDO Ibáñez Alejandro. Aprender Jugando 2: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Ed. Limusa. México, 2005. pp.170

DRUMMOND Helga. Decisiones Efectivas, Guía practica. [Trad. Teresa Niño Torres]. Ed. Legis Editores, Colombia 1997, pp 4-12.

GIL Martinez Ramon. Manual de Tutorías y Departamentos de Orientación. Ed. Escuela Española, Madrid, 1997 , pp. 54-58

HELLER Robert. La Toma de decisiones. Trad. Irene Saslavsky. Edit. Graficom. Italia, 1998, pp. 6-9.

www.monografias.com/trabajos14/cambcult/cambcult.shtml

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

BRAIKER, Harriet B. La enfermedad de complacer a los demás: cúrese del síndrome de complacer a los demás. [Trad. Julia Fernández Treviño] Madrid, 2005.

SMITH, Manuel J. Cuando digo no, me siento culpable. De bolsillo, México, 2001.

SESIÓN 8: El final del Camino.

OBJETIVO GENERAL:

- Estimar los beneficios y avances que se hayan tenido durante el taller.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Expresar los beneficios que se hayan tenido durante el taller.
- Conocer las ventajas de haber participado en el taller.

En la siguiente sesión se realizará la evaluación final del taller por medio de la aplicación de pruebas psicológicas estandarizadas. Al finalizar la evaluación se realizará la clausura, se pedirá a las participantes que se expresen los beneficios que se tuvieron durante el proceso del taller, se les entregará un diploma por su participación a lo largo de éste.

MATERIALES:

18 Diplomas uno por cada participante.
20 cuestionarios AFA (Anexo 1)
20 Cuestionarios IDARE (anexo 2)
30 Lápices
100 hoja blancas.

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado, amplio y con una mesa.

DURACIÓN:

2 horas

TEMAS:

Aplicación de Pruebas (´45 minutos)
Dinámica "Clausura Merecida." (´ 30 minutos)

PROCEDIMIENTO:

Se realizara la evaluación final del Taller por medio de la aplicación de las pruebas Psicológicas Estandarizadas, de manera colectiva de tal forma que se tenga el suficiente espacio entre las participantes, se aplicarán de la siguiente manera

Primeramente, se aplicara un test de Autoconcepto-Forma, elaborado por Musito, G. y autores (1981), para determinar el autoconcepto en los 4 diferentes aspectos del individuo (anexo 1). Se darán las instrucciones Generales para la aplicación del Test, esta compuesto por 36 ítems, de opción múltiple con 3 tipos de respuesta. Duración aproximada de 15 minutos.

Como segunda evaluación se aplicará la Prueba proyectiva el Dibujo Humano de Karen Machouver, 1907 (Aplicación e Interpretación Clínica) la cual nos permite detectar los procesos de personalidad. Tiempo de realización de la prueba 20 minutos.

- a) Proporcionar el material para la realización de la prueba. Se le dará la hoja de forma vertical se le proporcionará un lápiz del 2 o 2 1/2.
- b) Instrucciones generales: "Por favor en la siguiente hoja dibuje una figura humana." Cuando finalice, realiza una historia de la persona que dibujaste.0
- c) Al terminar se le proporciona otra hoja de forma vertical. "En la siguiente hoja dibuje a una persona del sexo opuesto al que dibujo anteriormente." Cuando finalices realiza una historia de la persona que dibujaste.

Para finalizar la etapa de Evaluación se aplicación de prueba de IDARE por Charles D. Spielberger y Rogelio Díaz Guerrero (1970), para detectar rasgo o estado de ansiedad. (anexo 2)

- a) Instrucciones Generales

b) Proporcionar cuestionario que consta de 40 ítems, en base a una escala de likert de 4 opciones de respuesta.

Se acomodarán todas las sillas de tal forma que estén alrededor del salón y sólo se encuentre ubicado en el centro la mesa con los diplomas.

**DINÁMICA CLAUSURA MERECEDA.
(Anexo 8a)**

Objetivo:

Desarrollar la evaluación en términos de los resultados alcanzados.

Materiales:

- ★ Salón amplio y confortable.
- ★ Mesa pequeña al Centro
- ★ Diplomas de participación.

Instrucciones Específicas:

- 1.- Se verifica que los objetivos que se hayan tenido a lo largo del taller se hayan cumplido.
- 2.- Se le pide a los participantes que pasen a recoger su Diploma que se encuentra al Centro del salón encima de la mesa.
- 3.- Al recoger el respectivo diploma, cada participante le dirá al grupo por qué cree merecerlo *
- 4.- Al finalizar se dan las gracias a los participantes por su colaboración en dicho taller.

* Puede que algún participante considere que no merece el Diploma en esos casos se pide la opinión del grupo.

RECOMENDACIONES

Si bien es cierto que esto es una propuesta de taller para el manejo de emociones con menores infractoras, cuenta con la flexibilidad para poder incluir otro tipo de dinámicas que vayan de acuerdo a las necesidades que se presenten a lo largo del mismo, ya que lo más importante es que sea una retroalimentación entre las participantes y el taller; siendo así más beneficioso y vivencial.

De acuerdo a las bibliografías que se recomendó se puede incluir información, si es que las mismas participantes lo piden, ya sea por medio de interrogantes que se realicen a lo largo del taller o para ampliar los temas que se plantean en el mismo.

Es cierto que posteriormente tendrá una gran influencia el contexto en donde se desenvuelvan las menores, se pueden realizar preguntas retóricas a las participantes o que inclusive expresen cómo lo pueden llevar a cabo en el contexto al que se enfrentarán.

Al tener ciertas similitudes las participantes se les debe ayudar a verse que no son las únicas que están pasando dificultades, con esto se intentará que se expongan cómo han resuelto los diferentes problemas a los que se han enfrentado y que haya una retroalimentación entre ellas mismas.

El uso de los registros anecdóticos servirá para que se detecten las conductas que se presentan más ante las actividades, teniendo así un mejor control de emociones, para que se den cuenta las participantes cómo les mueven algunas experiencias de sus mismas compañeras.

BIBLIOGRAFIA

1. ALANIS, Loza Andrea. Ansiedad en Internos Procesados y Sentenciados del Fuero Común y Fuero Federal de un Centro de Readaptación Social. Facultad de Psicología, México, 1996, pp 107-119. TESIS
2. ABERASTURY, Arminda; Mauricio Knobel. La Adolescencia Normal Enfoque Psicoanalítico. Ed. Paidós, México, 1988, pp 142-156.
3. AGUILAR, Ramos Maria del Carmen. Concepto de Si Mismo Familia y Escuela. Ed. Dickinson, España, 2001, pp 14-33.
4. ASCH E. Solomon. Psicología Social. Trad. Elias Mendelinevich. 6ª. Edic. Edit Universitaria de Buenos Aires. Buenos Aires, 1972, pp 286-295.
5. BERRYMAN, Julia; David Hargreaves; et al. Psicología del Desarrollo. [Trad. Gloria Padilla], Ed. Manual Moderno S.A., México, 1994, pp 195-207.
6. BEE, Helen; Sandra Mitchell. El Desarrollo de la Persona en Todas las Etapas. 2ª ed., Ed. Harla, México, 1987, pp 298-335.
7. BRANDEN, Nathaniel. Los Seis Pilares de la Autoestima. Ed. Paidós, México, 1995, pp 21-303.
8. BRANDEN Nathaniel. La psicología de la autoestima. 1ª. Edic. Editorial. Paidós. México, 2001, pp 15 – 24.
9. BUELGA, Vásquez Sofía; Marisol Lila Murillo. Adolescencia, Familia y Conducta Antisocial. Ed. Cristóbal Serrano Villalba, México, 1999, pp 12-55.
10. BYRNE, Baron. Psicología Social. 8ª ed., Ed. Prentice Hall, España, 1998, pp 111-121.
11. CAMPANINI, Annamaria; Francesco Luppi. Servicio Social y Modelo Sistémico. Ed. Paidós, España, 1991, pp 136-151.
12. CARRILLO, Prieto Ignacio; Alberto Constante. El Menor Infractor (El Relato de un Olvido). Dirección General de Prevención y Tratamiento de Menores, México, 2000, pp 111-181.
13. CASTILLA DEL PINO, Carlos. Teoría de los Sentimientos. Ed. Tus Quets, España, 2000, pp 26-235.

14. COLEMAN, James. Psicopatología. [Trad. Alberto Conesa], Ed. Paidós, Argentina, 1978, pp 106-131.
15. DAVIS, Martha; Matthew McKay; et al. Técnicas de Autocontrol Emocional. 4a ed., Ed. Martínez Roca, España, 2005, pp 194-207.
16. DE LA GARZA, Fidel; Beatriz de la Vega; et al. La Cultura del Menor Infractor. Ed. Trillas, México, 1987, pp 39-55.
17. DE CATANZARO, Denys. Motivación y Emoción. Ed. Prentice Hall, México, 2001, 117-239 pp.
18. DIO, Bleichmar Emilce. La Depresión en la Mujer. Ed. Bolsitemas, España, 1995, pp 23-39.
19. Diccionario de Psicología DORSCH Friedrich; et al. 8ª. Edic. Edit. Herder. Barcelona ,2002.
20. ECHEBURRUA, Enrique. Personalidades Violentas. Ed. Pirámide, España, 1998, pp 276-290.
21. FELDMAD M. Philip. Comportamiento Criminal un Análisis Psicológico. Edit. Fondo de Cultura Económica. México, 1989, pp . 276-291.
22. FELIX, López Itzier, Ma. Jesús Fuentes; et al. Desarrollo Afectivo y Social. Ed. Pirámide, España, 1999, pp 115-414.
23. FERNANDEZ, Woujan Octavio. Abordaje Teórico y Clínico del Adolescente. 3ª ed., Ed. Nueva Visión, Argentina, 1997, pp 75-93.
24. FERNÁNDEZ, M. La adolescencia como problema. En tesis : La adolescencia en tanto encuentro con la muerte. Universidad de Costa Rica, 1998.p.32
25. GARCIA, Ramírez Sergio. Manual de Prisiones. 5ª ed., Ed. Porrúa, México, 2004, pp 727-1074.
26. GONZALEZ, Núñez José de Jesús. Psicopatología de la Adolescencia. Ed. Manual Moderno, México, 2001, pp 14-19.
27. GURMENDEZ, Carlos. Sentimientos Básicos de la Vida Humana. Ed. Prodhufi S. A., España, 1994, pp 21-239.
28. HORROCKS, John. Psicología de la Adolescencia. [Trad. Jose M. Salazar] 3ª reimpr., Ed. Trillas, México, 1990, pp 17-370.

29. IAKOBSON. P. Psicología de los sentimientos. Edit. Pueblos Unidos. Uruguay, 1959. Pág. 6.
30. IZQUIERDO M. Ciriaco. El mundo de los Adolescentes. Edit. Trillas. México, 2003. Pág. 8 y 10
31. HELLER Agnes. Teoría de los Sentimientos. 2ª. Edic. Edit. Fontamara. Barcelona, 1989, pp 119 – 133.
32. JAFFE L. Michael. Adolescente. Edit. Wiley. E.U.A., 1998. pp 18.
33. KAZDIN. E. Alan. Tratamiento de la conducta Antisocial en la Infancia y Adolescencia. Trad. Xavier Corbera. Edit. Martínez Roca. Barcelona, España, 1988. Pág. 2
34. KLINEBERG Otto. Psicología social. 2ª. Reimpresión. Edit. Fondo de Cultura Económica. México, 1999. Pág. 16
35. LIMA. Malvado Ma. De la Luz. Criminalidad Femenina. Teorías y reacción social. 3ª. Edic. Edit. Porrúa. México, 1998. Pág. 3-5.
36. Ley para el tratamiento de Menores Infractores para el distrito Federal en Materia al Fuero Común. Agenda Penal del D.F. 2005
37. LOPEZ I. Felix. Ed at. Desarrollo Afectivo y Social. Editorial Pirámide, España, 1999. pp 116.
38. LOZA A. Andrea. Tesis Ansiedad en Internos Procesados y del Fuero Común Facultad de Psicología, 1996.
39. MARIN, H. Genia. Historia de las Instituciones de Tratamiento de menores Infractores del D.F. (colección manuales México, 1991/16) CNDH
40. MANNOW O., A. Deluz, B. Gilberto y J. Hebrand. La crisis de la Adolescencia. 1ª. Edic. Colección Psicoteca Mayor Serie Freudiana Ed. Gedisa. España, 1985. Pág. 5
41. MORRIS G. Chartes Introducción a la Psicología. 7ª. Edición. Editorial Prentice hall. México, 1992.
42. MATUD A. Ma. Del Pilar, Carmen Rgz. Wanguemert , Rosario Marrero y Mónica Carballeira. Psicología del género: Implicaciones en la Vida cotidiana. Edit. Biblioteca nueva. Adrid, 2002. pp 26-33 y 69- 75.

43. MINUCHIN Patricia, Jorge Colapinto y Salvador Minuchin. Pobreza, institución y familia. Trad. Adolfo Negrotto. Edit. Amorrortu. Buenos Aires, Argentina 1998, pp 47-80.
44. MONTES DE OCA Teresa y Arturo Silva Rodríguez. Efectos Psicosociales de la reclusión en instituciones penitenciarias. FES-Iztacala, UNAM. Pág. 275-307.
45. MORALEDA Mariano. Psicología del Desarrollo. Infancia, Adolescencia, Madurez y Senectud. 2ª. edic. Edit. Alfaomega. México, 1999. Cáp. 10
46. OLDANO Iris. Criminología. Agresividad y Delincuencia. Edit. Ad-hoc. Buenos Aires, Argentina, 1998. Cáp. 3-4.
47. ORTEGA Teba José. Delincuencia Reforma y Educación Liberada. Edit. Amaru. 1987, pp 50-51.
48. ORTHONY Andrew. Gerald L. Clore, Allan Collins. La estructura Cognitiva de las Emociones. Edit. Siglo XI. España Edit. Madrid, 1996, pp 19-41.
49. PALMERO Francesc, Ed al. Psicología de la motivación y de la Emoción. . Edit. Mac Graw Hill. España, 2002, pp 296 – 321.
50. PAPALIA E. Diane, Rally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman. Desarrollo Humano. Edit. Mac Graw Hill. Colombia, 2002. pp 473-479.
51. PERÉZ S. Jorge. Bases Psicológicas de la delincuencia y de la Conducta antisocial. Edit. Promociones y Publicaciones Universitarias. Barcelona, España, 1987, pp 165-203.
52. PERINAL M. Adolfo, Psicología del desarrollo del Nacimiento al final de la Adolescencia. Edit. VOC. Madrid, 2002. pp 137-168.
53. POWELL Marvin. La Psicología de la Adolescencia. [Trad. Lucila Tercero Vasconcelos.] Edit. Fondo de Cultura Económica. México, 1975, pp 535-565.
54. QUARTI Cornelia. El gran libro de los padres. Edit. Grijalbo, Barcelona 1985. pp 316.
55. RICE F. Philip. Adolescencia Desarrollo, relación y cultura. Edit. Prentice Hall. España, 1999. pp 172-187, 420-424.

56. RAMIREZ V. Amado. Un método para afrontar el miedo y la Tristeza. Edit. Colección Psicología Amarrú. Salamanca, 1997, pp 28-35.
57. SANCHEZ Ch. Manuel Psicoterapia Dinámica en la Delincuencia Juvenil. Edit. Herder. Barcelona, 1981, pp 28-47.
58. SANTROCK W. John. Psicología del Desarrollo en la Adolescencia. [Trad. Ma. Carmen Pérez.] Edit. Mac Graw Hill. España, 2003, pp. 366-397.
59. SOLIS Q. Héctor. Justicia de Menores. 1ª. Edic. Edit. Instituto Nacional de Ciencias Penales. México, 1983, pp 87-127.
60. SPIELBERGER Charles. Inventario de Ansiedad: Rasgo Estado. Edit. Manual Moderno. México, 1970.
61. SYKES G.M. El crimen y la Sociedad. Edit. Hombre Contemporáneo. Buenos Aires, 1980, pp. 95-97.
62. TIEGHI N. La conducta Criminal Aprendizaje, Prevención y Tratamiento. Edit. AVIACO de Rodolfo Desalma. Buenos Aires, 1978. pp 123-137.
63. TOCAVEN G. Roberto. Elementos de Criminología Infacto Juvenil. Edit. Porrúa. México, 1991, pp. 27-40.
64. TOCAVEN G. Roberto. Psicología Criminal. 1ª. Reimpresión. Edit. Instituto Nacional de Ciencias Penales. México, 1992, pp 106-113.
65. URRRA P. Javier. Menores la Transformación de la Realidad. Edit. S.XXI. Ley Orgánica 4/1992. España, 1992. pp 183-231.
66. YOUNG P. Thomas. Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones. Trad. Pedro Rivera Ramírez. México, 1979. pp 39-41, 183-185.

INTERNET

www.monografias.com/trabajos14/cambcult/cambcult.shtml

www.juridicas.unam.com

ANEXOS

Inventario de Autoevaluación
por

C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutía, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me siento seguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Estoy tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Estoy contrariado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Estoy a gusto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me siento alterado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Me siento descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me siento ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me siento cómodo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me siento con confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Me siento nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Me siento agitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Me siento "a punto de explotar"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Me siento reposado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Me siento satisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Estoy preocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me siento muy excitado y aturdido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Me siento alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Me siento bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

CASI SIEMPRE
FRECÜENTEMENTE
ALGUNAS VECES
CASI NUNCA

- 21. Me siento bien 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 22. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 23. Siento ganas de llorar 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 24. Quisiera ser tan feliz como otras personas serlo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 25. Soy una persona feliz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 26. Soy un habitante urbano que no tiene una casa en el campo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 27. Soy un habitante urbano que vive en un apartamento 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 28. Soy un habitante urbano que vive en un apartamento en un edificio de apartamentos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 29. Soy un habitante urbano que vive en un apartamento en un edificio de apartamentos en un barrio de apartamentos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 30. Soy un habitante urbano que vive en un apartamento en un edificio de apartamentos en un barrio de apartamentos en un barrio de apartamentos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 31. Soy un habitante urbano que vive en un apartamento en un edificio de apartamentos en un barrio de apartamentos en un barrio de apartamentos en un barrio de apartamentos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 32. Me falta confianza en mí mismo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 33. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 34. Me siento satisfecho 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 35. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 36. Me siento satisfecho 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 37. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 38. Me siento satisfecho 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 39. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 40. Me siento satisfecho 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A F A
Autoconcepto Forma A

Apellidos y nombre

Colegio

Edad Curso Clase

En este cuestionario no existen preguntas correctas o incorrectas, **NO ES UN EXAMEN**. Tan sólo queremos conocer tu opinión. Te pedimos por ello que leas las preguntas detenidamente antes de contestar.

A continuación encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas con detenimiento y señala con un aspa la contestación que tú creas más apropiada.

1. Significa que sucede **SIEMPRE**.
2. Significa que sucede **ALGUNAS VECES**.
3. Significa que **NUNCA** sucede.

Ejemplo:

En la pregunta:	Si marcas:	Tu contestas:
Soy simpático	<input checked="" type="checkbox"/> 2 3	Siempre soy simpático.
	1 <input checked="" type="checkbox"/> 3	Algunas veces soy simpático.
	1 2 <input checked="" type="checkbox"/>	Nunca soy simpático.



	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1.- Es difícil para mí mantener los amigos(as).....	1	2	3
2.- Me pongo nervioso(a) cuando me llama algún profesor(a).....	1	2	3
3.- Digo la verdad aunque me perjudique.....	1	2	3
4.- Tengo buenas ideas.....	1	2	3
5.- Mi familia me considera alguien importante.....	1	2	3
6.- Cuando me porto mal en clase, me siento disgustado(a).....	1	2	3
7.- Me desanimo cuando algo me sale mal.....	1	2	3
8.- Hago bien los trabajos escolares.....	1	2	3
9.- Me avergüenzo de muchas cosas que hago.....	1	2	3
10.- Puedo dibujar bien.....	1	2	3
11.- Soy lento(a) en terminar los trabajos escolares.....	1	2	3
12.- Soy nervioso(a).....	1	2	3
13.- Me pongo nervioso(a) cuando hablo en clase.....	1	2	3
14.- Hago cosas a mano muy bien.....	1	2	3
15.- Me preocupo mucho por todo.....	1	2	3
16.- Me gusta mi forma de ser.....	1	2	3
17.- Con frecuencia soy voluntario(a) en la escuela.....	1	2	3
18.- Duermo bien por la noche.....	1	2	3
19.- Odio la escuela.....	1	2	3
20.- Mis profesoras me consideran inteligente y trabajadora(a).....	1	2	3
21.- Tengo muchos amigos(as).....	1	2	3
22.- Soy un(a) chorr(a) alegre.....	1	2	3
23.- Soy torpe en muchas cosas.....	1	2	3
24.- Me gustan las peleas y las riñas.....	1	2	3
25.- La gente me tiene miedo.....	1	2	3
26.- Mi familia está decepcionada de mí.....	1	2	3
27.- Soy entendedor(a) en casa.....	1	2	3
28.- Olvido pronto lo que aprendo.....	1	2	3
29.- Consigo fácilmente amigos(as).....	1	2	3
30.- Pardo mi paciencia fácilmente.....	1	2	3
31.- Trabajo mucho en clase.....	1	2	3
32.- Juego con mis compañeros(as).....	1	2	3
33.- Tengo miedo de algunas cosas.....	1	2	3
34.- Me avergüenzo si los demás no hacen lo que yo digo.....	1	2	3
35.- Soy voluntario(a) con mis amigos(as) y familiares.....	1	2	3
36.- Soy trabajadora(a) con los demás y conmigo misma(a).....	1	2	3

Por favor, no escriba nada en este cuadro

	PD	PC
A		
B		
E		
F		
T		

(Anexo 3)
REGISTRO ANECDÓTICO.

Observador: _____

Fecha: _____ Sesión: _____

Participantes que se observan: _____

OBSERVACIÓN:

ANEXOS

Inventario de Autoevaluación
por

C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutía, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me siento seguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Estoy tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Estoy contrariado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Estoy a gusto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me siento alterado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Me siento descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me siento ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me siento cómodo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me siento con confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Me siento nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Me siento agitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Me siento "a punto de explotar"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Me siento reposado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Me siento satisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Estoy preocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me siento muy excitado y aturdido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Me siento alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Me siento bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

CASI SIEMPRE
FRECUENTEMENTE
ALGUNAS VECES
CASI NUNCA

- 21. Me siento bien 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 22. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 23. Siento ganas de llorar 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 24. Quisiera ser tan feliz como otras personas serlo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 25. Soy una persona feliz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 26. Soy un habitante urbano que no tiene una casa en el campo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 27. Soy un habitante urbano que no tiene una casa en el campo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 28. Soy un habitante urbano que no tiene una casa en el campo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 29. Soy un habitante urbano que no tiene una casa en el campo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 30. Soy un habitante urbano que no tiene una casa en el campo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 31. Soy un habitante urbano que no tiene una casa en el campo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 32. Me falta confianza en mí mismo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 33. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 34. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 35. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 36. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 37. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 38. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 39. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 40. Me siento mal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1.- Es difícil para mí mantener los amigos(as).....	1	2	3
2.- Me pongo nervioso(a) cuando me llama algún profesor(a).....	1	2	3
3.- Digo la verdad aunque me perjudique.....	1	2	3
4.- Tengo buenas ideas.....	1	2	3
5.- Mi familia me considera alguien importante.....	1	2	3
6.- Cuando me porto mal en clase, me siento disgustado(a).....	1	2	3
7.- Me desanimo cuando algo me sale mal.....	1	2	3
8.- Hago bien los trabajos escolares.....	1	2	3
9.- Me avergüenzo de muchas cosas que hago.....	1	2	3
10.- Puedo dibujar bien.....	1	2	3
11.- Soy lento(a) en terminar los trabajos escolares.....	1	2	3
12.- Soy nervioso(a).....	1	2	3
13.- Me pongo nervioso(a) cuando hablo en clase.....	1	2	3
14.- Hago cosas a mano muy bien.....	1	2	3
15.- Me preocupo mucho por todo.....	1	2	3
16.- Me gusta mi forma de ser.....	1	2	3
17.- Con frecuencia soy voluntario(a) en la escuela.....	1	2	3
18.- Duermo bien por la noche.....	1	2	3
19.- Odio la escuela.....	1	2	3
20.- Mis profesoras me consideran inteligente y trabajadora(a).....	1	2	3
21.- Tengo muchos amigos(as).....	1	2	3
22.- Soy un(a) chorr(a) alegre.....	1	2	3
23.- Soy torpe en muchas cosas.....	1	2	3
24.- Me gustan las peleas y las riñas.....	1	2	3
25.- La gente me tiene miedo.....	1	2	3
26.- Mi familia está decepcionada de mí.....	1	2	3
27.- Soy entrecorral en casa.....	1	2	3
28.- Olvido pronto lo que aprendo.....	1	2	3
29.- Consigo fácilmente amigos(as).....	1	2	3
30.- Pardo mi paciencia fácilmente.....	1	2	3
31.- Trabajo mucho en clase.....	1	2	3
32.- Juego con mis compañeros(as).....	1	2	3
33.- Tengo miedo de algunas cosas.....	1	2	3
34.- Me avergüenzo si los demás no hacen lo que yo digo.....	1	2	3
35.- Soy voluntario(a) con mis amigos(as) y familiares.....	1	2	3
36.- Soy trabajadora(a) con los demás y conmigo misma(a).....	1	2	3

Por favor, no escriba nada en este cuadro

	PD	PC
A		
B		
E		
F		
T		

(Anexo 3)
REGISTRO ANECDÓTICO.

Observador: _____

Fecha: _____ Sesión: _____

Participantes que se observan: _____

OBSERVACIÓN:
