



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**"TALLER PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN
ADOLESCENTES COMO ESTRATEGIA PARA LA VIDA".
(Una propuesta)**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

ELSA GARDUÑO ARRIAGA

**DIRECTORA DE TESIS: DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA
REVISORA DE TESIS: MTRA. ANGELINA GUERRERO**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mi Mamá Concepción Arriaga (†)

Por darme la vida y guiarme por un camino lleno de valores, porque para mí, su ejemplo de vida es lo más valioso porque a partir de un punto mostrado por ella, yo he podido decidir hacia donde dirigir mi vida. Porque la experiencia de vida que ha dejado en mí es parte de lo que ahora valoro con más recelo.

Te Amo Mamá

A mi Papá Jorge Garduño

Porque gracias a múltiples factores y a él, supe que mi camino era éste y ahora que concluyo éste proceso le agradezco a él y a la vida que me dio, por haber aprendido a comprender que somos seres mortales e imperfectos que estamos aquí para aprender y vivir. Y porque ahora su ejemplo de vida es grandioso. *Gracias Papá Te Quiero*

A mi Esposo Marcos M. Campuzano

Gracias por permitirte ser mi espejo en la vida y Yo en la tuya para juntos crecer, gracias a tu apoyo que me brindaste en todo momento.

Gracias a tu amor, tu comprensión, tu escucha, tu paciencia, tu exigencia, tu disposición, por todo lo que me has dado y lo que no también.

Gracias Amor te Adoro.

A mi Hija Ilse M. Nayaderi Campuzano G.

Por que al nacer me diste la fuerza para decidir, que quería y necesitaba estar mejor, para transmitirte algo más valioso de lo que yo tenía en ese momento y ahora que te veo que has crecido y que observo tu forma de ser y tu manera en que confías en mí, sé que ha valido la pena el dejar de lado algunas cosas y desarrollar otras. Ahora comprendo que eres tu un ser único que puede dirigir su vida, pero siempre con mi apoyo y un ejemplo de vida, porque a partir de ahí tu decidirás hacia donde ir. *Te Adoro Princesa*

A mi Hijo Marcos Brandon Campuzano G.

Por que eres el niño que me has dado conciencia para aprender a educar, por que con tu sensibilidad a flor de piel, he tenido que aprender a aplicar lo que he leído y escuchado, aprender a saber como hablar, como expresar mi amor, saber diferenciar entre lo que tu eres y lo que tu haces, saber que habemos personas con más sensibilidad y hay que aprender a vivir con ello, aprender a sentir y expresar. Por que tú necesitas también un modelo de fortaleza y sensibilidad, porque así crecerás y llegarás a ser un adulto integro. *Te Quiero Mucho Amorcito*

A mis Hermanos y Hermanas

Por que con ellos inicié mi vocación, por tratar de comprender porque cada uno era y se comportaba de tal manera.

A Jorge por ser el mayor y por su fortaleza

A Sonia por su sencillez y su escucha

A Fernando por ser audaz

A Jesús por adquirir ejemplos valiosos

A Beatriz por su tenacidad

A Diana por las vicisitudes que ha superado

A mi Elsa por mi sensibilidad y mentalidad

Por nuestra manera de ser y la sensibilidad que poseemos, tenemos mucho que aprender y comprender para dar a nuestros hijos lo mejor de cada uno, partiendo de lo que nuestros padres nos dieron para seguir o reaprender y corregir.

A todos y cada uno de ellos mil gracias por lo que han aportado en mi vida para dirigir mis pasos hacia este camino.

A mi Directora de Tesis

Dra. Mariana Gutiérrez Lara, por dar claridad a mis ideas, por sus comentarios, su disposición, su amabilidad y su empatía.

A las Revisoras de mi Tesis

Por sus aportaciones y sus valiosos comentarios.

A Jehová Dios por la oportunidad de vida que me dio

A Mí por la actitud y el esfuerzo hecho para realizar y concluir esta meta en mi vida.

INDICE

	PÁGINAS
INDICE.....	1
INTRODUCCION.....	3
MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA.....	7
CAPITULO 1.....	10
Capítulo 1 - EMOCION	
1.1: DEFINICION DE EMOCION.....	11
1.2: ASPECTOS GENERALES.....	14
1.2.1: ASPECTOS BIOLÓGICOS.....	19
1.2.2: ASPECTOS PSICOLOGICOS.....	22
1.2.3: ASPECTOS SOCIALES.....	24
1.3: EMOCIONES PRIMARIAS.....	26
1.3.1: AMOR.....	31
1.3.2: ENOJO.....	33
1.3.3: CULPA.....	35
1.3.4: MIEDO.....	38
1.3.5: TRISTEZA.....	39
1.3.6: ANSIEDAD.....	41
CAPITULO 2.....	43
Capítulo 2 - ADOLESCENCIA	
2.1: ASPECTOS GENERALES.....	44
2.1.1: DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA.....	51
2.1.1.1- DESARROLLO FISICO-BIOLÓGICO.....	53
2.1.1.2- DESARROLLO PSICOLÓGICO.....	55
2.1.1.3- DESARROLLO SOCIAL.....	56
2.2 COMO AFECTAN LAS EMOCIONES A LOS ADOLESCENTES.....	59
2.3: IMPORTANCIA DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL.....	62
CAPITULO 3.....	68
CAPITULO 3 - DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL	
3.1: TEORIAS DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL.....	69
3.2: ESTRATEGIAS DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL.....	80
3.1.1: AUTOCONOCIMIENTO (conocimiento de las emociones).....	84
3.1.2: AUTOCONTROL (equilibrio en manifestación de emociones).....	87
3.1.3: ASERTIVIDAD (comunicación asertiva).....	89
3.1.4: RESPONSABILIDAD (hacerse cargo de..).....	93
3.1.5: TOMA DE DECISIONES (modelo solución de problemas).....	95
REFLEXION.....	99

CAPITULO 4	100
Capítulo 4 - TALLER FORMATIVO PARA EL DESARROLLO SOCIO- EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PARA LA VIDA EN EL ADOLESCENTE	
4.1: ESTRATEGIAS PARA EL TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL	104
4.2: CARTA DESCRIPTIVA	105
4.3: TABLAS DESCRIPTIVAS SOBRE EL TALLER FORMATIVO DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PARA LA VIDA EN EL ADOLESCENTE	107
CONCLUSIONES	135
REFLEXION	139
BIBLIOGRAFIA	141
ANEXOS	152
AUTOCONOCIMIENTO	155
AUTOCONTROL	159
RESPONSABILIDAD	164
ASERTIVIDAD	168
TOMA DE DECISIONES	177
CUESTIONARIO	182

*Como esperas lograr algo diferente si sigues haciendo lo mismo
(Einstein)*

INTRODUCCION

Desarrollo Socio-emocional

La importancia del Desarrollo socio-emocional radica en que hoy en día se ha observado que esta parte es fundamental para tener habilidades y/o competencias para el éxito personal en la vida y no solamente el Coeficiente Intelectual como anteriormente se creía.

En estudios estadísticos se habla acerca de los principales problemas que los adolescentes enfrentan: el aumento en el consumo de drogas, los altos niveles de delincuencia y agresión, la depresión, suicidios, etc., esto se observa en la vida cotidiana, se escucha en los noticieros, en estadísticas de las dependencias gubernamentales.

También es conocido que la adolescencia es una etapa de crisis, de cambios de tipo emocional, físico y mental, donde a muchos les provocan molestia estos cambios, ni ellos mismos los entienden e intentan disimularlos, o los manifiestan de forma equivocada. A veces los invade el malestar, se sienten solos, incomprendidos, incomunicados. En ciertas circunstancias, dicho malestar puede ocasionar una verdadera crisis de pubertad y desencadenar conductas extremas como abuso de alcohol, exceso de velocidad, consumo de drogas, embarazos, pandillerismo, depresiones e incluso intentos de suicidio y donde una decisión errónea, por falta de conocimientos, les acarrearán consecuencias difíciles de sobrellevar.

"La deficiencia de la inteligencia emocional aumenta el abanico de posibles riesgos, riesgos que van desde la depresión hasta una vida llena de violencia, pasando por los trastornos alimenticios, y el abuso de drogas, falta de disciplina, nerviosismo, ansiedad, impulsividad, agresividad, etc." (Goleman, 1996, p.16).

La habilidad social es muy importante de igual forma para los adolescentes puesto que es la manera en la que se manifiestan muchas características de la formación en su vida, y al interactuar se observan las carencias que presentan, tanto de igual a igual, como para el éxito personal, laboral o social, siendo esta la forma común de desarrollo. Y se ha constatado, según Monjas Casares (2002), que los problemas interpersonales son característicos en muchos trastornos emocionales, conductuales y en gran parte de los trastornos psicológicos de la infancia, adolescencia y de la vida adulta.

"Resultados de estudios e investigaciones nos señalan que la adecuada competencia social en la infancia está asociada con logros escolares y sociales, con ajuste personal y social en la infancia y la vida adulta, mientras que la inhabilidad interpersonal tiene consecuencias negativas para el individuo tanto a corto plazo en la infancia como a medio y largo plazo en la adolescencia y en la vida adulta. La incompetencia social se relaciona con baja aceptación, rechazo, ignorancia o aislamiento social por parte de los iguales, problemas emocionales y escolares, desajuste psicológico y psicopatología infantil, delincuencia juvenil, y diversos problemas de salud mental en la vida adulta" (Monjas Casares, 2002, pág 18).

Actualmente se pone especial atención en las habilidades para la vida como las emocionales o intrapersonales, que abarcan el autoconocimiento, autocontrol, asertividad, responsabilidad, toma de decisiones y también las habilidades interpersonales o sociales que llevan a interactuar de manera efectiva y de manera equilibrada con nuestros semejantes, dentro de los diversos campos de desarrollo como es el familiar, escolar, social y laboral. Es por ello que esta tesis propone otorgarles estrategias a los adolescentes, por medio de un taller, para que puedan definir con un mejor enfoque las emociones desarrolladas y así mismo tengan una base que los pueda orientar en los sucesos que se enfrentarán a lo largo de su vida de una forma más independiente.

En el capítulo 1, se hablará acerca de las emociones, bajo sus diferentes enfoques, como es el biológico, social y psicológico y se mencionarán algunas de las emociones más comunes como son: el miedo, el amor, el enojo, la ansiedad, la culpa, la alegría y la tristeza, para así aprender a identificar y nombrar a cada una de estas.

En el capítulo 2, se definirá la adolescencia de manera general, algunos de los cambios producidos en esta etapa, como son los cambios, físicos, psicológicos y sociales, sus intereses principales, la manera en como afecta no saber identificar, equilibrar y manifestar sus emociones, y la importancia del desarrollo socio-emocional en el adolescente.

En el capítulo 3, se abarcarán los aspectos del desarrollo de las habilidades socio-emocionales, la identificación, manifestación y equilibrio de sus emociones y relaciones interpersonales e intrapersonales, por medio de los siguientes temas: el autoconocimiento, el autocontrol, la asertividad, la responsabilidad y la toma de decisiones.

En el capítulo 4, se propone el taller formativo para llevar a cabo el propósito de esta tesis, que es precisamente el desarrollo de la habilidad socio-emocional en los adolescentes utilizando un marco teórico cognitivo conductual, y haciendo uso de diferentes técnicas como son: ejercicios vivenciales y de tipo social, como el rol playing, o socio drama, modelado, reflexión, lluvia de ideas, relajación antiestrés, etc.

MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA

*Educar a una persona es enseñarle a usar bien
la libertad y a ser responsable de sus actos.
Anónimo*

El marco conceptual que define ésta tesis, está basado en la teoría cognitivo conductual que de alguna manera fue iniciada por Bandura (1986) al resaltar los aspectos cognoscitivos del aprendizaje social, mencionando que este se da a través de la observación del comportamiento de otras personas llamados modelos.

Bandura "hace hincapié en que los niños y adolescentes son seres pensantes activos que contribuyen en muchas formas a su propio desarrollo" (Shaffer, 2000, pp.50).

Goldfried (1981) menciona que ésta teoría conductista puede considerarse como la confluencia de varias tendencias relativamente distintas, entre ellas el condicionamiento pavloviano y los trabajos de algunos otros autores, como Shapiro, Wolpe, Lazarus, la teoría del aprendizaje de Hull, así como la obra de Salter quien sostenía que los problemas neuróticos, de los seres humanos eran el resultado de un exceso de inhibición cortical, ocupando éste autor un lugar central por la importancia que le concede al entrenamiento asertivo, otros autores son Lindsley, Skinner, Goldstein, Heller, Sechrest, Mahoney y Meichenbaum, D'zurilla. etc.

Las técnicas usadas dentro de esta teoría son: el modelado que menciona Bandura en su teoría y también algunas otras que se han ido adaptando, como el entrenamiento de la relajación, el ensayo de conducta, la reestructuración racional, la resolución de problemas, etc. y apoyados en algunas estrategias del desarrollo de habilidades socio-emocionales, de acuerdo con Sarason (1996) e Hidalgo y Abarca (1999), y por las ventajas que presenta el proceso grupal se considera importante el llevarse a cabo de esa manera, ya que tiene un bajo costo en cuanto a tiempo, material, espacio, etc. y también como se menciona en el capítulo 3 de esta tesis, aporta grandes beneficios puesto que permite que el adolescente:

- Cree un ambiente social que provea una mayor variedad de modelos, permitiendo aprender sobre sí mismo mediante la observación de otros.
- Presente oportunidades de aprendizaje en vivo, así como retroalimentación.
- Tenga la oportunidad de hablar en grupo
- Experimente la sensación de pertenencia y apoyo
- Aprenda que los problemas propios no son únicos ni tan graves.
- Crear un puente entre el aprendizaje de la habilidad y la práctica en la vida diaria.
- Maximice los recursos humanos y materiales

“Y considerando que la etapa de la adolescencia a menudo se caracteriza como un período de oportunidad y de riesgo, donde el comportamiento de riesgo se relaciona con un bajo rendimiento escolar y una falta de supervisión y apoyo por parte de la familia, y las causas subyacentes a estos problemas se originan en un pobre desarrollo psicosocial, factores sociales y medio ambientes inadecuados”(<http://mx.answers.yahoo.com//marcoconceptual/saludsexual.htm>),

En el capítulo 2 dedicado a comprender la etapa de la adolescencia, se menciona a Gesell (1980), que habla acerca de que es una etapa donde la adquisición de la madurez está en desarrollo, donde acontecen muchos fenómenos, donde el cuerpo se encuentra en pleno proceso de transformación, y ésta no se limita al aumento de altura, cambio de voz, crecimiento del vello, etc., sino que también implica el sistema de acción total del niño, de las funciones fisiológicas, del sistema nervioso, psicológico, del organismo total, que está en proceso de maduración, siendo ahora su conducta diferente, donde cada vez sus reacciones son un poco más maduras y lo que pudiera interpretarse como ineptitud dentro de su conducta, puede imputarse a una simple *Inexperiencia* en la realización de ajustes interpersonales dentro de una cultura que va cambiando junto con él.

“Debemos siempre destacar los puntos más altos de su evolución de los adolescentes, porque estos son lo que nos expresan su real desarrollo hacia la madurez, ahora más cerca de los 12 años va teniendo un sentido más realista que idealista, se encuentra en el camino correcto para la integración de su personalidad, haciéndole contrapeso rasgos de tolerancia, de razón y de humor, existiendo otros rasgos para la integración de su personalidad, que son: el entusiasmo la iniciativa, la empatía y el conocimiento de sí mismo” (Gesell, 1980, pág.78).

“Ahora cuenta también con una proyección un tanto más abstracta que da a sus acciones más alcance y flexibilidad” (Gesell, 1980, pág.81).

Es por ello que nuestra tarea consiste en educar a los adolescentes para que puedan enfrentarse a este mundo cambiante que no perdona los errores en la toma de una decisión equivocada.

CAPITULO 1

Los estados complejos de las emociones son cadenas de sensaciones simples que por estar en el mismo tono, crean un estado profundo, una emoción compleja y profunda. No debemos entender la intensidad de una emoción como el sonido de un instrumento que cada vez suena más fuerte, sino como una melodía, en la que varios instrumentos se suman al primer instrumento y tocan al mismo tiempo. Las emociones más profundas son aquellas que están más enriquecidas por multiplicidad de sensaciones. (Bergson)

El viaje de mil millas comienza con el primer paso.

Leo Tzot

★

Capítulo 1 - EMOCIÓN

1.1: DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

Es un problema básico el tratar de distinguir entre las emociones y otros fenómenos mentales como lo son las percepciones sensoriales, otro problema es el intentar clasificarlos de alguna manera, y un tercer problema es la base psicológica de la emoción, debido a los diferentes enfoques como son los cambios fisiológicos, las sensaciones, la conducta expresada, el enfoque evaluativo, y el cognoscitivo, este concepto lo expresa Salomón (1996), en su libro "¿Qué es una emoción?", lo cual pone la pauta de la difícil situación de querer definir una emoción. Siendo que estas al presentarse dentro de uno no se manifiestan una sola a la vez y mucho menos la forma de expresarla es una sola respuesta razonada sino un impulso que en muchas ocasiones es irracional o automático.

A continuación se enlistarán algunas de las definiciones dadas por diferentes autores consultados:

"Emoción: viene del latín moveré que significa mover y es justamente un estado del cuerpo que mueve a comportarse de determinada manera" (Lazarus, 2000 pag.5).

El Oxford English dictionary, (1987) define la emoción como: agitación o perturbación de la mente, sentimiento, pasión, o cualquier estado vehemente o agitado.

Goleman (1996), refiere la emoción como "un sentimiento y un pensamiento, un estado biológico, un estado psicológico y un tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza" (pag. 418).

El autor Solomon (1996) en su libro ¿Qué es una emoción?, da definiciones de varios autores en sus diferentes corrientes.

William James decía que "las emociones tienen un aspecto "externo" y más su "expresión" en la conducta", también menciona que cada emoción demanda alguna expresión y que la inclinación a la acción vigorosa como la llamó él, es una parte intrínseca de cada emoción.

Brentano insiste en que las emociones son fenómenos mentales distintos que no se pueden explicar por analogía con otros tipos de fenómenos mentales.

Tomado de la Retórica de Aristóteles: "Definiremos una emoción como aquello que hace que la condición de una persona se transforme a tal grado que su juicio quede afectado, y que va acompañado de placer y/o dolor" (pag.52).

Los conductistas más radicales han argumentado que una emoción en último término no es otra cosa que un patrón de conducta.

De acuerdo a la teoría culturalista de la emoción, las emociones son conductas aprendidas y transmitidas culturalmente, de modo muy semejante a lo que sucede con los idiomas.

Una larga serie de pensadores, desde Aristóteles hasta Adam Smith, han subrayado el papel crucial de la emoción como guía de la conducta moral, así lo menciona Evans (2001) y dice también que Adam Smith

pensaba que ciertas emociones estaban específicamente diseñadas con el propósito de ayudar a obrar moralmente, una visión que hoy parece respaldada por la teoría de la evolución (p.65).

Reeve (1994), menciona que las emociones son estados afectivos subjetivos que engloban aspectos fisiológicos, funcionales y expresivos. Es decir, las emociones son respuestas biológicas y fisiológicas que incluyen la actividad del sistema autónomo y hormonal, que preparan al cuerpo para la acción adaptativa.

Al leer a cada uno de los pensadores aquí mencionados sobre su definición acerca de las emociones, se puede dar cuenta de que cada una de sus definiciones puede complementar a la otra, concluyendo que éstas se producen a causa de un estímulo y este se modifica por el pensamiento, el cual es elaborado y desarrollado a través de las creencias establecidas mediante la educación y posteriormente se desencadena la conducta que generalmente es desproporcionada y esto a su vez influye de manera fisiológica en enfermedades por ejemplo de tipo cardiovascular, aunado a la funcionalidad del desempeño adaptativo personal e interpersonal, todo esto producido por la falta de educación y conocimiento de uno mismo y esto se logrará vencer, únicamente, erradicando la ignorancia en este campo del cociente emocional como lo manejan algunos autores, entre ellos Shapiro (1997).

El primer paso hacia el éxito es la confianza en ti mismo
Emerson

1.2: ASPECTOS GENERALES

Evans (2001), menciona que no se puede clasificar en un solo contexto a las emociones porque: "no solo hay pasiones en la razón sino que hay razones en la pasión". Nos dice que realmente el mero hecho de que el corazón funcione con independencia de la razón no quiere decir que carezca de razones y si el corazón tiene sus razones, esto se debe a que la selección natural diseñó nuestras restantes facultades mentales, para ayudarnos a sobrevivir y a reproducirnos lo mejor posible en un mundo peligroso y apasionante.

Algo que este autor también menciona y es muy cierto es el hecho de que el ser humano no puede estar privado absolutamente de toda capacidad emocional puesto que no lograría sobrevivir durante mucho tiempo, ya que las emociones nos sirven de mucho para la preservación de nuestro instinto de supervivencia, como es el desarrollo del miedo, ya que éste lleva a tomar precauciones y así realizar la acción, y de manera similar cada una de las emociones desarrolladas, preparan para emprender una respuesta, esta teoría se encuentra basada en la teoría de la evolución de Darwin.

Dylan Evans lo describe de la siguiente manera: "Si desconoce el miedo, tal vez se siente a ponderar si el león que se acerca representa o no una auténtica amenaza. Si no sabe lo que es la ira, se meterán con él sin piedad. Si no siente repugnancia, consumiría comida aceda. Si es incapaz de afligirse o alegrarse, es posible que no se moleste nunca en hacer algo, por beneficioso que sea para la supervivencia". (Evans, 2001, pag. 74)

Ahora bien si una persona no educa sus emociones y se deja llevar por los impulsos de éstas, puede provocar un daño hacia él o hacia los demás, al expresarlas de una forma impulsiva sin tomarse tan sólo un segundo en detenerse a pensar si es realmente algo real y verídico lo que él piensa y desarrolla como emoción y como respuesta a la misma, haciendo de esta manera a un lado el razonamiento del que fue dotado por naturaleza el ser humano y actuando así como animal.

Goleman explica que "Todas las emociones son en esencia impulsos que llevan a actuar, programas de reacción automática con los que la evolución ha dotado al ser humano. La misma raíz etimológica de la palabra emoción, proviene del verbo latino *movere* (moverse) más el prefijo *e* (hacia) significando "*movimiento hacia*", sugiriendo, de este modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia hacia la acción" (Goleman, 1996 pag. 46).

Santón (2003) menciona que, "cuando una persona no ha educado sus emociones y responde a los impulsos de estas, está haciendo a un lado años de evolución, o sea esta retrocediendo al instinto animal, por lo tanto debemos hacer acopio de todo nuestro proceso superior de pensamiento" (Santón 2003, pág. 73).

El educar las emociones no significa reprimirlas, sino actuar equilibradamente, sabiendo identificarlas, aceptando que son parte de uno y que se sienten ante diversas situaciones como humanos que somos, forman parte de uno y al educar la capacidad de respuesta, sin dejarse vencer por las emociones desbordadas en su expresión, que en ocasiones hacen actuar equivocadamente, se puede reaccionar de una manera más acertada como seres racionales-emocionales.

Lazarus (2000) menciona que debemos comprender algo que puede parecer obvio y es que las emociones son algo que sentimos dentro de nosotros, y subsecuentemente encuentran su expresión en la acción.

Estas emociones pueden llevar a realizar acciones que pueden obligar en ocasiones a actuar en forma lamentable, o por lo menos irracional, frustrando una visión objetiva de las cosas y esto está íntimamente conectado con el destino de los esfuerzos para adaptarse a la vida en un mundo que no perdona fácilmente el fracaso de la adaptación.

Algunas investigaciones mencionadas en Evans (2001) indican que existen emociones comunes en los seres humanos sin que interfiera la cultura, como lo es el miedo, la tristeza, la alegría, el enojo, y estas emociones se manifiestan en acciones observables de una forma similar en diferentes culturas.

Aunado a esto, se da también la intervención de una parte del cerebro, que libera sustancias que alertan o hacen que se manifiesten de alguna manera las emociones. De esta forma pueden darse cuenta que todas las emociones ya sean transmitidas culturalmente o sean innatas, o desencadenadas por algunas sustancias químicas cerebrales, sean mentales o hasta reguladores de la moral, cualquiera que sea la definición más exacta, no cabe la menor duda que éstas ayudan en la regulación de los actos, de la conducta como seres vivos y que facilitan la supervivencia en este mundo.

Ekman en 1971 presentó sus resultados a la Asociación Antropológica Norteamericana mostrando fotografías de rostros que reflejaban expresiones de emociones centrales que todos en cualquier lugar del mundo reconocían como la misma emoción básica o elemental, exponiendo su teoría que ahora es ampliamente respaldada por los estudiosos de las emociones, *“el hecho de que algunas emociones no son aprendidas sino universales e innatas”* (Evans, 2001, pag. 22).

Estas emociones mostradas por Ekman son el miedo, la ira, la tristeza y la alegría. Agrega Ekman que el tiempo que dura una emoción intensa es tan breve que solo dura unos segundos, en su opinión si una emoción dura más tiempo se vuelve patológica.

Por otra parte, Paul Griffiths sostiene que no son dos, sino tres las clases de emociones: la primera son las emociones elementales, la segunda son las emociones ligadas a la cultura y agrega la tercera como "las emociones cognitivas superiores", las cuales menciona que no son tan rápidas y automáticas como las emociones elementales ni se hallan asociadas universalmente a una única expresión facial. Éstas implican un procesamiento cortical mucho más intenso que las emociones elementales.

Sirva como muestra el caso del AMOR, contrastando con el sentimiento de temor, que se apodera de una persona en cuestión de milisegundos. Evans aclara su exposición, mencionando el hecho de que éstas emociones se dan en el neocórtex ya que es la parte del cerebro que más se ha expandido en los cinco últimos millones de años de la evolución humana y alberga la mayoría de las capacidades cognitivas más complejas, tales como el análisis lógico explícito. El hecho de que las emociones cognitivas superiores sean más corticales que las emociones básicas significa que están más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes, lo que probablemente hace posible, a su vez, que las emociones cognitivas superiores sean más susceptibles de variación cultural que las emociones elementales.

Las emociones cognitivas superiores que Griffiths clasifica son: la culpabilidad, la vergüenza, el desconcierto, el orgullo, la envidia, los celos.

Greenberg y Palvio (2000) mencionan que las emociones son una fuente de posibilidad para la supervivencia y adaptación con apoyo del organismo que tiene la capacidad de aprendizaje, basándose en las experiencias, contribuyendo así a predecir eventos, a manipularlos con representaciones mentales y ejercer un control sobre las fuentes de atención y cognición, de tal forma que las emociones también contribuyen a reestablecer al individuo en un estado de equilibrio.

Sin embargo la conducta no es el final del proceso emocional, generalmente ocurre un proceso de retroalimentación que influye en el impulso de acción, en el estado afectivo, las cogniciones y hasta el estímulo inicial, este proceso permite que el sentimiento y la conducta afecte las cogniciones, tal como las cogniciones pueden influir en los sentimientos, usando como sentimiento un estado subjetivo, como la tristeza, etc., y como emoción a toda la cadena de eventos como los sentimientos, cogniciones, impulsos, conductas, reacciones fisiológicas, etc. (Plutchik, 2002).

Greenberg y Palvio (2000) afirman que las emociones regulan el funcionamiento mental, organizando tanto el pensamiento como la acción.

“Sean lo que sean las emociones, automáticas o generadas deliberadamente, todas llevan a actuar de modo que han sido diseñadas para cambiar la relación organismo-entorno, de tal modo que la emoción no siga siendo necesaria. De esta forma, cuando lloro, incremento la probabilidad de obtener bienestar bien sea de mí mismo o de los demás, cuando me enfado incremento la probabilidad de alejar al otro, y cuando me asusto incremento la probabilidad de acabar escapando. Una vez que las metas de obtención del bienestar, seguridad o huida se han logrado, la respuesta emocional deja de ser necesaria y se aplaca” (Greenberg, Palvio, 2000, p.35).

Greenberg (2000), continúa diciendo que se deben integrar la mente y corazón, sin estar dominados por las emociones, ni sin contacto con ellas, la emoción no es opuesta a la razón. Las emociones guían y dirigen el pensamiento de tal modo que resultan fundamentales, así como también completan las deficiencias del pensamiento.

Materializando los mejores cursos de acción posibles, cuando la toma de decisiones racional no es factible, ya sea porque se posee un conocimiento parcial, unas metas en conflicto o recursos limitados.

1.2.1: ASPECTOS BIOLÓGICOS

Existe un enfoque biológico que habla acerca del desarrollo de las emociones, el cual hace énfasis en el sistema límbico ya que este tiene una participación muy activa en la regulación de las emociones, teniendo conexión con la memoria y el control de las funciones viscerales por medio del sistema nervioso autónomo (Noback y cols., 1989).

La teoría de Cannon y Bard, situó el centro de las emociones en el tálamo, que se encuentra en el centro del cerebro. Cuando se percibe un estímulo que excita una emoción, el tálamo envía impulsos al sistema nervioso simpático, el cual produce las reacciones psicológicas. Al mismo tiempo, el tálamo envía impulsos a la corteza cerebral con lo cual se produce una sensación consciente de emoción. La hipótesis menciona que los cambios corporales y la sensación de emoción ocurren de manera simultánea. La neurofisiología moderna no apoya esta hipótesis, actualmente se tiene la idea que el hipotálamo y el sistema límbico son las partes del cerebro que tienen que ver con la respuesta emocional (Darley 1990).

Otra teoría es la de "Círculo de Papez", Papez (1937) que establece que la emoción está mediada por las conexiones córtico-hipotalámicas, e implica la expresión conductual y la experiencia subjetiva, aspectos que pueden ser desasociados, al menos en el ser humano.

La participación találmica es importante, ya que las aferencias sensoriales que llegan hasta dicha estructura se difunden en las siguientes tres direcciones: la ruta hacia la corteza cerebral representa la "corriente del pensamiento", la ruta hacia los ganglios basales, es la "corriente del movimiento" y la ruta al hipotálamo, es la "corriente de sentimiento" (R.E.M.E., 1997, pag.13).

Otro planteamiento es el de MacLean (1958) quien propone la presencia de tres capas: la más antigua y profunda "cerebro reptiliano", responsable de la conducta instintiva automática, necesaria para la supervivencia del organismo, apareciendo ésta en el troncoencéfalo, la segunda capa denominada "cerebro mamífero antiguo", el cual media las emociones, la alimentación, la evitación y el escape, la lucha y la búsqueda del placer, correspondiendo al sistema límbico, la tercera capa y más reciente es el "cerebro mamífero nuevo", siendo responsable de las estrategias racionales y de la capacidad verbal, correspondiendo probablemente al hipotálamo. "Las tres formas constituyen un mundo interno, en el cual el cerebro reptiliano está constantemente bombardeado por los impulsos, el cerebro límbico considera el ambiente general según los patrones y el neocerebro funciona para permitir las discriminaciones más finas" (R.E.M.E., 1997, pag.13).

En el trabajo original de Olds y Miller (1954), citado en R.E.M.E. (1997), se plantea la participación directa del sistema límbico como sustrato general de las emociones, y se encuentra formado por las siguientes estructuras: área septal, amígdala, corteza del cíngulo e hipocampo, teniendo conexiones con el hipotálamo y el núcleo anterior al talamo.

Una aportación importante en los últimos tiempos es la de Henry (1986) centrándose en el papel de las hormonas sobre la emoción, apuntando hacia la implicación de la corteza, el sistema límbico, los sistemas neuroendocrinos y el troncoencéfalo en la emoción.

Pribram (1973) propone que las estructuras neuroanatómicas implicadas en las emociones pertenecen al sistema límbico; siendo la amígdala y el hipocampo las más directamente implicadas, siendo cada vez más evidente la implicación de la corteza frontal en el control de las emociones.

Por último LeDoux (1986) localiza en la amígdala el mecanismo para la evaluación emocional de los estímulos visuales.

En la actualidad se está evidenciando que muchos trabajos se orientan hacia el papel que juegan otras estructuras neurobiológicas de más reciente aparición en el desarrollo filogenético, que son las estructuras neocorticales, procedentes del ámbito clínico; ya que se aprecia en diferentes investigaciones cómo las lesiones en los lóbulos frontales se encuentran claramente asociadas con notables cambios en la conducta emocional (R.E.M.E. 1998, pág., 25).

Sin embargo no es esto lo único que produce un efecto en nuestras respuestas, existe algo más de suma importancia que nos lleva a reaccionar de determinada manera y estos son los neurotransmisores, que juegan un papel por demás importante en nuestras respuestas; "Los neurotransmisores son sustancias químicas que produce el cerebro. Son responsables de las sensaciones que experimentamos, ya sean agradables o desagradables, de euforia o tristeza, valentía o desánimo, etc., en respuesta a los estímulos" (Santón 2003, pág.32).

Santon (2003) lo ejemplifica mencionando que: Algunos de estos neurotransmisores son la serotonina y la llamada endorfina, las cuales son responsables de las sensaciones de euforia y bienestar y que éstas se pueden producir de manera natural mediante el ejercicio, la risa, el tipo de alimentación, etc.

1.2.2: ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Para los fines que lleva el desarrollo de esta tesis es necesario detenerse un poco en la manera en que se desencadenan y se manifiestan las emociones a la vista, de forma conductual. Algunos autores conductistas mencionan que esto depende en gran medida de los pensamientos, creencias, valores, tabúes, etc.

Y aunque existen algunas emociones que son Innatas (como es el miedo, la tristeza, la alegría y la ira) y básicas para la supervivencia como ya se mencionó antes, existen otras que combinadas con estas básicas o elementales se vuelven confusas para la comprensión de las emociones desencadenadas, siendo estas las emociones cognitivas superiores en las cuales influye un proceso psicológico más elaborado, manifestándose en reacciones por demás complejas, lo cual hace que exista una confusión, aún más si no se intentan comprender mediante el razonamiento.

Posiblemente a las emociones básicas o elementales se les pueda dar un cause para su manifestación, pero las culturales o las cognitivas superiores como las clasifica Griffiths, deben reelaborarse, mediante diversas estrategias, que eviten involucrar en complicadas situaciones ante uno mismo o ante los demás con la manifestación alterada de la reacción.

Lazarus (2000), menciona que las reacciones, comprenden un estado mental subjetivo, como un sentimiento de enojo, ansiedad o amor; un impulso a actuar, como huir o atacar, tanto si se expresa abiertamente como si no, y profundos cambios corporales, como un ritmo cardíaco más acelerado o una presión arterial más elevada.

Algunos de estos cambios corporales preparan y sostienen las acciones de afrontamiento y otros como posturas, gestos y expresiones faciales, comunicando a los demás lo que se siente, o lo que se quiere que piensen que se siente.

También dice, que lejos de ser irracionales, las emociones tienen su propia lógica, que está basada en los significados que se construyen a partir de situaciones en la vida y esto es lo que lleva a realmente pretender darle un cause a las emociones intentando definir las y comprenderlas para saber manifestarlas de la forma más adecuada.

“Una emoción es una obra vital personal, que tiene relación con el destino de nuestros objetivos en un episodio particular y con nuestras creencias sobre nosotros mismos y el mundo en el que vivimos”. (Lazarus, 2000, pag.196)

Goleman (1996), menciona que cada emoción predispone de un modo diferente a la acción y que cada una de ellas señala una dirección, también dice que todos sabemos por experiencia propia que las decisiones y las acciones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos.

Se puede de esta manera reflexionar un poco acerca de las definiciones dadas por los diferentes pensadores, los cuales coinciden en que la emoción desencadena una acción y que ésta puede ser innata, transmitida o aprendida, y que cada una tiene una expresión o impulso que afecta el buen juicio o que también pueden mover a realizar cosas a voluntad, todo esto mediante ese estímulo externo que mueve a la acción, siendo desencadenado en una emoción, que es la que le da vida a la vida, le concede valor, moral, y por lo tanto bienestar, o malestar, de ahí que esto implica agregarle razón a la emoción, agregarle nuestra idea al estímulo para darle paso a la reacción.

1.2.3: ASPECTOS SOCIALES

El desarrollo emocional comprende factores biológicos (propios de cada especie), como factores del ambiente social así lo hace notar Magnusson (1983), haciendo notar que las conductas expresadas por las emociones pueden ser aprendidas desde la niñez y modificadas a través del tiempo por la convivencia con los padres, hermanos, maestros, amigos, compañeros, etc. Así, un niño puede aprender a expresar el enojo con golpes, gritos y demás, o a expresarlo usando la razón, en la medida correcta, la forma correcta y con la persona correcta.

Rodríguez (2002), menciona en su tesis que las emociones son fenómenos sociales o expresivos, ya que producen expresiones faciales y corporales; mediante las posturas, los gestos, las vocalizaciones, la conducta facial, se envían señales emocionales y se infieren los sentimientos privados de los otros a través de sus expresiones públicas, es decir, se comunican las experiencias emocionales internas a los demás, y habla acerca de la teoría de Carroll Izard (1989) que estableció varias funciones sociales de la emoción: 1- la facilitación de la comunicación de los estados afectivos, 2- regular la manera en que los otros responden, 3- facilitar las interacciones sociales y 4- promover la conducta prosocial (empatía).

Lewis y Michaelson mencionan que los niños de 3 años de edad son capaces de disociar entre sus expresiones y su estado emocional y que las expresiones faciales en ocasiones no corresponden con lo que en realidad están sintiendo y dentro del proceso terapéutico se enseña a identificar y modificar monitoreando sus estados internos.

Para Gesell y Amatruda (1992) el desarrollo es un proceso de moldeamiento a través de la continua interacción entre la dotación genética y el ambiente y definen la emoción como un sentimiento personal de actitudes motrices provocadas por las situaciones de la vida diaria y a medida que pasa el tiempo se liberan nuevos potenciales

emocionales, lo que determina reajustes entre el organismo en transformación y el medio circundante. Enfatizando que la base evolutiva de las emociones se halla en la constitución instintiva del niño y a quienes las sanciones y tabúes de la cultura transforman o reorientan sólo en grado secundario.

Greenberg y Palvio (2000) mencionan que las emociones son una fuente de posibilidades para la supervivencia y la adaptación, pero también el organismo tiene la capacidad de aprender basándose en las contingencias ambientales a las que están expuestos, esto contribuye a predecir eventos en el ambiente, a manipularlo con base a las representaciones mentales y ejercer un control sobre las fuentes de atención y cognición.

El ambiente social tiene un gran impacto que establece naturaleza y forma de interpretación de las expresiones emocionales a través de la observación de las expresiones en un contexto y por los efectos de la presión social, siendo de esta manera el que las expresiones faciales que incluyen afectos, sentimientos, pensamientos y valores, están impregnadas de factores biológicos y sociales.

*"Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a el mismo;
sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos;
sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos"*

Abraham Maslow

1.3: EMOCIONES PRIMARIAS

Rodríguez (2002), en su tesis menciona a Piaget, el que involucra dentro de su teoría genética, el desarrollo afectivo y menciona que de los dos a los siete años el niño desarrolla sus sentimientos, sus relaciones interindividuales con los adultos, con sus compañeros de la escuela, y sus acciones se tornan más sociables.

En el periodo de las operaciones concretas (siete u ocho años a once o doce años), los procesos afectivos permiten una mejor atención al trabajo escolar y la colaboración efectiva en una tarea encomendada al grupo, los sentimientos morales siguen desarrollándose y la organización de la voluntad conduce a una vida afectiva más dominada; en esta época aparecen los sentimientos de justicia y de equidad.

En el periodo de las operaciones formales, es la edad de los grandes ideales, de las teorías abstractas y confusas, la vida afectiva del adolescente se afirma mediante la conquista de la autonomía de su personalidad y de su inclusión en el mundo de los adultos.

En cuanto a sus emociones, los adolescentes, aunque ya las dominan un poco más, en ocasiones no saben ni por qué sienten ganas de llorar, puesto que a veces no saben identificar que realmente se encuentran muy molesto o muy triste, y esto puede deberse también a los cambios biológicos (hormonales) que están ocurriéndoles, ahora es el mejor momento de saber que tienen opciones de control como: hacer deporte,

escribir, respirar, conocer, aprender, analizar, etc., para lo cual es necesario también el conocimiento, para que al desatarse esa emoción, se le pueda dar un cause, identificarla y usar la razón en la decisión de cómo superar ese complejo emocional.

En esta edad el adolescente ya es capaz de hacer proyecciones acerca de su vida futura, asumiendo cada vez más responsabilidad sobre su vida, pareciendo un poco más juicioso, acosado unas veces por la conciencia y otras totalmente libre del menor remordimiento (Gesell, 1980, p4q.79).

Algunas de las emociones más comunes según Evans, Ekman y otros autores, son: el enojo, el amor, la culpa, el miedo, la vergüenza, la alegría, la tristeza, la angustia, aunque "aún existe debate científico sobre la clasificación de los sentimientos y emociones por todo lo que se deriva de una sola o las combinación de algunas, como por ej. Los Celos que pueden ser una variante de ira con una combinación de tristeza y miedo"(Goleman, 1996, p.419).

Algunas emociones propuestas por Goleman (1996) son:

- Ira (rabia, enojo, odio, violencia...)
- Tristeza (aflicción, soledad, desaliento, depresión, pena..)
- Miedo (ansiedad, aprensión, temor, terror, fobia, pánico...)
- Alegría (felicidad, tranquilidad, satisfacción, euforia...)
- Amor (aceptación, cordialidad, confianza...)
- Sorpresa (asombro, sobresalto, ...)
- Vergüenza (culpa, perplejidad, desazón...)

Santon (2003), hace notar el que las emociones se acompañan de respuestas en el funcionamiento de nuestro cuerpo, como puede ser una sensación de bienestar y de fuerza, el latido del corazón que se acelera, la boca seca, la respiración agitada o que falta, mariposas en el estomago, las piernas flaquean, ponerse rojo, etc., todas estas son respuestas a las diversas emociones que podemos llegar a sentir en

algún momento, desencadenadas por un estímulo, que lo colocamos en nuestra mente, como son: el enojo, la alegría, la tristeza y el miedo, el amor, la culpa, etc.

Lazarus (2000) identifica quince emociones; el enojo, la ansiedad, la culpa, la vergüenza, la envidia, los celos, el alivio, la esperanza, la tristeza, la felicidad, el orgullo, el amor, la gratitud, la compasión, y otras suscitadas por situaciones estéticas.

Solomon (1996) menciona algunas de las diferentes clasificaciones que han propuesto algunos autores, por ejemplo Descartes, las identifica como, emociones básicas primitivas y estas son: Asombro, amor, odio, deseo, gozo, tristeza y menciona que todas las demás son una composición de estas.

John Watson, más frugal en su metafísica emocional, mencionó sólo tres emociones básicas: cólera, amor y temor.

Spinoza reconoció únicamente tres emociones primitivas o primarias: alegría, dolor y deseo, mencionando que: El deseo es el apetito con conciencia de él y el apetito es la esencia misma del hombre en cuanto está determinada a obrar aquello que sirve a su conservación. (voluntad, apetito, deseo o impulso), alegría es la transición del hombre de una menor a una mayor perfección y tristeza es la transición del hombre de una mayor a una menor perfección.

Mencionando que de éstas tres se derivan todas las demás que se reconozcan, por ejemplo: "El amor, que es una alegría acompañada por una causa externa, la esperanza es una alegría inconstante nacida de la idea de una cosa futura o pretérita de cuyo suceso dudamos hasta cierto punto, el miedo es una tristeza inconstante, nacida de la idea de una cosa futura o pretérita, de cuyo suceso dudamos hasta cierto punto", etc., (Solomon 1996, pag.88-89).

Ekman mostró fotografías de rostros que reflejaban expresiones de emociones centrales que todos en cualquier lugar del mundo reconocían como la misma emoción básica; son cuatro expresiones faciales concretas: el miedo, la ira, la tristeza y la alegría (Goleman, 1996, p.419).

Evans (2001), menciona que la mayoría de los autores incluye las siguientes emociones como básicas: Alegría, aflicción, ira, miedo, sorpresa, repugnancia. Y enfatiza el que nuestra común dotación emocional enlaza a la humanidad de un modo que trasciende las diferencias culturales. "En cualquier tiempo y lugar los seres humanos han compartido el mismo repertorio emocional básico. Las diversas culturas han obrado sobre este acervo exaltando distintas emociones, degradando otras y embelleciendo los sentimientos comunes con matices culturales" (Evans, 2001, pag. 26).

"Estas emociones básicas están grabadas en nuestros circuitos nerviosos mediante nuestros genes y no a través de nuestra cultura; forman parte del diseño mental básico que todos compartimos y que al igual que los reflejos, son mucho más rápidas que todo lo que hacemos de manera voluntaria" (Evans, 2001, pag. 31).

Las emociones básicas no están modeladas para satisfacer las exigencias particulares de una determinada cultura, sino diseñadas para ayudarnos a hacer frente a los desafíos fundamentales encarados por doquier por los humanos, e incluso difieren de cultura a cultura.

Extiendo otras "emociones cognitivas superiores" mencionadas anteriormente, definidas así por Paul Griffiths, las cuales implican un procesamiento cortical mucho más intenso que las emociones elementales.

Sirva como muestra el caso del AMOR, contrastando con el sentimiento de Temor, que se apodera de una persona en cuestión de milisegundos.

Y éstas emociones se dan en el neocórtex que es la parte del cerebro que más se ha expandido en los cinco últimos millones de años de la evolución humana y alberga la mayoría de nuestras capacidades cognitivas más complejas, tales como el análisis lógico explícito. El hecho de que las emociones cognitivas superiores sean más corticales que las emociones básicas significa que están más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes, lo que probablemente hace posible, a su vez, que las emociones cognitivas superiores sean más susceptibles de variación cultural que las emociones elementales.

“Las emociones cognitivas superiores que Griffiths clasifica son: la culpabilidad, la vergüenza, el desconcierto, el orgullo, la envidia, los celos, siendo éstas emociones esencialmente sociales” (Evans, 2001, pag.42).

Santon menciona que existen momentos en que expresamos enojo cuando lo que estamos sintiendo es inseguridad y temor, y que debemos fijarnos bien en lo que realmente sentimos para poder conocernos y aceptarnos, y de esta manera los adolescentes puedan comprender mejor a través de la información, lo que en determinado momento experimentan y se deben conocer formas de expresar esa emoción que los invade y así poder equilibrar sus estados de ánimo, sin que los arrebate.

Santon (2003), dice que dentro de cada uno de las emociones, existen grados, por ej. enojo-ira, tristeza-depresión, vergüenza-culpa, etc., y también nos aclara que “los emociones no son buenas, ni malas, sino lo que se hace a partir de ellos es lo que puede estar bien o mal enfocado, las emociones únicamente te reportan algo importante para que puedas aprender sobre de ti mismo”.

Ahora bien estos sentimientos son expresados por todas las personas en todas partes del mundo, incluyendo definitivamente a los adolescentes y pueden ser expresados con algo que se llama *lenguaje corporal*, esto es expresado con la cara, la postura, la mirada, la voz, etc.

A los adolescentes se le dice que no importa como les nombren, que lo más importante de esto es aprender a identificarlos y mencionarlos en el momento de sentir alguno de ellos, para poder ser dueños de los sentimientos y saber controlarlos, esto les ayudara a expresar las necesidades, comunicándose con palabras y no con pataletas.

A continuación damos una breve descripción de las emociones clasificadas como primarias o básicas, que algunos de los autores consultados, coinciden en clasificarlos de esta forma.

1.3.1: AMOR

Goleman (1996) describe el amor como un sentimiento desatado de ternura y de una gran satisfacción, que activa el sistema nervioso parasimpático, opuesto a la respuesta fisiológica de lucha y huida propia del miedo y de la ira, la pauta de reacción del parasimpático ligada a la respuesta de relajación, engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.

Lazarus (2000) menciona que no se puede soportar el experimentar una relación fuerte durante demasiado tiempo y mucho menos de manera constante porque nos consumiría.

Existen diferentes facetas del amor, como ejemplo, el amor romántico, el cual está claro para la mayoría, puesto que se idealiza a la persona, siendo éste uno de los errores más graves y comunes de una relación amorosa, surgiendo más de una desilusión.

El amor de compañerismo o de padre y madre, éste es para muchos hombres solo una amistad, lo que falta en este tipo de amor es el deseo sexual y más bien no es tanto que falte el deseo sexual, sino más bien que esta inhibido.

El amor no necesariamente es la misma experiencia para las dos personas que lo experimentan, algunas personas asocian fuertemente el amor con el sexo, otras no, pudiendo ser solo compartir pensamientos íntimos, objetivos, experiencias, etc.

Fromm (1985) habla acerca del arte de amar el cual consiste en primera instancia en un acto de voluntad y de compromiso, donde el amor capacita para superar sentimientos de aislamiento y separatividad, y no obstante permite ser el mismo, mantener su integridad. Se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos.

“Las formas del amor son: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento”, “el amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos”, “la esencia del amor es, trabajar por algo y hacer crecer” (Fromm, 1985, pág. 29-35).

Los adolescentes suelen confundir demasiado este sentimiento con lo que se denomina el enamoramiento, el deseo sexual, y debido a esto tienden a actuar precipitadamente en muchas ocasiones en la toma de algunas decisiones que son fundamentales para su vida futura y que los pueden llevar al arrepentimiento de ello.

1.3.2: ENOJO

El enojo es una de las emociones más estudiadas puesto que es una de las más fuertes en su expresión, es la mejor defensa ante diversas emociones como la culpa, el miedo, la vergüenza, etc.

Greenberg y Palvio (2000), habla acerca del enfado como una tendencia biológica que lleva a defenderse cuando hay un ataque o a la protección ante una intrusión. Manteniendo una tendencia de acción asociada con el enfado, implicando cambios en las respuestas respiratorias, vascular, vocal, muscular y facial, que preparan a la persona para arremeter y atacar al intruso. Todas estas respuestas organizan para llevar a cabo una acción, pero no son las que producen el comportamiento o el acto en sí. "La respuesta comportamental real es el resultado de una interacción compleja entre la tendencia de acción y los procesos cognitivos que siguen a la disposición inicial para la acción" (Greenberg, Palvio, 2000, pag.98).

Goleman (1996), relaciona el enojo con la ira, la rabia, el odio, la violencia y nos aclara el hecho de que esta emoción hace que aumente el flujo sanguíneo a las manos haciendo más fácil empuñar un arma o golpear, aumentando también el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, genera la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas

Lazarus (2000) menciona que el enojo no es agresividad, pero el impulso de atacar cuando nos sentimos enojados es fuerte y muchas veces difícil de controlar. Son las consecuencias interpersonales del enojo -la manera como la persona reacciona ante ello- lo que puede causar daño, no el intento de inhibir su expresión en forma de agresividad.

Freud opinaba que el enojo es uno de los impulsos instintivos que más problemas puede causar; el otro es el sexo y estos son la causa de más conflicto en la adolescencia.

Puesto que el enojo es una reacción al insulto o la humillación, aquellos que se enojan más fácilmente es más probable que tengan graves dudas sobre quienes son, aunque en ocasiones reprimen su enojo por temor. Su ego es frágil. En muchas ocasiones el enojo se disfraza, a veces de manera deliberada, como cuando evitamos parecer enojados ante personas que tienen poder sobre nosotros, como los jefes, profesores, padres, etc., una manera habitual de desplazar el enojo es dirigiéndolo hacia otra persona que no supone ninguna amenaza.

El enojo, se da más comúnmente entre personas que conviven estrechamente, un principio general que actúa en cualquier emoción es que tiene que existir un objetivo para que se genere una emoción. En el caso del enojo, el objetivo es la protección del propio ego.

"La trama argumental del enojo es una ofensa humillante contra mí o los míos". (Lazarus, 2000, pág. 58)

López (2005) da una conclusión de lo que es el enojo, en base a diferentes autores estudiados por ella en su tesis, y dice que: "en general los autores concuerdan que, es una emoción y como tal va acompañada de factores fisiológicos, cognitivos y conductuales, que se manifiestan en el entorno del cual se recibe retroalimentación. Sin embargo los autores no concuerdan en la idea del enojo como una emoción negativa, sino como una experiencia subjetiva de evaluación social y por otro lado, el enojo ha demostrado ser funcional en la adaptación del ser humano ante diferentes condiciones de vida.

De esta manera, para que el enojo sea considerado o no como problema para una persona, se tendrá que evaluar los efectos del enojo en el estado interno del paciente (salud, experiencia subjetiva), así como en su relación con el medio (amigos, familia, etc.)" (López.,2005, pág.17-18).

A nivel neurológico, el enojo es una emoción de alta densidad que se caracteriza por una tasa persistentemente alta de descarga neuronal, cuando las personas no encuentran una manera de reducir la tasa de descarga neuronal, la sensación de enojo continua hasta que la persona logra encontrar una manera de reducir la alta densidad de su descarga neuronal. Es la emoción más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras en el ambiente. (Rodríguez, 2002, pag. 38)

Se precisa de una estrategia de afrontamiento para doblegar el enojo no expresado que sigue apareciendo, reevaluando la provocación, esto es que: *"debemos cambiar el significado que antes le atribuíamos, y esto hace que disminuya o desaparezca el enojo"*. (Lazarus,2000,pág)

1.3.3: CULPA

Culpa, es la infracción moral a la conciencia (la voz callada de nuestro Interior). Las personas que se sienten culpables no necesariamente tienen que haber hecho algo moralmente malo, sino creer que lo han hecho. Muchos se sienten culpables simplemente porque desearon algo que su conciencia les prohíbe, y su culpabilidad persiste aun cuando nunca hayan realizado el deseo (tabúes, ideas, creencias, educación, etc.).

Un tipo de culpa de este tipo es con la muerte de alguien y nos sentimos muy culpables si algún día con enojo, llegamos a desear la muerte de esa persona. El duelo puede surgir de la creencia que no hicimos todo lo posible por evitar la muerte.

Una esperanza muy realista es que algún día nos recuperaremos de la actual y profunda congoja y desesperación.

Lazarus (2000) dice que aunque el sentimiento de culpa es doloroso y algunas personas sufren de una culpabilidad excesiva e irrazonable, ante el punto de vista de la sociedad, *"la culpa es una emoción muy útil porque ayuda a fomentar un comportamiento socialmente deseable"* Impidiendo así cometer faltas e infracciones a la vida. En resumen, la culpa es una emoción que favorece lo social.

La vergüenza, se relaciona íntimamente con el sentimiento de culpa ya que trata del fracaso de vivir según nuestros ideales y los de los demás, el ideal egotico, esto nos lo menciona Lazarus.

El difícil problema de la vergüenza es disociar lo ocurrido, de la manera en que uno define su propio carácter, entre los sinónimos de vergüenza están la humillación, turbación, mortificación desazón y sentido del ridículo y podemos incluir el sentimiento de culpa.

Culpa y Vergüenza pueden ser diferentes. Aunque en ambas existe un dolor interior. En la culpa queremos expiar públicamente nuestros pecados, pero escondemos nuestra vergüenza ante los demás.

Lazarus (2000), aclara que las personas que nos cuidan en la infancia tienen un gran poder para influir en el desarrollo de nuestros ideales del ego debido al largo período que dependemos de ellos. Adquirimos nuestra conciencia e ideales del ego de las figuras paternas y de nuestros iguales cuando somos jóvenes y estas personas instituyen las normas de lo que deberíamos ser. Nos critican o nos castigan cuando nuestro comportamiento y actitudes no se conforman con esas normas. Al cabo de un tiempo esas normas se convierten en exigentes rasgos de nuestro propio ego.

Algunos padres establecen normas tan estrictas y exigen perfección, y podemos convertirnos en perfeccionistas, obsesivos y así tener grandes dificultades para vivir de acuerdo con nuestras normas Internas.

“Según la psicoanalista Helen Lewis (1971), que ha trabajado mucho con la vergüenza, dice que la amenaza subyacente en el desarrollo de la vergüenza es la crítica, el rechazo, o el abandono, que es el castigo que el niño imagina por no vivir según lo que se espera de él”. (pag 89)

Lazarus (2000), menciona que el fracaso personal de la vergüenza es no haber estado a la altura del Ideal personal o del ego, que es la trama argumental de esta emoción. Vivir de acuerdo con el Ideal personal es una manera de evitar la vergüenza.

Implícitamente siempre hay un observador, por ejemplo un padre, una madre o alguna figura modelo, que es observador escondido, aunque el o ella ya no viva.

Las personas que luchan contra la vergüenza normalmente se esconden del mundo, bien presentando una buena fachada, bien evitando realmente hacer acto de presencia en los actos sociales.

La vergüenza es evitada o transformada en enojo. En general, el enojo es más tolerable que la vergüenza o la culpa. Puede que se pregunten porqué. La vergüenza hace sentirse indefensos y malas personas, mientras que el enojo constituye una defensa activa de la identidad de nuestro ego e implica que tenemos cierto poder sobre nuestra vida y la de las demás personas.

Todos estos sentimientos se pueden combinar, en especial cuando se viola un código moral o ante fracasos personales. Los valores aprendidos forman parte integral de nosotros y conforman los significados personales que nos construimos con los enfrentamientos ante el mundo.

Y de estos significados emanan nuestras emociones de la vida cotidiana. Esto nos lo menciona Lazarus (2000).

Goleman (1996) relaciona la vergüenza con culpa, perplejidad, desazón

1.3.4: MIEDO

Daniel Goleman (1996) relaciona el miedo con la ansiedad, aprensión, temor, nerviosismo, terror, fobia, pánico, en sus diferentes grados.

En esta emoción aclara Goleman que la sangre se retrae del rostro y fluye a la musculatura esquelética favoreciendo así la huida. Pero al mismo tiempo el cuerpo parece paralizarse, las conexiones nerviosas de los centros emocionales desencadenan una respuesta que pone al cuerpo en estado de alerta general, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

Las amígdalas son las estructuras cerebrales estrechamente ligadas al miedo, las cuales envían neurotransmisores para liberar dopamina, lo cual predispone a reaccionar de determinada manera ante una situación real o imaginaria que provoca ansiedad, la cual es una variante del miedo. (Goleman, 1996) pág.86)

Esta emoción se activa por la percepción de daño o peligro, con lo que se ve amenazado el bienestar físico y psicológico desde el punto de vista adaptativo, el miedo permite la motivación de protección que se manifiesta mediante la huida y retirada o mediante respuestas de afrontamiento, es decir, si la huida no es posible o quizá no es deseada, el miedo motiva a la persona a afrontar los peligros. (Galdina Y. Rdgz, 2002)

El miedo es una tristeza Inconstante, nacida de la idea de una cosa futura o pretérita, de cuyo suceso dudamos hasta cierto punto, es un deseo de evitar un mal mayor, del que tenemos miedo, mediante otro menor. (Solomon 1996, pág.88).

Greenberg y Palvio (2000), mencionan que el miedo es una emoción desagradable, pero tiene una función apremiante que se encuentra orientada a la supervivencia, a provocar escapar del peligro y que generalmente ésta respuesta disminuye cuando se ha escapado del peligro, variando de un individuo a otro, la intensidad, el grado de la respuesta y la vulnerabilidad.

1.3.5: TRISTEZA

Una pérdida importante es la primera provocación para sentir tristeza, una tristeza constante y profunda se convierte en depresión, ante esta pérdida se lucha contra ella, quizá negándola, antes de aceptarla por completo. (Lazarus, 2000, pág.96).

Greenber y Palvio (2000), definen la tristeza como el distanciamiento, separación o la pérdida del vínculo. Incluyendo un sentimiento de ser dejado de lado o una sensación de no pertenecer, sentirse incapaces de comunicar o expresar los verdaderos sentimientos, de sentirse olvidados, y pos supuesto lamentar la muerte o pérdida de un ser querido.

“La tristeza puede ser evocada por desengaños o esperanzas rotas, por el fracaso en alcanzar metas importantes y por la pérdida de la autoestima, la tristeza puede producir lágrimas, pero difiere del llanto por aflicción en que es una señal general de sufrimiento y una solicitud de ayuda”(Greenber y Palvio, (2000) Pág.124)

El significado personal de la tristeza es la primera parte del duelo quedando oculto por tratar de negar lo que realmente ha ocurrido y de luchar para recuperar lo perdido. Lo que provoca la tristeza no es sólo cualquier pérdida, sino una que sabemos que no puede ser repuesta. La pérdida irrevocablemente es, efectivamente, la trama argumental de la tristeza y la aceptación de la pérdida suele llevar un tiempo.

La tristeza puede darse por un apego extremo depositado en algo externo que se puede perder en algún momento.

La principal función de la tristeza afirma Goleman (1996), consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable, la cual provoca una disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales y cuanto más se profundiza se acerca a la depresión, sin embargo esta tristeza, este encierro introspectivo, brinda la oportunidad de llorar por una esperanza frustrada, permite sopesar consecuencias y planificar y cuando la energía retorna, se da un nuevo comienzo con más fuerza que antes.

“En el proceso de duelo, la persona busca activamente maneras de evitar la pérdida o de deshacer lo ocurrido, ante esto puede experimentar todo tipo de emociones encontradas como enojo, ansiedad, culpabilidad y a veces vergüenza, envidia, celos, esperanza”. (Lazarus, 2000, pág. 98)

En respuesta a la fuerte tensión del duelo, a veces se mueven entre un extraño mundo fronterizo de deseo e imaginación y el de la realidad, que expresa el anhelo imposible de que la pérdida no haya ocurrido, de que todo fuera un sueño. La diferencia entre resignación y aceptación es sutil. Cuando se acepta, se llega a un acuerdo con ella y ya no se siente una intensa tristeza, aunque todavía se puede sentir tristeza de vez en cuando.

Aunque en muchas ocasiones se siente una total desesperanza y sentimientos de que no queda nada por lo cual seguir vivo, existe una pequeña luz de esperanza que hace ver que más adelante se podrán sentir mejor e incluso podrán recuperarse.

1.3.6: ANSIEDAD

La ansiedad se relaciona estrechamente con el miedo y se centra en nuestra seguridad personal, nuestra identidad como individuos, así como con temas de vida y muerte, así nos lo describe Lazarus (2000). Los patrones de la ansiedad son de origen existencial e indefinido, pero intentar comprender y expresar lo que sentimos nos puede liberar un poco de la ansiedad.

Simplemente la aceptación y la admisión de estas características tan humanas, puede ser la manera más razonable de afrontamiento para tratar con nuestros defectos. Podemos afirmarnos a nosotros mismos, *"Así es como soy" "las cosas son como son", y lo que pueda cambiar en mi lo haré y lo que no, lo aceptaré"*.

Lazarus (2000) dice que la ansiedad es en muchos aspectos una emoción única, su trama argumental es una amenaza incierta, abstracta, indefinida y simbólica de algunas cuestiones de nuestra vida, por ej. ¿quién somos y cuál es nuestro futuro?

"Es parte de la naturaleza humana ya que todos la experimentamos constantemente porque cuando una amenaza ha pasado, siempre habrá otra a la que debemos enfrentarnos. La ansiedad viene y va, es moderada e infrecuente en algunas personas o fuerte, recurrente o crónica en otras. Algunas incluso la viven como momentos de gran pánico". (Lazarus, 2000, pg. 112)

Lazarus (2000), menciona que es difícil enfrentarse a una amenaza que produce ansiedad debido a sus raíces vagas y existenciales que nos hacen sentir inseguros sobre lo que ocurrirá, cuando lo hará y qué podemos hacer al respecto.

Lega (1997) habla acerca de la ansiedad relacionándolo con el miedo exagerado e innecesario, expresado más con un daño mental que físico, donde el paciente confunde lo que es posible con lo que es probable y donde más de un 90% de lo que se llama ansiedad se deriva de la preocupación exagerada del individuo por lo que alguien piense de él.

Greenber y Paivlo (2000), describen a la ansiedad como una respuesta ante una situación simbólica, psicológica o social, en lugar de una presencia física real de peligro. Aunque también es la capacidad de planear para el futuro, y el aumento de la activación asociado con la ansiedad puede mejorar el desempeño ante una determinada situación.

“La ansiedad resulta debilitadora y disfuncional cuando es intensa y crónica, cuando la persona está continuamente anticipando peligros o esperando que se repltan amenazas del pasado” (Greenberg y Paivlo, 2000, p.167).

D.Goleman (1996), relaciona el miedo con la ansiedad, aprensión, temor, nerviosismo, terror, fobia, pánico, en sus diferentes grados.

CAPITULO 2

Adolescente

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

Es una oportunidad que brinda la vida para forjar metas, soñar, planear objetivos, aprender y arriesgarse, lo cual implica responsabilidad, vigor, entusiasmo, actitudes positivas y visión.

*Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos...
Podéis esforzaros por ser como ellos, pero no queráis que ellos sean
como vosotros, porque la vida no va hacia atrás, ni se demora en el ayer.*
Gibrán Jalil

★

Capítulo 2 - ADOLESCENCIA

2.1: ASPECTOS GENERALES

En este capítulo revisaremos las características principales de la adolescencia, tratando de comprender las necesidades e intereses desarrollados en esta etapa.

Muchos de los autores consultados mencionan, que es la etapa de la búsqueda de identidad, donde se retoman las ideas de los valores transmitidos en su niñez y los transforman dentro de sí mismos en la búsqueda de su autenticidad, a veces reafirmando, en ocasiones provocándoles conflictos, en otras rebelándose sin causa aparente, pero todo esto es parte de querer encontrarse a sí mismos con una identidad propia, sin saber cual es el camino exacto en muchas ocasiones.

Susan Plick (1992), define la adolescencia como la etapa en la que se busca la identidad, se rebelan ante la autoridad, luchan por su independencia, buscan ser aceptados por compañeros, pasan por cambios en su cuerpo y en la imagen que tienen de sí mismos.

La adolescencia es una etapa de búsqueda y comprensión de valores. Hay un conflicto entre los valores propios y los de los padres, amigos y maestros. En la adolescencia se tienen dos tipos de conflictos uno es entre lo que se tiene y lo que se quiere tener y otro es entre lo que son y lo que les gustaría ser.

"La adolescencia es un período crítico del desarrollo porque en esta edad se experimentan grandes cambios físicos y psicológicos, es una etapa de inseguridad y duda, es una etapa en la que se deja de ser niño y aún no se es adulto" (S. Pick, 1992, pág. 34).

Connie C. Schmitz, (2005) menciona en su libro a Jean Piaget, el cual contribuyó a teorizar sobre cómo comienza la juventud a pensar en un nivel más elevado -de manera más abstracta, más analítica y críticamente, con mayor perspicacia y perspectiva- que en la niñez, esto aunado a todos los cambios físicos de la pubertad, la experiencia del amor, del romance y del sexo, la búsqueda de valores y significado en un mundo Incoherente e Injusto, para poder comprender, aceptar y allanar este camino, esta transición.

Erick Erickson, la percibió como una época normalmente plagada de tensión, donde el ojo de la tormenta no es sólo el cambio hormonal (o sexual o físico), sino la tarea de juntar todos esos cambios con las inciertas expectativas acerca del futuro y las esperanzas para él, en un autoconcepto coherente, una Identidad.

Gesell (1980) maneja esta etapa de los niños de 11 y 12, como etapa de Inicio de la adolescencia, una etapa donde la adquisición de la madurez está en desarrollo, pero totalmente en desarrollo y correspondería a los padres hacerles el camino más fácil, sin embargo muchas veces no es así y se confunde el hecho de la búsqueda de una Identidad independiente, como una regresión a los berrinches de un niño de 5 o 6 años.

En realidad es una etapa donde acontecen muchos fenómenos, donde el cuerpo se encuentra en pleno proceso de transformación, y ésta no se limita al aumento de altura, cambio de voz, crecimiento del vello, etc.,

sino que también implica el sistema de acción total del niño, de las funciones fisiológicas, del sistema nervioso, psicológico, del organismo total, que esta en proceso de maduración, tan solo necesitamos observar la forma característica con que encaran diversas situaciones de la vida en el hogar, la escuela, y en la comunidad. Su conducta es ahora diferente, cada vez sus reacciones son un poco más maduras y lo que pudiera interpretarse como ineptitud dentro de su conducta, puede imputarse a una simple *inexperiencia* en la realización de ajustes interpersonales dentro de una cultura que va cambiando junto con él, de esta forma Gesell (1980), nos ayuda a comprender a las personas que se encuentran en esta etapa de la adolescencia.

Los trastornos de los adolescentes –a veces graves– son una de sus consecuencias. No puede haber autoestima, ni autoconfianza verdaderas sin estima social, sin reconocimiento colectivo, sin una integración activa. Cuando todo es incertidumbre, fragilidad, inmoralesmo alrededor de uno ¿cómo crecer sanamente?, ¿cómo no tener deseos de rebelarse? Cuando el “duelo de la Infancia” no logra transformarse en reconocimiento social ¿cómo evitar que empuñen las armas del enojo, o peor aún, las del despecho? (Gesell, 1980, pág.56).

Antunes en su libro “Dialogos que ayudan a crecer”, lo platica de la forma más sencilla, precisamente en un diálogo que sostiene con un adolescente, de la siguiente forma: (C.Antunes, 1997 Pág. 10).

– “Creo que necesito construir mi vida volando con mis propias alas. Me gustaría mucho que toda la gente me aceptara bien, tanto en la escuela como los vecinos, o las personas de la calle. Intento ser “Yo, como soy” y no sólo “alguien más” dentro de mi grupo, me encantaría despertar en mis amigos mayores sentimientos de respeto y atracción; por supuesto sin perder la atención de mis padres, siento que se requiere de mucho valor para asumir ese nuevo “Yo” en mis planes, pero me molesta la ridícula timidez que aparece a la hora de ponerlo en marcha...”

- "Pero mis problemas no acaban ahí, una cuestión que también me preocupa es el sexo. Siento una gran excitación, pero tengo dudas que siempre quiero preguntar, aunque me da vergüenza hacerlo, ya que creo que todos piensan que ya sé suficiente, y lo peor es que no sé exactamente cual debe ser mi comportamiento, ni hasta que punto me voy a arrepentir mañana de ciertas tonterías que quiero hacer ahora mismo"

- "Me es muy difícil vencer esta etapa de mi vida. Realmente vivía mucho mejor hace uno o dos años. Cuando todo era seguro y sabía sin vacilar, cuánto les gustaba a mis papás y a mis amigos. Ahora, al contrario, me siento normalmente sin protección, ni cuidados, y lo que más me apetece es sentarme en una puerta a dejar pasar la vida, con la misma fuerza con que las lágrimas, a esta hora, también corren por mi rostro".

- "Ahí, si pudiera arrancar esas lágrimas tontas y convencerte de que estas viviendo la fase más extraordinaria de la vida humana, esas lágrimas son el precio un poco amargo de esa fase preciosa que es el principio de tu adolescencia. Estas viviendo un periodo en el que todos los jóvenes normalmente demuestran resistencia a los modelos familiares y establecen un conflicto entre depender de los padres y querer liberarse de ellos para construir su nuevo y auténtico futuro".

De esta manera Antunes (1997), describe esta maravillosa etapa en la cual a veces se sufre de tanta confusión por no saber en donde encontrar respuestas sencillas a sus múltiples interrogantes, donde los padres o educadores debiéramos apoyarlos dando respuesta a sus preguntas, de la forma más sencilla para ellos, sin complicación alguna, hablarles de los sentimientos tan humanos, del cuerpo, de las sensaciones desarrolladas, pero como hacerlo si ni los padres han terminado de comprenderse a sí mismos, no han terminado de salir de esa etapa en que se adolece de todo, de la etapa de la adolescencia.

La cual se puede llevar hasta los ochenta años o más, porque no se acaba de desarrollar el uso del razonamiento, para saber conducir nuestra vida sin cometer acciones violentas o erróneas para después transmitir este mismo tipo de vida a nuestros hijos y así sucesivamente.

“Adolescencia, pubertad y juventud, cada disciplina científica la define a su manera, por lo que existen definiciones médicas, psicológicas, etnológicas, jurídicas, históricas y sociológicas, sin embargo, ninguna de ellas podría dar cuenta de la complejidad de un fenómeno que es efectivamente biológico y mental, pero que también y sobre todo es cultural y social” (Fize, 2001, pág. 12).

Michel Fize (2001), recomienda evitar caer en prejuicios de que según la pubertad marca el comienzo de la adolescencia. Este es un pensamiento erróneo, ya que hoy en día, los fenómenos culturales, y no los de la pubertad, marcan la entrada a la adolescencia, cada vez más temprana (9, 10, 11 años) y cada vez con mayor fuerza.

No reduzcamos la adolescencia a un asunto de cuerpo y espíritu. Para retornar a la expresión de Montherlant, la adolescencia no es solo un rostro con barros y espinillas. Tampoco es únicamente un carácter y unos humores. También, y sobre todo, es un conjunto de prácticas culturales y de conductas sociales; es un grupo de edad.

A muchos adolescentes les molestan esos cambios, ni ellos mismos los entienden e intentan disimularlos. A veces los invade el malestar, se sienten solos, incomprendidos, incomunicados. En ciertas circunstancias, dicho malestar puede ocasionar una verdadera crisis de pubertad y desencadenar conductas extremas como abuso de alcohol, exceso de velocidad, consumo de drogas, embarazos, incluso intentos de suicidio, automutilaciones, anorexia, bulimia, etc.

"La crisis de la adolescencia emerge de la contradicción entre padres e hijos que genera tensiones y desacuerdos. El adolescente no se siente valorado porque no se le encomiendan nuevas responsabilidades, así que manifiesta este pesar mediante una violencia íntima o dirigida hacia los demás" (Fize, 2001, pág. 45).

La rebeldía es positiva para su desarrollo y su reafirmación, el intercambio de comunicación en la familia es necesario para poder crecer y salir a enfrentarse al mundo (Fize, 2001, pag. 59).

Michel Fize (2001), declara que el adolescente púber necesita prohibiciones para crecer ya que el oponerse a dichas prohibiciones es tan necesario para él como beber y comer. Pero estas prohibiciones deben darse con respeto y autoridad como adultos responsables de su desarrollo en la responsabilidad, se necesitan adultos fuertes que acepten esa oposición, padres que desempeñen su papel de padres, y que lo guíen, lo aconsejen, lo tranquilicen, sin ser ni jueces ni amigos.

También nos hace notar que al adolescente le desesperan las falsas complicidades, las semejanzas esbozadas, ya sean de forma de vestir o idiomáticas, no funcionándole de nada los pseudoadolescentes, esos padres que quisieran regresar a esa etapa.

Por lo tanto, resulta que realmente esta etapa coincide regularmente con otra, que es la segunda pubertad de los padres la cual se da entre los 40 y los 50, donde también ellos deben comenzar a aceptar un cierto proceso de declive en su vida, lo cual los lleva a un doble proceso de conflicto con él mismo y con su púber, todo esto lo mantiene con frecuencia en una auténtica crisis. De esta manera Michel Fize habla así, claramente acerca del porque los conflictos se dan tan frecuentes con los padres en esta etapa.

Mitad niños, mitad adultos, ni niño, ni adulto, que difícil es desenmarañar toda esa gama de sensaciones y emociones, incertidumbres, miedos, angustias, necesidades. Cómo pedir si los padres muchas veces no están ahí, cerca, para escuchar, para dar, para comunicar, ellos están ocupados en su segunda adolescencia, tratando de apenas empezar a comprenderse ellos mismos, con los cambios que están teniendo en su nueva etapa. Por ello la idea de esta tesis es dar el panorama de las herramientas que los adolescentes pueden usar para intentar comprender un poco por sí mismos, lo que en un momento sienten acumulado dentro de sí, comprender mejor toda esa gama de sensaciones, emociones e ideas arraigadas, teniendo este taller como base para lograr entender algunos porqués y pueda serles de utilidad en el camino de su vida.

"Los adolescentes no desean decirlo todo; pues les indignaría confesar ciertas cosas en nombre de la confianza o el amor de los padres" (Fize, 2001, Pág.59).

2.1.1: DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

Es en esta etapa de la adolescencia donde se dan los cambios en el cuerpo, el crecimiento del vello, el cambio de voz, y todos los cambios de desarrollo físico, mental, psicológico, incluyendo así su paso a la vida adulta, entrando en una crisis de identidad, por las sensaciones desatadas que ahora comienzan en su cuerpo al tener funciones sexuales adultas, pero ante su mente y la sociedad aún tienen características infantiles, en muchas ocasiones los padres no saben si tratarlos como niños o mayores, haciendo así más confusa su situación.

La Organización Mundial de la Salud en 1984 (Cuminsky y cols. 1984), discutió el tema de la adolescencia y concluyó que ella constituye una fase de desarrollo específica, de marcada inestabilidad y cuyas características dependen de la interacción de factores psicosociobiológicos. Mencionó que a pesar de las diferencias individuales y de los factores ambientales, algunos aspectos son comunes a todas las culturas (Yessel, 2002, pág.64).

"Michelle Perrot llamó con justa razón "la sexualización de la adolescencia". Lo importante, en suma, es contener las fuerzas subyacentes de la genitalidad que impera en esa edad" (Flze, 2001, pág.15).

Horrocks (2001), habla de la definición dada por Freud, el cual, describió a la adolescencia como un período de excitación sexual, ansiedad y en ocasiones perturbación de la personalidad; que se caracteriza por el deseo de satisfacer los instintos sexuales y las necesidades psíquicas de afecto, así como por la necesidad de liberar los vínculos emocionales con los padres, formar relaciones de amistad heterosexuales con los iguales y encontrar un objeto de amor para la realización emocional.

Estas definiciones dadas por diversos autores nos llevan a dar más claridad a la intención de dar herramientas a los adolescentes por que es esta etapa en la cual se dan todo tipo de cambios; físicos, que los llevan a sentirse incómodos con su apariencia; psicológicos, donde se utiliza todo tipo de estrategias para compensar sus desajustes como la fantasía exagerada, la agresividad, etc.; sociales, donde el hallarse a gusto, no es tan sencillo ni en el lugar donde antes estaban cómodos, ni en el lugar de los adultos, al que quieren ingresar; biológicos, lo cual los trae vueltos locos, con altibajos, con las hormonas desatadas en un cúmulo de sensaciones naturales, pero que no logran controlar, ni identificar.

Pero también es la etapa donde han llegado al uso del razonamiento, del análisis, pero que si no tienen de donde tomar ejemplos, ni educación o conocimiento en este ámbito socio-emocional, cómo lograrán hacerlo.

Esta es la etapa donde el adolescente trata de separarse de la figura paterna y materna, buscando una identidad propia, rebelándose ante cualquier autoridad, luchando por su independencia sin saber siquiera donde hallarla, buscando también ser aceptados por padres, compañeros y maestros, es una búsqueda intensa del "YO" verdadero.

Erick H. Erikson (1991), intenta delimitar el concepto de "*crisis de Identidad*", de la adolescencia, mencionando que tiene un enfoque psicoanalítico, donde su aspecto "psico", significa parcialmente consciente e inconsciente, el vivir no consciente de sí mismo.

Dentro de este contexto se vuelve estratégico, el estudio de la crisis de Identidad durante la adolescencia, debido a que durante esta etapa de la vida el organismo se encuentra en el clímax de su vitalidad y potencia, en el que el yo debe integrar formas nuevas de experiencia intensa, y el orden social debe proporcionar una Identidad renovada para sus nuevos miembros, y así poder reafirmar –o renovar– su Identidad colectiva.

Michel Fize (2001), hace notar todos estos cambios que lastiman cuando los niños no están lo bastante preparados, si no se les apoyan con lealtad en esta prueba, resultará fácil entonces denunciar esos desórdenes, ese mal humor que una atención familiar insuficiente habrá contribuido, si no a generar, por lo menos a mantener, y a veces a agravar. Ahora bien otra situación que lleva a la llamada crisis de la adolescencia es de tipo social, cultural y económico; donde la larga estancia en la escuela los mantiene alejados de responsabilidades y experiencia, para después enfrentarse a la falta de oportunidades y esto puede generar violencia, ya que esta se manifiesta por el sufrimiento o la frustración, generándose hacia los demás o contra sí mismo a diferentes niveles de gravedad.

Retomando algunas de las características mencionadas por los diferentes autores ya mencionados, es una etapa en la que se desarrollan toda clase de conflictos internos y externos con el medio social que los rodea, es una etapa de crisis por la búsqueda de identidad, del verdadero "yo", intentando erradicar de sus vidas la influencia de los padres, pero regresando a estos una y otra vez irremediamente, por lo tanto es sostener una lucha constante en contra de ellos mismos, de sus ideas, de sus ideales, de sus represiones, y todo esto desatado por múltiples factores, en los que se encuentran la falta de oportunidad para ingresar al medio social adulto, por no saber comportarse aún como adultos, teniendo ya cuerpo y sensaciones adultas, y sosteniendo una lucha puberto-sexual por el hecho de que los adolescentes pueden acceder, cada vez más pronto, al universo de las imágenes sexuales, con la televisión, el cine, las revistas, etc., encontrándose también la frustración de no comprenderse ni sentirse comprendidos, de qué es lo que les sucede, el no comprender muchos detalles de la vida por falta de alguna explicación y esto los hace sentirse perdidos en un mundo que todavía no es para ellos.

Y esto hace reafirmar el que sin lugar a dudas, la pretendida crisis de la adolescencia es antes que nada la crisis de la Impotencia de los adultos para asumir sus nuevas responsabilidades adquiridas al ser progenitores, para allanar el camino ante la comprensión de temas como los ya mencionados, acerca de sus emociones, del desarrollo de las habilidades sociales, acerca de sus sensaciones, de su sexualidad, etc. y todo mediante sencillas conversaciones tan naturales como lo es la explicación de las matemáticas y el lenguaje.

2.1.1.1- DESARROLLO FISICO-BIOLÓGICO

Dentro del terreno de la sexualidad algunos adolescentes no se encuentran preparados para el nuevo suceso biológico que consideran una amenaza, donde también se dan algunas alteraciones que son normales principalmente en las niñas, antes o durante el ciclo menstrual como puede ser el malhumor, ligeras alteraciones de tipo sexual, que son normales y realmente no tienen por que preocuparles demasiado ya que todo esto es solo momentáneo. En los niños es la etapa donde se comienza a dar la eyaculación o sueños húmedos, todos esos cambios hormonales que los traen vueltos locos, confundidos, pero donde todo es tan normal, únicamente es parte de la vida, del desarrollo de la vida, del crecimiento humano, por el cual transitamos todos. Algunos con conocimiento, otros sin dirección alguna, pero todos atravesamos por ahí, para llegar a la madurez a la etapa reproductiva y adulta de responsabilidad para poder crecer a otro ser. Esto sería lo ideal, del desarrollo de la vida, de una evolución que diera bienestar emocional a las siguientes generaciones, sin embargo existe tanta ignorancia en este campo, que vamos por el mundo error tras error, dejando huellas, que no ayudan a mejorar nuestra condición emocional, y que nos hace llegar a esta etapa y regresar a nuestros instintos más primitivos.

Izquierdo (2003), enfatiza que los cambios en la adolescencia se deben al inicio de los cambios físicos que se dan con la pubertad y se caracterizan principalmente por la madurez de los órganos reproductores;

y su importancia radica en la apariencia física resultante de dichos cambios, como son en las mujeres el ensanchamiento de las caderas, crecimiento de los senos, crecimiento del vello púbico, inicio de la menstruación, aumento de peso y estatura, etc., y en los hombres se da el aumento de volumen testicular, crecimiento del pene, crecimiento del vello, desarrollo de las cuerdas vocales, aumento muscular y de peso, etc.

Freedman (2002), menciona el hecho de que el ritmo con que ocurren estos cambios físicos tendrá efectos significativos en la forma en que los jóvenes son vistos por los demás e incluso en la manera en que se perciben a sí mismos, y también el hecho de que el medio social en que se desenvuelva el adolescente y el ambiente familiar, determinarán este proceso de exploración y búsqueda.

Michel Fize (2001), habla acerca de que cuando llega el "gran momento", hacia los 16 o 17 años, con frecuencia muchos se decepcionan, y les parece muy inferior a sus expectativas. Todo es aún confuso. No es muy fácil distinguir entre sexualidad, deseo físico, sensualidad, y sentimiento.

2.1.1.2- DESARROLLO PSICOLÓGICO

Anna Freud (1991), habla acerca de los estudios sobre el período de la adolescencia, la cual hizo énfasis en la influencia de los Impulsos Instintivos (sexuales y agresivos) que vuelven a aparecer en la conducta del adolescente, debido a la maduración sexual y física, donde dichos impulsos inician una lucha que desafía directamente a las capacidades de razonamiento y a los poderes de la conciencia del individuo, buscando dominarlos.

Para ganar la batalla el Individuo necesitará un constante gasto de energía psíquica a través de actividades cargadas de Intensidad emocional y de mecanismos de defensa.

“Una característica del procesos adolescente es que el Individuo ceda semidelibberadamente a algunas de sus tendencias más regresivas o reprimidas para, por así decirlo, poder llegar de ese modo hasta el fondo y recobrar algunas de sus fortalezas infantiles aún sin desarrollar” (Erickson, 1991, pág.73).

Piaget (1950) estudio el desarrollo cognitivo humano y mostró que desde el nacimiento las competencias intelectuales sufren un continuo desarrollo que nunca acaba y que el desarrollo es Influencia del entorno, la maduración del cerebro y el sistema nervioso, Piaget denomino esta etapa de la adolescencia como etapa de las Operaciones Formales (abarcando de los 11 años en adelante) describió que es la etapa donde el pensamiento se vuelve más lógico, en términos abstractos y se tiene la capacidad de pensar sobre los pensamientos (Introspección, pudiendo usar la lógica sistemática proposicional para resolver problemas y elaborar conclusiones; donde ya se puede usar el razonamiento Inductivo y el deductivo y se puede hacer uso de la proyección.

Dentro de esta etapa se da el desarrollo socio-emocional con más necesidad, aunque comenzó mucho antes de la pubertad, pero es hasta la adolescencia que presenta sus propio cambios en razón de las numerosas experiencias de la vida., del desarrollo intelectual, la Intensidad de las emociones, por lo que estas tendencias emocionales se modifican y constituyen la organización total del carácter llamado personalidad (Rodríguez, 2002, pág.67).

2.1.1.3- DESARROLLO SOCIAL

El autor Michel Fize esta de acuerdo con Rosseau mencionando que, en realidad la llamada crisis de la adolescencia no es sino una crisis de responsabilidad social... Dicho de otro modo, la crisis de adolescencia es una construcción social, un hecho cultural, tanto más sensible cuanto que la crisis económica y moral es grave, profunda e Interminable.

"El adolescente vive en este mundo extraviado se adapta a él o finge hacerlo. Desprovisto de Identidad social, se adentra golosamente en universos culturales, musicales, Idiomáticos, que construye con paciencia y que le brindan alivio y esperanzas" (Fize, 2001, pág. 25).

Michel Fize (2001) continúa describiendo la etapa de la adolescencia con un enfoque biológico, el cual consiste en formidables energías que se liberan, en un nuevo ánimo que se despierta, nacen reivindicaciones, se afirma una necesidad de autonomía. Muere un niño, surge un nuevo ser que se sorprende, se desespera, se alegra, agarrándolo por sorpresa, "ni niño, ni adulto", "mitad niño, mitad adulto", experimentando situaciones de confusión, entre pubertad y madurez, entre ritos y mitos, entre deseo y acción, entre sentimientos y juicios, entre alegrías y penas, entre dependencia y autonomía, entre soledad y solidaridad, entre temor y audacia, entre pudor y provocación, entre pasado y futuro, entre amor y amistad, entre vida y muerte, donde la frontera del estado Intermedio es frágil, se dice que el adolescente desea pasar por la fuerza y acceder a un nuevo mundo.

"El paso al estado adulto es cada vez más difícil, a veces inalcanzable. Indudablemente, de la pubertad a la Integración, el camino es cada vez más largo, y el recorrido cada vez más arriesgado" (Fize, 2001, pág. 27).

“Rousseau convierte esta edad de la vida en una edad social, dominada, marginada, excluida del campo de las responsabilidades”.(idem)

Erick H. Ericsson (1991), propone que la tarea global del individuo es adquirir una identidad individual positiva a través de un proceso dividido en etapas en las que se presentan una serie de tareas psico-sociales, que deben ser dominadas en el tiempo adecuado, y nos menciona que en la etapa de la adolescencia su tarea principal es encontrar su identidad, la cual está en lucha constante contra la confusión de todas las demás ideas.

Las amistades es otro de los aspectos que más preocupan a los adolescentes, las relaciones adquieren un significado completamente nuevo en esta etapa, puesto que estas lo ayudan a definir quién es, puede pertenecer a un grupo y así establecer una identidad y poner a prueba nuevos valores.

Los adolescentes tampoco deben sentir culpabilidad alguna en la práctica indispensable de la masturbación.
Françoise Dolto

*En la actualidad es más fácil deshacer un átomo
Que deshacer un tabú
Albert Einstein*

2.2 COMO AFECTAN LAS EMOCIONES A LOS ADOLESCENTES

El entorno los bombardea constantemente con demandas de adaptación, con exigencias que son representadas por horarios rígidos, las relaciones interpersonales, las normas de conducta y muchas otras amenazas para su seguridad y autoestima.

En lo fisiológico todos los momentos difíciles que representa la adolescencia, cualquier circunstancia que afecte al organismo a cualquier edad, todo esto de alguna manera conlleva a alterarles las emociones.

El yo emocional crece a través de cierta asimilación de la experiencia y una intrincada red de relaciones interpersonales, lo que conduce a un mayor control, en el adolescente la vida emocional no se halla limitada a las grandes emociones como la ira, miedo, amor, celos, sino que abarca una innumerable cantidad de situaciones en que surgen o son reprimidas muchas emociones, que tienen su vida y no hay una sola actividad de la mente o de la personalidad que no reciba el inevitable influjo de alguna de estas emociones.

Otra fuente de estrés proviene de los pensamientos, de la forma en que se interpreta y cataloga las experiencias y el modo de ver el futuro. Pensar sobre los problemas produce tensión en el organismo, lo cual crea, a su vez, la sensación subjetiva de intranquilidad, que provoca pensamientos todavía más ansiosos, cerrándose de esta manera el círculo.

El no saber reconocer las emociones los lleva a un estado de negación.

Pueden tomar una actitud de que no es correcto expresar los sentimientos el dolor o los pensamientos negativos, pudiendo tomar una postura de "nada me molesta" o "estoy sensacional", pueden también volverse Intolerantes, todo esto se vuelve tan cotidiano en su vida que prácticamente desconocen lo que es sentirse alerta y relajado, de esta forma nos lo expresa Connle C Schmitz (2005).

La angustia Interna se desencadena por no encajar con un grupo de amigos, el no tener con quien estar, dentro de la escuela, es el lugar donde ponen a prueba sus logros y es donde por la presión de los padres y de la sociedad para lograr el éxito, están preocupados por exponerse al fracaso (Schmitz, 2005. pág. 25).

La familia y más específicamente los padres es otro de los principales intereses en el adolescente ya que no ha tenido buenas relaciones con ellos, le angustia, la falta de afecto o el temor de no cumplir ciertas expectativas. Según la situación en el hogar, le preocupa obtener la atención o aprobación de los padres.

Erickson (1991), habla acerca del entorno que envuelve al adolescente donde se busca un acoplamiento para relacionarse con un número cada vez mayor de personas e instituciones, donde puede no encontrar la disposición de las personas para acogerlo, acrecentando de esta forma aún más su crisis de identidad ante una preocupación cultural

Siendo una verdad que maltrata, pero que también manifiesta el sufrimiento del que maltrata, en este caso en el adolescente que con frecuencia esta solo, en un terrible cara a cara consigo mismo, con su libertad personal, pero también ante un desafío de rendimiento o de triunfo social, el cual debe enfrentar todo el tiempo. Esta libertad y este desafío constituyen fuentes de tensión y de angustia.

Violentados ellos, violentan, agredidos ellos, agraden, desesperados ellos, desesperan, rompen todo, golpean a cualquier cosa, para huir de su malestar, en otras palabras es frecuente que el adolescente decida suscitar temor para no sentirlo él mismo, para disimular su malestar y ahuyentar incluso el pensamiento, así lo descifra Michel Fize (2001).

“constituyéndose un vínculo entre las formas de violencia social y las formas de violencia individual, que si bien no reposa en una relación de causa-efecto, es sin duda más estrecho de lo que aparenta. Las toxicomanías, que actualmente son múltiples, lícitas e ilícitas, y se acumulan con frecuencia hasta ser indisolubles, funcionando como tranquilizadoras o euforizantes -alcohol, tabaco, marihuana-, o distractoras, para evadir lo cotidiano, -drogas duras ilícitas-, dichas funciones se asocian con un estado social degradado y una situación económica saturada de inactividad y de precariedad” (Fize, 2001, pág.66).

Los hábitos de consumo de productos tóxicos, incluyendo los lícitos, se instauran y se organizan durante la adolescencia, y dependen de factores sociales y económicos: desempleo, precariedad profesional, dificultades escolares, fracasos o presiones, divorcio de las generaciones que incrementan el estado de aislamiento, falta de disponibilidad, de los demás y en primer lugar de los allegados, reducción de la comunicación verbal, etc. Todas estas situaciones, estas actitudes, generan o incrementan el aburrimiento, la soledad, la sensación de inutilidad y la depresión. Una vez más, alimentan los desórdenes de la adolescencia que se presentan bajo el nombre de crisis.

Así describe Michel Fize (2001) situaciones a las que los adolescentes deben enfrentarse, las cuales en muchas ocasiones se presentan e incluso se agravan por la falta de un conocimiento de sí mismos y de sus propios recursos como pueden ser las habilidades socio-emocional.

*Si los niños aprenden hoy a ver el mundo
y a decir su palabra con el corazón,
inteligencia y sensibilidad,
mañana habrá otra historia que contar.
(Programa Día)*

2.3: IMPORTANCIA DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

"La mayoría de las personas están más pendientes del estado del tiempo, de la hora del día o del saldo de su cuenta corriente que de la tensión que hay en su propio cuerpo; la tensión que hay en nuestro cuerpo no es percibida porque nuestra atención se dirige de forma preferente hacia el exterior; sin embargo, el conocimiento del organismo es el primer paso en el reconocimiento y en la lucha por la reducción de estrés" (Davis, 1985, pág. 26).

Gesell (1980), menciona que en esta etapa, el niño de once y doce tiene una conciencia que crece día a día en múltiples direcciones, donde el calor de sus actitudes puede ser mayor que su prontitud, es impulsivo y le falta perspectiva, pudiendo ser inconsciente de sus desórdenes emocionales, o bien su conocimiento lo deja a veces perplejo. Y para que nosotros los adultos podamos interpretar la conducta de un dinámico niño en esta etapa de transición, con sus estallidos, sus paradójicas Inconsecuencias y sus fluctuaciones, debemos mirarla con la perspectiva de un ciclo evolutivo, de iniciación. Lo mejor que podemos hacer como padres es darles un tiempo de tregua, de observación, sin perder contacto, pero manteniendo una cierta distancia para su desarrollo, reconociendo ese papel protector de una manera firme pero sensible para desarrollarse, siendo capaz de controlar pero nunca de forzar. A medida que lo culpemos menos y tratamos de entenderlo más, nos vamos dando cuenta de que las cualidades típicamente desagradables, no son sino expresiones de su búsqueda del yo.

En esta etapa de la adolescencia, el niño ya es consciente de sus cambios de estado de ánimo, puede saber como se siente, sin embargo no sabe por qué esté sintiendo lo que esta sintiendo, aun no se da cuenta de que los cambios no se dan tan rápido como el quisiera.

“Debemos siempre destacar los puntos más altos de su evolución, porque estos son lo que nos expresan su real desarrollo hacia la madurez, ahora más cerca de los 12 va teniendo un sentido más realista que idealista, se encuentra en el camino correcto para la integración de su personalidad, haciéndole contrapeso rasgos de tolerancia, de razón y de humor, existiendo otros rasgos para la integración de su personalidad, que son: el entusiasmo la iniciativa, la empatía y el conocimiento de sí mismo” (Gesell, 1980, pág.78).

El niño de 12 se ve a sí mismo con una perspectiva mejorada, su conducta emocional comienza a ceñirse a un control más completo, por lo general ya reprime las lagrimas y la violencia. Encierra dentro de sí, modos de pensar, de sentir y de actuar que prefiguran nítidamente la mentalidad madura, y su nueva visión de las cosas, entraña una capacidad de maduración, a la vez que descubre las líneas fundamentales del crecimiento mental que se proyectan hacia el futuro.

“Ahora cuenta también con una proyección un tanto más abstracta que da a sus acciones más alcance y flexibilidad” (Gesell, 1980, pág.81).

Es extraordinario que estos indicios de madurez adulta se presenten tan temprano en el ciclo adolescente. Es como si la naturaleza quisiera, de este modo, proporcionarnos una visión general de sus mecanismos secretos y de sus reservas latentes. Nuestra tarea consiste en preservar las fuerzas potenciales tan afanosamente reveladas por los varones y niñas de doce años cuando se hallan en plenitud de esa edad.

Así Arnold Gesell (1980), habla sobre la madurez en desarrollo, del adolescente y convence su perspectiva de observación hacia los niños en esta etapa de transición, los cuales casi siempre se les tacha de inmaduros, de rebeldes, de que se encuentran en la edad difícil y sin embargo es tal vez la etapa más hermosa, es el despertar de una etapa de bella fantasía a la realidad, y si cuentan con el apoyo de unos padres en plenitud de madurez, en plenitud de un desarrollo socio-emocional, que genere ese soporte y confianza en el adolescente para atravesar esta etapa, sería de lo más valioso para el logro de sus anhelos.

Sin embargo la realidad es otra, es de una total inmadurez en la mayoría de las personas adultas, y esto es lo que nos lleva a encontrar la violencia en todas partes, con toda su ambivalencia.

“Muchas de las sustancias tóxicas, funcionan como un medio para reanudar la sociabilidad perdida, para amortiguar las tensiones y combatir el aburrimiento y despecho” (Fize, 2001, pág.70).

Con esto manifiestan con frecuencia y con bastante fuerza su deseo de ser reconocido socialmente, de compartir las responsabilidades para que los adultos los escuchen por fin y confíen en ellos, en la medida de sus capacidades, ya para que les permitan participar en las decisiones públicas, en otras palabras, se trata de Invitar a los adolescentes a ejercer una auténtica ciudadanía activa en todos los terrenos: familiar, escolar, social, político, cultural, económico..., *“esto implica que por nuestra parte renunciemos en cierta medida al poder absoluto, tanto en palabras como en acciones, que ejercemos sobre ellos de manera natural”* (Fize, 2001, pág.70).

Esto lleva a la necesidad de aprender a conocernos y ayudarlos a conocerse, para así evitar que sigan cayendo en más situaciones difíciles de sobrellevar y que estén encerrados en círculos viciosos, ayudarlos a saber identificar sus emociones y de esta forma eliminar el analfabetismo emocional que atañe al mundo.

En cuanto a sus emociones, aunque ya las domina un poco más, en ocasiones no sabe ni porque siente ganas de llorar, puesto que a veces no sabe identificar que realmente se encuentra muy molesto o muy triste, y esto puede deberse también a los cambios biológicos (hormonales) que están ocurriéndole, ahora es el momento en que puede saber que tiene opciones de control, hacer deporte, escribir, respirar profundamente, analizar, hablar, enfrentar, entender que todos somos igual y que todos tenemos defectos, virtudes, derechos, etc.

"En esta edad el niño ya es capaz de hacer proyecciones acerca de su vida futura, asumiendo cada vez más responsabilidad sobre su vida, pareciendo un poco más juicioso a veces por la conciencia y otras totalmente libre del menor remordimiento" (Gesell, 1980, pag. 82).

Greenspan y Bandlerly (1997), hablan acerca de las experiencias afectivas, las cuales pueden provocar cambios hormonales; esto es, las caricias parecen liberar hormonas de crecimiento y oxitocina, que están relacionadas con el sentido de filiación y proximidad en los seres humanos, por lo cual se sugiere que determinado tipo de educación emocional puede favorecer tanto la salud física como la emocional, así una experiencia emocional adecuada ayuda a superar tareas cognitivas. En las etapas fundamentales del crecimiento inicial del cerebro se requieren determinadas experiencias emocionales, que forman parte de las bases mentales primarias, y de la experiencia cognoscitiva; ambos tipos de estimulación son indispensables para el desarrollo adecuado del individuo (Mercado, 2002, pág. 33).

Jon Kabat-Zin (2003), en su libro "Vivir con plenitud las crisis", habla acerca de varios experimentos realizados en los cuales se ha encontrado la relación existente entre el hablar sobre las emociones y conservar la salud.

Kissen, realizó estudios en los años cincuenta con algunos varones a los que se les encontró que padecían cáncer de pulmón, y también informaron que habían sufrido más adversidades de adultos, entre ellas, relaciones interpersonales fallidas. "Los investigadores se encontraron con que -tomados como grupo - los que sufrían de "cáncer de pulmón mostraban una especial dificultad en expresar sus emociones".

"La incapacidad de expresar emociones esta profundamente conectada a la mortalidad entre los pacientes de cáncer de pulmón que fueron sometidos a estudio. Aquellas personas con menos capacidad de expresar emociones tenían más de cuatro veces y media la posibilidad de morir en el año que la de los pacientes de cáncer de pulmón con mayor capacidad de descarga emocional" (Kabatzin, 2003, pág.96).

Jon Kabat-Zin, menciona también el hecho que existen pruebas de que la supresión de expresiones emocionales puede tener importancia tanto en una elevada presión arterial como en el cáncer, otros estudios sugieren que la presión sanguínea alta puede encontrarse relacionada con los dos extremos de comportamiento emocional -o dar siempre rienda suelta a la ira o reprimirla siempre-, como se observó también en el estudio de mujeres con cáncer de mama, las cuales tenían problemas para expresar sus emociones o tendían a explotar en forma incontrolada.

Parece ser que son especialmente perjudiciales para la salud los pensamientos y las creencias que fomentan sentimientos de desesperanza y de desamparo, una sensación de pérdida de control, la hostilidad y el cinismo hacia los demás, la falta de compromiso y de entusiasmo por los retos de la vida, la incapacidad de expresar los sentimientos y el aislamiento social.

El dominio emocional adecuado es una ayuda para la salud mental, para el carácter moral y la efectividad personal en general, esto protege a los adolescentes de los efectos perturbadores y desintegrantes de la caótica

agitación interna, características de los estados afectivos intensos, proporcionándole la estabilidad y la autodirección Independiente, que debe desarrollarse a medida que avanza la edad adulta y si se tiene una base de conocimiento de las habilidades que pueden usarse para su desarrollo socio-emocional, será aún más firme su paso hacia esa etapa de la madurez.

Concluimos este objetivo con una frase de Michel Fize, en la cual se resume la importancia de dotar a los adolescentes y a la gente el conocimiento de algunas habilidades que puedan ser utilizadas para equilibrar sus emociones, sin dañarse a sí mismo, ni a terceros.

"Porque ver no es saber, oír no es entender. Tras la profusión de palabras y de imágenes, se oculta el déficit de explicaciones. Los jóvenes adolescentes aún carecen con frecuencia de verdaderos conocimiento"

(Fize, 2001, pág. 38).

CAPITULO 3

Pero ¿dónde iba yo a empezar ¡el mundo es tan vasto!, Puedo empezar con el país que mejor conozco, el mío. Pero mi país es tan grande!, Mejor empiezo con mi pueblo. Pero también es muy grande. Mejor empiezo con mi calle, No, con mi hogar. No, con mi familia, no importa, empezaré conmigo misma.

Ella Wisel

*No es la fuerza, sino la perseverancia,
de los altos sentimientos, lo que hace
a los hombres superiores.
Nietzsche.*

★

Capítulo 3 - DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

3.1: TEORIAS DEL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

El desarrollo socio-emocional surge desde la Infancia, este desarrollo se observa cuando "las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos se da, de forma efectiva y mutuamente satisfactoria" (Casares, 2002, pp.29)

Casares (2002) menciona que las habilidades sociales son conductas y repertorios de conducta adquiridos principalmente a través del aprendizaje, siendo una variable crucial en el proceso del aprendizaje el entorno interpersonal en el que se desarrolla y aprende el niño. Estas habilidades contienen componentes motores y manifiestos (por ej. La conducta verbal), emocionales, afectivos (ej. ansiedad o alegría) y cognitivos (ej. percepción social, atribuciones, autolenguaje).

Casares (2002) afirma que una adecuada competencia social en la Infancia está asociada con logros escolares y sociales superiores y con ajuste personal y social en la Infancia y la vida adulta. Por el contrario, la competencia interpersonal pobre tiene consecuencias negativas para el sujeto a corto y a largo plazo (pp.26).

Pamplina (1997) habla acerca de lo que son las habilidades sociales, mencionando que es el conjunto de conductas que se manifiestan en las relaciones con los demás, a través de las cuales expresan sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, pero de un modo

adecuado a la situación, y respetando, al mismo tiempo, esas conductas en los demás. Por consiguiente estas conductas contribuyen, generalmente, a resolver los problemas inmediatos de la situación, a evitarlos o a disminuir la probabilidad de que aparezcan en el futuro, contribuyendo, por lo tanto, a la reducción de comportamientos problemáticos en el aula y del malestar personal de los alumnos, pero, además, las habilidades sociales se suman al repertorio adaptativo y social de los alumnos, contribuyendo a la autoestima, la autoresponsabilidad, la empatía, la resolución de problemas, el establecimiento de relaciones positivas, etc. (Pamplina, 1997, pp.19).

Aunque estas habilidades debieran estar implicadas a lo largo del desarrollo de las personas desde su nacimiento a través de la interacción con la persona que le prodiga cuidados, si por alguna situación no fueron desarrolladas, no debe dejarse de lado la intención de tratar de dar a los adolescentes pautas para lograr que desarrollen algunas de estas habilidades.

Yunuen (2005) menciona en su tesis algunos proyectos acerca del desarrollo de las diferentes habilidades que se mencionan sobre este tema, y que han sido llevados a cabo por diferentes autores, como son: Jhon Mayer y Peter Salovey (1997), Hendrie Weisinger (1998), Benjamín Domínguez Trejo y cols. (2005), Rosa Aguilar Medina (2001), Erika Mercado Moreno (2002), Gabriela Pichardo Aguilar y cols. (2002) y Karla García Peraza (2003), quienes han pretendido desarrollar en las personas de diferentes edades, habilidades para la vida, habilidades que por alguna causa no habían sido aprendidas y que llevan a desajustes de tipo emocional y social en la vida diaria, en las relaciones intrapersonales e interpersonales.

El siguiente trabajo basado en Spitz, presentado por Navarro (1996), describe como se da este desarrollo socio-emocional desde el nacimiento, aunque de manera imperceptible, generándose desde los primeros años de vida, a través del contacto con los demás.

El universo del recién nacido es un mundo sin objetos y por lo tanto sin apego emocional, su vida es la nutrición y el sueño. Aproximadamente a los 2 meses, reacciona con muecas o sonrisas ante la proximidad del adulto que lo protege.

La sonrisa es la primera conducta dirigida verdaderamente social del niño porque se da desligada de las necesidades externas. La sonrisa también es la primera manifestación explícita de una emoción positiva dirigida primero a personas y después a cosas, otra reacción es la de descontento ante la desaparición de la persona y extendiéndose también a los objetos.

Poco después se inicia el fenómeno que Spitz llama "la angustia de los 8 meses" que consiste en que, en ausencia de la figura materna, reacciona con temor y no se calma cuando queda en presencia de otras persona. Coincide con la IV fase del desarrollo de Piaget de la permanencia del objeto. La madre es el objeto afectivo y cognitivo por excelencia, por lo tanto, en la Interacción madre-hijo Intervienen factores afectivos que determinan la forma del Intercambio y factores cognitivos que determinan su contenido, estableciéndose una jerarquía para la relación con las personas y las cosas.

Del intercambio que se da, de la calidad de la comunicación y la satisfacción de las necesidades mutuas va a depender la seguridad del niño (pero también de la madre), la formación del yo y el desarrollo armonioso de su personalidad.

La comunicación madre-hijo se da en los planos consciente e Inconsciente; las necesidades del niño son percibidas por la madre de una manera consciente y también Inconsciente (a éste nivel las respuestas de la madre son básicamente afectivas, incluso a veces en forma refleja), puede haber coincidencia pero también puede haber antagonismo, lo que va a ser percibido por el niño y registrado, desarrollando Inseguridad y hasta síntomas somáticos en reacción al rechazo. Lo importante es que la madre desarrolle el papel de objeto de seguridad (si falla, entonces se desarrolla personalidad neurótica o ambivalencia), si es así, se transforma en una persona insustituible para el desarrollo y la socialización del niño, se agudiza el conocimiento que logra de las necesidades y deseos del niño, también hace que produzca una comunicación estable y congruente en los niveles conscientes e Inconscientes. El niño empieza a introyectar la imagen de bueno en la medida que siente a la madre como buena, lo que es favorable a su autoestima.

En un comienzo, la comunicación madre-hijo no es intencional por parte del niño, poco a poco, cuando el niño capta que sus gritos llevan a la satisfacción de sus necesidades, éstos pasan a adoptar además de la función de descarga, la función de comunicación. La comunicación se va haciendo con vez más dirigida y consciente; el lenguaje de los gritos, llantos y afectos va poco a poco siendo reemplazado por gestos y después por palabras. El niño va a ir disponiendo de dos tipos de registro:

- Emocional e Inconsciente
- Cognitivo y consciente

Aproximadamente a los 8 meses, surge una actitud activa del niño en la expresión de los sentimientos, sus afectos se dirigen a un ser individualizado. Responde con signos de ternura (abrazos) lo que constituye para la mamá un momento de readaptación psicológica porque desde ahora deberá relacionarse con un ser que salió de ella pero que es distinto al mismo tiempo.

Esta distancia física y psíquica se agudiza después de la locomoción, en la que la madre debe preocuparse mucho más de su hijo dándole órdenes y prohibiciones. La sumisión ante los mandatos de la madre implica: que el niño comprenda el significado del no y que sea capaz de tolerar la frustración de renunciar a un placer inmediato por una gratificación futura. Para los psicoanalistas el deseo de aprobación del niño es el móvil que lo impulsa a someterse a las exigencias de la madre, es decir, el temor de perder el objeto de amor es ahora reemplazado por el temor de perder el amor del objeto; el placer proveniente del ello se ha sustituido por el principio de realidad que rige el yo, que está débil pero ya en condiciones de dar una expresión compatible con un comportamiento socializado.

En la relación madre-hijo, los procesos de identificación ejercen una fuerte influencia en el desarrollo del niño, aunque también la imitación tiene bastante importancia en el lenguaje. Rápidamente el niño llega a conformarse con las órdenes de la madre, incluso fuera de la presencia de ésta, lo que significa que va internalizando las órdenes maternas. El niño usa el no para indicar rechazo, desacuerdo y para aplicarlo a sus propios actos cuando está a punto de cometer una falta.

Desde que el niño nace hasta el segundo año, evoluciona desde la completa inexistencia del otro hasta los intercambios más dirigidos y conscientes hacia un compañero cada vez más reconocido e individualizado. En este proceso del desarrollo influyen: la maduración somática, los progresos de funciones cognitivas y afectivas y la acción del compañero. La reestructuración del universo próximo y la nueva captación de lo real, acceden en el último trimestre del segundo año de vida y son debidos al juego de procesos que evolucionan en la interacción entre ellos.

Aproximadamente a los tres años se manifiesta un brusco cambio de las relaciones del niño con su medio, el niño se pone terco, oposicionista y desobediente. El yo se afirma, acompañado de un subjetivismo agudo y de una exageración del sentimiento personal que se expresa en que el niño tiene conciencia del efecto que produce, siente cuando se le observa y trata de hacerse notar. El niño ahora dice "yo" y "mío" porque nace la noción de individualidad junto con la propiedad, fuerza y poder. También se puede reconocer en fotos y desarrolla la noción de unidad del ser. Esta crisis es la primera manifestación de los rasgos de la personalidad y del carácter, es el descubrimiento de la propia individualidad y la del otro, el niño se afirma frente al otro y prueba su poder midiéndose con uno.

Entre el tercer y séptimo año de edad los niños empiezan a aproximarse, pero siguen siendo incapaces de una colaboración continuada entre ellos. Hasta más o menos los 4 años el niño prefiere la compañía del adulto, lo que va a disminuir progresivamente a partir del momento en que el niño descubre los placeres de la relación entre pares. A esta edad los niños hablan en monólogo o monólogo colectivo; las discusiones son imposibles porque son un choque de afirmaciones (hasta los 7 años) porque carecen de la habilidad de ponerse en el pensamiento del otro (por egocentrismo).

El aislamiento se rompe por los conflictos del niño que lo obligan a salir de su soledad y a considerar a sus pares como seres que tienen voluntad propia. Primero hay una observación hostil de los otros, para pasar a una hostilidad declarada y finalmente una actitud amistosa. La agresividad es la primera respuesta social y proviene de las primeras experiencias familiares, por un sentimiento de hostilidad frente a un tercero, pero a partir de la solidaridad dirigida hacia el enemigo descubrirán el placer de estar juntos o de hacer algo juntos. Sin embargo, hasta los 7 años no se puede dar una conducta esencialmente cooperativa entre los niños por 3 características:

- *egocentrismo*: carece de habilidad de ponerse en el pensamiento de otro.
- *heteronomía*: no comprende la necesidad ni el sentido de las normas. A partir de los 3-4 años el niño empieza a diferenciar el acto cometido Intencionalmente del Involuntario.
- *Inestabilidad del carácter infantil*: el niño es impulsivo e inestable, tiende a seguir sus propias iniciativas, modificando las actividades a su voluntad.

Barrios (2002) afirma esta breve descripción acerca del desarrollo socio-emocional al mencionar que la expresividad emocional infantil está profundamente ligada a la de la familia y especialmente a la de la madre. Ésta funciona como modelo de la conducta y como intérprete ante los distintos estímulos emocionales ambientales. Los padres no sólo socializan a través del lenguaje y la educación, sino que actúan como modelos visuales y precisamente son modelos especialmente potentes en lo que se refiere a la vida emocional; así los padres más expresivos emocionalmente, tanto negativa como positivamente, desarrollan en sus hijos conductas más prosociales y exitosas socialmente. (pág.91)

Algunas lecturas tomadas de Shaffer (2000), también apoyan esta teoría:

Comenzando por la teoría psicosexual de Sigmund Freud, la cual afirma que la maduración del instinto sexual subyace a las etapas del desarrollo de la personalidad y que la manera en que los padres manejen los impulsos instintivos de los niños determina los rasgos que exhibirán los hijos (pp 43).

De acuerdo con Freud (1933) la forma en que los padres manejan los impulsos sexuales y agresivos en los primeros años de vida de sus hijos (ya sea reprimiendo o creando una fijación en ellos), desempeñan una función importante en el moldeamiento de la conducta y el carácter de los mismos.

La teoría psicosocial de Erikson otorga más importancia a las influencias culturales y sociales que a los impulsos sexuales, según Erikson, es determinante la influencia sociocultural para el desarrollo de las personas, existiendo ocho etapas de conflicto psicosocial que deben resolverse con éxito para exhibir un ajuste psicológico sano.

Posteriormente Watson (1928) declaraba que el desarrollo se da únicamente a través de la crianza y que los genes hereditarios y la naturaleza no cuentan, esta teoría es conocida como conductismo, afirmando que los niños no tienen tendencias innatas, que dependen por completo de su ambiente de crianza y de las formas en que los tratan sus padres y otras personas significativas en su vida, difiriendo en forma dramática de una persona a otra por el ambiente único de cada persona.

Skinner (1953) propuso una teoría del aprendizaje que acentuaba la función de los estímulos externos en el control del comportamiento humano, esto es el conductismo radical llevado a cabo, mediante reforzadores y estímulos aversivos.

Bandura (1986) hizo hincapié en los aspectos cognoscitivos del aprendizaje social, donde resalta que este se da a través de la observación del comportamiento de otras personas llamados modelos, Bandura "hace hincapié en que los niños y adolescentes son seres pensantes activos que contribuyen en muchas formas a su propio desarrollo" (Shaffer, 2000, pp.50).

Jean Piaget (1950) fue el teórico que más contribuciones hizo para la comprensión del desarrollo del pensamiento de los niños, aclarando que "a medida que los niños maduran, adquieren *estructuras cognoscitivas* cada vez más complejas que les ayudan a adaptarse a su ambiente", donde los niños construyen en forma activa nuevos conocimientos del mundo basados en sus propias experiencias, a esto se le llama constructivismo (Shaffer, 2000, pp.53).

Vygotsky (1930) considero el desarrollo cognoscitivo como un proceso transmitido socialmente que puede variar de una cultura a otra, denominada como teoría sociocultural, en la que los niños adquieren los valores, creencias y estrategias culturales de solución de problemas por medio de diálogos colaborativos con miembros más informados de la sociedad.

Shaffer (2000) aclara que los teóricos cognoscitivos sociales recientes como Lawrence Kohlberg y Robert Selman han comprobado, que la misma mente que construye en forma gradual conocimientos cada vez más complejos del mundo físico también llega a formar, con la edad, ideas más complejas sobre las diferencias sexuales, valores morales, la significación de las emociones humanas, el significado y obligación de la amistad y otros innumerables aspectos de la vida social" (pp.55).

De esta forma se puede entender lo que Shafer (2000), menciona acerca de que realmente son los padres los que pueden influir notablemente en la experiencia y expresión de las emociones auto-evaluativas de los niños, en la capacidad de regular sus emociones que es la primera habilidad que los niños deben adquirir para cumplir con las reglas de despliegue emocional de una cultura, y cada año que pasa, los niños en edad preescolar van incrementando su capacidad para mostrar expresiones externas que difieren de sus sentimientos internos, comenzando a basarse más en información tanto interna como externa para interpretar las emociones, logrando avances importantes en la comprensión emocional y estos avances se logran más o menos a la misma edad en que los niños pueden integrar más de una pieza de información en las tareas de conservación piagetiana.

Shaffer y Emerson (1964) comprobaron que existen dos aspectos del comportamiento materno que predicen el carácter del apego de los bebés y son la sensibilidad al comportamiento de estos y la cantidad total de estimulación que las madres les proporcionan.

Las que respondían segura y apropiadamente a las exigencias de atención de sus bebés y que jugaban a menudo con ellos, tenían hijos íntimamente apegados a ellas y estos bebés que tienen apego seguro entre los 12 y los 18 meses de edad, son solucionadores de problemas a los dos años, exhiben juegos simbólicos más complejos y creativos y son compañeros de juego más atractivos. (pp.407)

Shafer (2000) habla acerca de unas observaciones que se llevaron a cabo sobre el desarrollo de las habilidades sociales en un escenario de un campamento donde los niños tenían entre 11 y 12 años de edad, revelándose que aquellos que habían tenido un apego seguro, exhibían mejores habilidades sociales, disfrutaban de mejores relaciones con sus pares y tenían mayor probabilidad de tener amigos cercanos que sus compañeros de la misma edad, cuyos apegos primarios habían sido inseguros (p 421).

Kazdin (1988), también hace mención acerca de que el desarrollo de las habilidades sociales se puede utilizar para mejorar a los niños retraídos, aislados o agresivos, permitiéndoles actuar apropiadamente en su entorno si lograrán desarrollar estas habilidades.

Dolle (1980) analiza dos teorías que se han considerado separadas, la de Freud sobre el psicoanálisis en el estudio de los efectos y la de Piaget sobre el desarrollo cognoscitivo, concluyendo que éstas dos teorías no son opuestas y que es posible encontrar elementos que permiten integrarlas, es decir que la afectividad no puede ser considerada como un elemento separado de la inteligencia, sino que ambas son maneras de adaptación al entorno, ya que el individuo no es afectivo por una parte e intelectual por otra, sino ambos aunque a veces predomine alguna inclinación en determinadas situaciones, donde la conjunción de las capacidades cognoscitivas y afectivas llevan a formar al sujeto social y así la posibilidad de una adecuada interacción (Mercado, 2002, pág.35).

Esta afirmación mencionada por Mercado (2002) concluye la intención de esta tesis acerca de la importancia de dar nombre y aprender a describir las emociones, utilizando la razón y el conocimiento de que esta conforma el ser humano en conjunto con la otra parte que son las emociones, para entender como manejarlas, o equilibrarlas y así poderse desarrollar de manera más efectiva en la Interacción social.

De esta manera, se puede llegar a la idea que da Antúnez acerca de los "Profundos estudios y exhaustivas respuestas experimentales aplicadas por Stanley Greenspan y Beryl Lief Benderly, las cuales enseñan que al nombrar una emoción estamos sacándola del pantano confuso de sentimientos y percibiéndola por separado; y lo mismo podemos decir de los pensamientos. El niño empieza a aprender a pensar cuando percibe que está dirigiendo sus ideas, conceptos, sentimientos y situaciones libremente, pero con disciplina" (Antúnez, 2001, pp.134)

Como conclusión de este objetivo podemos tomar la idea de Barrios acerca de que las emociones, no sólo se modulan familiarmente sino culturalmente, donde cada núcleo cultural potencia unas emociones e inhibe otras, en función de lo que cada sociedad concreta, en que cada sujeto vive, y cree que es útil (Barrios, 2002 Pág.42).

*"El verdadero buscador crece y aprende y descubre
que siempre es el principal responsable de lo que sucede."*

*No somos responsables de las emociones,
pero sí de lo que decidimos hacer con ellas.*

Jorge Bucar.

3.2: ESTRATEGIAS DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Los programas de desarrollo de habilidades socio-emocionales tienen como objetivo apoyar a los individuos en su desempeño ante las demandas y exigencias de la vida, porque tener un coeficiente intelectual elevado ya no es suficiente para tener éxito en la vida. Más importante que eso, es desarrollar –desde la infancia– capacidades sociales y emocionales para ser personas felices, confiadas y con capacidad para enfrentar contratiempos y superar obstáculos, así lo enfatizan los diferentes autores consultados.

“La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993, pág.6).

Por las ventajas que presenta el proceso grupal se considera importante llevarse a cabo de la siguiente manera de acuerdo con Sarason (1996) e Hidalgo y Abarca (1999).

- 1- Crear un ambiente social que provee una mayor variedad de modelos, permitiendo aprender sobre sí mismo mediante la observación de otros.

- 2- Presentar oportunidades de aprendizaje en vivo, así como retroalimentación.
- 3- Tener la oportunidad de hablar en grupo
- 4- Experimentar sensación de pertenencia y apoyo
- 5- Aprender que los problemas propios no son únicos ni tan graves.
- 6- Crear un puente entre el aprendizaje de la habilidad y la práctica en la vida diaria.
- 7- Maximizar los recursos humanos y materiales

Anduela (1986) también menciona algunos parámetros útiles en las actividades de aprendizaje grupal:

- 1- Que el alumno viva experiencia acordes con el objetivo.
- 2- Que las actividades propicien satisfacción, y sean significativos.
- 3- Que se consideren actividades en función de sus posibilidades.
- 4- Que las actividades sean diversas para el logro del objetivo.
- 5- Una actividad puede lograr diversos objetivos de aprendizaje.

Y las técnicas didácticas utilizadas consideran los objetivos de aprendizaje bajo las siguientes condiciones, según Anduela (1986):

- » El aquí y el ahora del grupo
- » El tamaño del grupo
- » Espacio, tiempo y recursos
- » Características de los participantes
- » Conocimiento y habilidad del Instructor

Según Casares (2002) la importancia que tiene el desarrollo de las relaciones sería por las siguientes funciones que se cumplen: (pp.28)

- a) El conocimiento de sí mismo, en la Interacción con los iguales el niño aprende sobre sí mismo.

b) Desarrollo de habilidades de aspectos del conocimiento social, como lo siguiente:

- reciprocidad en las relaciones entre iguales
- empatía
- Intercambio en el control de la relación
- colaboración y cooperación
- estrategias de negociación y de acuerdos
- autocontrol y autorregulación
- apoyo emocional y fuente de disfrute
- aprendizaje de valores, rol sexual, desarrollo moral

Casares (2002) explica que las habilidades sociales se adquieren mediante una combinación del proceso de desarrollo y de aprendizaje. Ningún niño nace simpático, tímido o socialmente hábil; "en definitiva las conductas y habilidades de Interacción social se aprenden" (pp.31), a través de los siguientes mecanismos:

- a) *Aprendizaje por experiencia directa*, donde las conductas interpersonales, están en función de las consecuencias (reforzantes o aversivas) aplicadas por el entorno después de cada comportamiento social.
- b) *Aprendizaje por observación*, donde el niño aprende conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos.
- c) *Aprendizaje verbal o instruccional*, donde el sujeto aprende a través de lo que se le dice, a través del lenguaje hablado por medio de preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales.
- d) *Aprendizaje por feedback interpersonal*, o retroalimentación, consistiendo en la información por medio de la cual la persona con la que se interactúa, nos comunica su reacción ante nuestra conducta.

Casares (2002) menciona algunas técnicas y procedimientos de intervención que se pueden utilizar para apoyar en el aprendizaje del desarrollo de las habilidades socioemocionales, y son las siguientes:

Modelado, role-playing o práctica, Instrucciones, reforzamiento, feedback o retroalimentación, aleccionamiento, tareas para casa, solución de problemas, autoinstrucciones, y también se pueden incluir otras técnicas procedentes de otras orientaciones que no son conductuales pero que son adaptables, como, la relajación, psicomotricidad, técnica psicodramática, etc. (pp.38)

Algunas otras estrategias mencionadas por Yunuen (2005) en su tesis son las siguientes:

- **Dibujos** - de expresiones faciales de las emociones
- **Estudios de caso** - que impliquen análisis de estrategias
- **Discusiones de grupo y de pareja** - en la conclusión sobre un tema o ejercicio, donde se fomente la expresión de opiniones.
- **Lluvia de Ideas** - al inicio y al final de cada sesión, sobre algunos puntos clave para recordar.
- **Dramatizaciones** - representación de situaciones estresantes para identificar estilos de afrontamiento.
- **Ejercicios de relajación** - técnicas guiadas de relajación, para que la persona sea capaz de disminuir su nivel de activación emocional.
- **Demostraciones** - ejercicios de gimnasia cerebral para fomentar la ejercitación de la memoria, y la concentración.
- **Debates** - exposición de diferentes puntos de vista acerca de diversos temas para el análisis de sus ventajas y desventajas.
- **Historias y cuentos** - historias de personajes reales o ficticios que expongan la posibilidad de su uso en historias de vida real.
- **Juego de roles** - recreación de personajes en situaciones problemáticas y sus reacciones.

Kazdin (1988) también habla acerca de las técnicas que se pueden llevar a cabo para el desarrollo de las habilidades socio-emocionales, mencionando las siguientes:

Instrucciones, modelamiento por parte del terapeuta, práctica por parte del niño, retroalimentación correctora y reforzamiento social (aprobación) de la actuación apropiada.

La secuencia de estos procedimientos se establece en el contexto de varias situaciones interpersonales como las interacciones con padres, hermanos y compañeros. Las instrucciones especifican de lo que el niño tiene que hacer, cuál es propósito general, la secuencia general se continúa hasta que las respuestas del niño son apropiadas en las situaciones particulares y a lo largo de un gran número de contextos diferentes (Kazdin, 1988, pp.123-124).

Según los autores Brockert y Braun (1997), existen cinco habilidades especiales que deben ser fomentadas fuertemente y lo más tempranamente posible en la adolescencia: Autoconciencia, Autocontrol, Motivación, Empatía, Habilidad social.

3.2.1: AUTOCONOCIMIENTO (conocimiento de sí mismo)

Goleman (1999), define que el autoconocimiento o conocimiento de las propias emociones, es saber como afectan éstas el comportamiento y cómo lo orientan en la toma de decisiones en el momento en que aparecen, esto permite formar una idea realista de las cualidades y defectos para crear una sólida confianza basada en uno mismo.

El autoconocimiento o la autoconciencia, como la define Brockert Y Braun (1997), se refiere al sentido exacto de la palabra: ser consciente de sí mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de vida.

“Utiliza Ideas y otros lenguajes para expresar una gama variada de emociones; consigue administrar sus sentimientos Incluso frente a situaciones poco comunes”, esta definición la da Antúnez 2001 acerca del autoconocimiento (pp.155).

El autoconocimiento es una habilidad, que implica enseñar a los niños a conectarse con sus estados Internos, a hablar de sus Ideas, emociones y capacidades. Neva Millicia (2006) recomienda para ello fomentar la reflexión, olvidar las descalificaciones hacia lo que piensan los pequeños y estar atentos a sus Intereses y gustos.

De acuerdo con Erikson (1963), el mayor obstáculo que debe enfrentar el desarrollo de los adolescentes es el establecimiento de una identidad y Erikson usó el término de crisis de Identidad para denominar la incertidumbre y malestar que experimentan los adolescentes cuando están confundidos respecto a sus roles presentes y futuros en la vida.

Según la Dra. Fernández, mientras va teniendo lugar el fenómeno de la autoconciencia y la conformación de la Identidad personal, se esta Inmerso en todo un proceso de *autoconocimiento*, no solamente se adquiere conciencia de la propia existencia, ni se Identifica con un modo de ser y existir individual, sino que es un conocimiento progresivo, así el autoconocimiento puede ser estructurado, adecuado y efectivo, cuando el sujeto tiene un profundo conocimiento y conformidad consigo mismo, reconociendo y aceptando sus cualidades y defectos,

Keen (1994) menciona que para salir del malestar se debe descubrir donde se esta y que el proceso curativo comienza cuando se identifica el sentimiento del malestar y se le pone un nombre, de esta manera las emociones proporcionan una brújula para orientarte en el viaje hacia ti.

Shaffer menciona que el progreso de los adolescentes en el logro de su identidad, es influido al menos por cuatro factores: crecimiento cognoscitivo, estilo de crianza, escolaridad, contexto social y cultural (Shaffer, 2000, pp. 460).

Martínez (1997), menciona que "Todos tenemos unas creencias, y unas actitudes que pueden llevarnos a percibir de forma incorrecta a los demás. De esta forma ignoramos sus experiencias y necesidades. Sólo si somos conscientes de nuestros sentimientos, creencias y necesidades seremos capaces de ponernos en el lugar de los otros" (pp.96).

En el autoconocimiento se enlazan diferentes aspectos:

1-La personalidad, que comprende la forma en que están organizadas todas las características heredadas de los padres y adquiridas en la relación con el mundo.

2-El temperamento que puede ayudar a crear o solucionar algunos problemas no muy importantes.

3-El carácter, éste muestra hasta que punto se ha aprobado o suspendido en el maravilloso arte de vivir.

Hasta hace muy poco tiempo, se afirmaba con total seguridad que "el temperamento se refiere a la manera de reaccionar, constitucional e inmutable" (así lo decía Erich Fromm, pero estudios más recientes y basados en entrenamientos experimentales de profundidad garantizan que "temperamento no es destino" (Daniel Goleman, 1996) y que, por lo tanto, nada impide que podamos educar y, consecuentemente alterar la maleta de cualidades heredadas de nuestros padres.

"En verdad, es necesario que en nombre de la ciencia se diga que las mismas facilidades que tenemos para la construcción de un carácter productivo, las tenemos también para construir un carácter destructivo."
(Antunes, 1997, pp. 20)

3.2.2: AUTOCONTROL (equilibrio en manifestación de emociones)

El autocontrol es otra cualidad importante y se define como la destreza para manejar los impulsos y adecuar el comportamiento a distintos contextos.

Gallego (1999), menciona que el autocontrol significa asumir la responsabilidad y consecuencia de las acciones y por lo tanto actuar de acuerdo a lo que amerita la situación, siendo capaz de regular sus impulsos (Mercado, 2002, pág.48).

Brockert y Braun (1997) define el autocontrol como la disposición para saber manejar ampliamente los propios sentimientos de manera que uno no calga en el nerviosismo sino que permanezca tranquilo, que se puedan afrontar los sentimientos de miedo y que uno se recupere rápidamente de los que son negativos.

La mayoría de los teóricos suponen que estos hitos del autocontrol ocurren en algún punto durante el segundo año, después de que los bebés se percatan de que son seres autónomos separados y que sus acciones tienen consecuencias que son imputables a ellos. A la edad de 18 a 24 meses, los niños comienzan a mostrar claras pruebas de obediencia (Shaffer, 2000, pp. 446).

Mischel (1996), realizó estudios acerca de uno de los enfoques más fructíferos para estudiar el desarrollo del autocontrol denominado como el paradigma de la demora de gratificación.

Aunque esta demora de satisfacerlos en los niños de 3 a 5 años de edad no puede tener resultados puesto que no pueden alejar su mente por mucho tiempo de los objetos tentadores. Entre los 6 y 8 años, la mayoría de los niños comprenden que si generan distracciones físicas pueden ayudarse a ser más pacientes. Y entre los 11 y 12 años saben que la ideación abstracta puede reducir sus frustraciones y facilitar la espera, mencionando que los niños más pequeños pueden utilizar la ideación abstracta, ayudados por un adulto, pero no pueden generarlos por su cuenta.

Para estimular el autocontrol de los niños se puede trabajar en su autoconcepto. Torner y sus asociados (1980) intentaron influir en el autoconcepto de los niños clasificándolos como individuos "pacientes". "Además de sugerir eficaces estrategias de autoinstrucción para regular la conducta, todo parece indicar que los adultos pueden estimular el autocontrol reforzando las imágenes de sí mismo de los niños como individuos pacientes, honestos o de alguna manera autodisciplinados" (Shaffer, 2000, pp. 448).

Solomon (1996) comenta que "entre las diversas formas que tenemos de controlar o provocar nuestras emociones (como tomar drogas, evitar o buscar ciertas situaciones), la más filosófica y a veces la más eficaz es entendernos a nosotros mismos, un mayor conocimiento de nosotros mismos y de nuestras emociones puede ser el primer paso para cambiarlas y conocer uno o dos datos nuevos puede ser una forma segura de liberarse de una emoción o de fomentarla. En el caso más sencillo posible, averiguar que es falsa la creencia en la que se basa la propia emoción cambia inmediatamente la emoción. (pp.69)

Lazarus (2000), afirma que se puede aprender mucho sobre sí mismo, si se presta atención a las emociones se puede adquirir cierto control sobre

ellas, en especial aquellas emociones que angustian, perjudican o perturban, precisando conocimiento y comprensión para controlar las emociones de manera eficaz.

“Se debe comprender que no importa como se Intente tranquilizar a las personas, sino que puede resultar más eficaz, tratar de comprender los significados personales que estos individuos otorgan a los acontecimientos” (Lazarus, 2000, pp. 21).

Neva Millicia (2006) sostiene que en la etapa escolar el menor tiene más perspectiva de su entorno, y por ello conviene trabajar con aprendizaje por descubrimiento y juego de simulación de roles, a manera de entrenar sus emociones.

Lo primero es jugar a que los niños resuelvan situaciones difíciles como a ellos les parezca que es mejor, argumentando los por qué. Otra alternativa es elegir un rol, como por ejemplo, el atento, el peleador u otro y jugar en secreto esos roles, para que luego los participantes advinieren qué rol desempeñaba cada uno.

Si bien este tipo de actividades es recomendado, en todas las edades, el aprendizaje más importante es por “modelaje”, ya que los niños aprenden con las palabras que le hablan sus padres y la forma en que los tratan. La clave está en predicar con el ejemplo y trabajar en la educación de las emociones de los hijos, así serán niños más seguros de sí mismos, más sociables, felices, considerados y armoniosos, pero esto también en la escuela se puede establecer por el profesor.

3.2.3: ASERTIVIDAD (comunicación asertiva)

Wolpe (1958) utilizó este concepto desde tiempos anteriores, refiriéndose a la capacidad social de expresar lo que se piensa, se siente y se cree de una forma adecuada al medio y en ausencia de ansiedad.

Asertividad según Martínez (1997) es expresar directamente lo que se siente, las necesidades, derechos y opiniones, pero sin violar los derechos de los demás, en contraposición se encuentran las personas pasivas, y las personas agresivas.

Existiendo tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.

Pasividad. Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados, incomprendidos u ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a la de los demás.

Agresividad. Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

Asertividad. Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

Lila, Buelga, Musitu (2006) definen la comunicación asertiva como el manejo adecuado de la comunicación verbal y no verbal, cuando la persona es capaz de transmitir a otra persona sus opiniones creencias o sentimientos de manera eficaz, sin experimentar incomodidad o nerviosismo, donde el interlocutor tiene un estilo de comunicación clara y directa acerca de sus pensamientos y deseos.

Pick (1992) menciona que el arte de ser asertivo es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos, de manera clara, directa, firme sin agredir, respetando a las otras personas. "Asertividad implica hacerse respetar y respetar a los demás" (Pick, 1992, pp. 60).

Davis (1985), menciona que la forma de Interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido (pp.137).

Ellis (1997) agrega que la conducta asertiva se define en diferentes ámbitos, pero que puede ser un estilo de comportamientos que permiten al individuo adaptarse al ambiente y obtener de él recompensas.

Lazarus (1973) fue uno de los primeros en establecer una posición de práctica clínica, las principales clases de respuestas o dimensiones conductuales que abarcan las habilidades sociales/aserción:

- 1- La capacidad de decir "no".
- 2- La capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
- 3- La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
- 4- La capacidad de Iniciar, mantener y terminar conversaciones.

Según Virginia Satir ser asertivo es:

- Darnos la libertad de ver y escuchar las cosas tal y como existen aquí y ahora.
- Darnos la libertad de decir lo que creemos y pensamos.
- Sentirnos libres de sentir lo que sentimos
- Darnos la libertad, sin temor alguno, de pedir lo que queremos.
- Arriesgarnos a mejorar en nuestro nombre y para nuestro beneficio.

La comunicación asertiva implica lo siguiente:

- expresar con firmeza los valores.
- expresar con claridad los pensamientos.
- expresar con profundidad los sentimientos.

Algunas estrategias para hacer más eficaces las respuestas asertivas según Baker (2000).

- Tener un buen concepto de sí mismo
- Planificar los mensajes
- Ser educado
- Guardar las disculpas para cuando sea necesario
- No arrinconar a los demás
- Nunca recurrir a las amenazas
- Aceptar la derrota cuando sea necesario.

Los factores necesarios de la asertividad son, según Susan Plick (2000)

- Identificar que es lo se siente, se piensa, se quiere.
- Aceptar los pensamientos, sentimientos y creencias.
- Controlar los sentimientos que impiden la comunicación.
- Buscar el momento y situación oportuna.
- Ser específico para expresar los sentimientos, deseos y o pensamientos y no interpretar.
- Utilizar el "yo creo", "yo pienso", "yo quiero" o "yo no quiero".
- Es importante dar respuestas claras y concretas.
- Comunicar lo que se entendió.

El no expresarse de forma asertiva genera estrés y angustia y al expresarse de manera asertiva se siente alivio y se mejoran las relaciones.

“Una estrategia para hacer saber al otro que se tienen presentes sus necesidades es la utilización de la paráfrasis y se trata de repetir con otras palabras lo que ha dicho el adolescente, sin hacer un juicio o valoración. A menudo este simple acto de empatía en la comunicación, ayuda a saber al otro que se le ha escuchado de verdad, facilita la comunicación y esto también ayuda en la solución de problemas”. (Lila, Buelga, Musitu, 2006, pp.141).

3.2.4: RESPONSABILIDAD (hacerse cargo de..)

Según Pick (1992), la responsabilidad y la toma de decisiones están íntimamente relacionadas. Esto es particularmente cierto en la adolescencia: mientras más oportunidad tenemos de tomar nuestras propias decisiones, más podemos intervenir en el curso que tomará nuestra vida y más responsabilidad deberemos mostrar por nuestras acciones, Ej. Seguir con la escuela a pesar de una mala calificación, tener o no relaciones sexuales en determinado momento, probar o no la droga. (pp. 74)

Para Sam Keen (1994) antiguamente la responsabilidad era un acto de repetición, regularidad, y orden, que en las épocas primitivas eran un triunfo, y hoy se han vuelto un terror de nuestro tiempo.

Victor Frankl (1985) deduce que “en última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo” (pp.79)

Oldham (1992) afirma que desde el momento que admitimos que somos responsables de nosotros mismos, en lugar de pensar que nuestros padres nos hicieron o que la sociedad nos ha condicionado, nos abrimos

a la posibilidad de cambiar y de crecer, menciona también que el uso excesivo de las palabras indefinidas “alguien”, “uno”, y la evitación de los pronombres “yo” y “tú”, es una forma muy común de usar el lenguaje para negar nuestra responsabilidad de lo que decimos y de a quién se lo decimos y el hecho de dar demasiadas explicaciones constituye otra forma de evitar la responsabilidad.

“Las acciones hablan más que las palabras y, a menos que adquiramos la responsabilidad de lo que en realidad hacemos, en lugar de por lo que creemos que hacemos, viviremos en un mundo imaginarlo más que en uno real” (Oldham, 1992, pp.47).

“Tomar la responsabilidad de quiénes somos nos puede conducir a una mayor habilidad para responderle al mundo” (Oldham, 1992, pp.42).

“La responsabilidad es esa capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida a cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones., de esto se desprende el que el adolescente es responsable de realizar el sentido y los valores de su vida” (Guerra, 2005, pp.113)

De esta manera se puede definir la responsabilidad como el reflejo de una madurez emocional y la adquisición de esa madurez es el resultado de diversas experiencias que brinda el aprendizaje, donde se evalúan los aspectos positivos y negativos de las acciones, donde se conoce que todas las acciones tienen un efecto y que se es responsables de esa consecuencia. Y esto hará que se enfrenten a la vida siendo autores y no actores, porque con aciertos o errores de igual forma se dará ese aprendizaje y en base a ello se podrá volver a elegir libremente, así lo denota Balderas (2006).

3.2.5: TOMA DE DECISIONES (modelo solución de problemas)

Esta estrategia fue desarrollada inicialmente por D`Zurilla y Goldfried en 1971, desde entonces otros autores como Melchembaum (1977) han contribuido a hacer de ella una técnica realmente útil.

Consiste en plantear diferentes situaciones de menor a mayor dificultad y animar a los estudiantes a tratar de resolverlos siguiendo cinco fases, que son comunes a los distintos entrenamientos en solución de problemas: (Martínez, 1997, pp.43).

- » Identificar el problema.
- » Plantear posibilidades de solución.
- » Evaluar las soluciones propuestas.
- » Elegir una solución y usarla.
- » Evaluar si la solución funciona y cambiarla si es necesario.

La toma de decisiones según Pick (1992), es un proceso en el cual:

- Determinamos que queremos hacer.
- Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar.
- Escogemos los pasos a seguir.
- Solucionamos problemas.

Hay personas que toman decisiones por impulso, es decir sin pensar en las consecuencias. Otras van posponiendo o demorando el momento de tomar la decisión o no deciden, hay quienes dejan que otras personas decidan.

Existen otras personas que optan por decidir después de haber realizado un proceso consciente de toma de decisiones.

Este proceso voluntario nos permite alcanzar y disfrutar las metas, después de examinar las diferentes opciones, considerar las consecuencias inmediatas y a largo plazo y reflexionar si la decisión que tomamos está de acuerdo con nuestros valores personales.

Pick (1992) dice que "la forma más efectiva de tomar una decisión es siguiendo un modelo como el siguiente:

1. Hacer un esfuerzo por entender la situación. (escribiéndola en un papel para intentar definirlo de la mejor manera)
2. Buscar y enlistar las diferentes posibles soluciones y opciones a nuestro alcance.
3. Obtener la mayor información posible acerca de cada opción.
4. Especificar las ventajas y las desventajas.
5. Considerar las consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo.
6. Tener en cuenta los propios valores y preferencias de las personas involucradas en la decisión.
7. Seleccionar la mejor alternativa.
8. Tomar la decisión.
9. Observar los acontecimientos.

La mejor decisión que podemos tomar es aquella basada en hechos, no en interpretaciones. Los adolescentes en muchas ocasiones son impulsivos, les gusta correr riesgos, sin pensar en las consecuencias, que pueden ser fatales.

"Cada persona tiene el derecho de tomar sus propias decisiones. Y los hombres y mujeres decididos tienen mejores posibilidades de obtener el respeto de sus compañeros, amigos y padres, que las personas indecisas e inseguras" (Pick, 1992, pp. 72).

Todas las personas toman decisiones importantes en cada momento, pero quizás, varias de las decisiones más importantes que se toman en la vida se toman en la juventud.

Rivas (1988) definió el aprendizaje de la toma de decisiones a través de los siguientes puntos: (Becerril, 2004, pp.155)

- 1- Reconocer la situación de decisión principal e importante
- 2- Definir la decisión o tarea adecuadamente y con realismo.
- 3- Examinar y evaluar la adecuación de las propias percepciones y las del mundo vocacional.
- 4- Generar una variedad amplia de alternativas.
- 5- Reunir información necesaria para cada opción
- 6- Determinar fuentes de referencias fiables y seguras.
- 7- Planificar y dirigir la secuencia de conductas decisionales (estrategias y acciones).

Shapiro (1997) afirma que en los primeros meses de vida los niños adquieren la capacidad de resolver problemas, lo ejemplifica cuando "los niños muestran más entusiasmo y placer en la resolución del problema de construir el fuerte que en jugar con la estructura misma ya terminada" (pp.152).

Segue mencionando que los niños más pequeños aprenden a resolver problemas a través de la experiencia, y que se les debe estimular en lugar de intervenir para resolverlos, y que se debe recordar el hecho de que la resolución de problemas es un proceso donde no siempre hay respuestas correctas o incorrectas, contribuyendo a desarrollar el coeficiente emocional y da un sentido de cohesión y de apoyo familiar.

Shapiro (1997) determina que las técnicas de resolución de conflictos enseñan capacidades como la negociación y la mediación, y deberían formar parte de la educación de todos los niños (pp.266).

Oldham (1992) menciona que vivir implica tomar decisiones a cada momento y que algunas son decisiones cotidianas pero otras son más difíciles y que el conflicto que experimentamos en torno a estas decisiones nos puede conducir a una resolución prematura o a evitarlas de manera indefinida.

Lila, Buelga y Musitu (2006) hablan acerca de la solución de problemas, considerando que para ello, se requiere de una actitud tranquila y serena, junto con una valoración profunda del problema, lo cual es la base de las soluciones creativas.

Reflexión

“Sentir seguridad en sí mismo es la mayor fortaleza que un ser humano posee. La mente regula todos los procesos del organismo, incluyendo las emociones, no olvidemos que cogniciones y afectos son una unidad y como tal funcionan, expresándose así a través de su Personalidad, por lo tanto, mientras más positivos, alentadores y sanos sean los pensamientos y representaciones mentales de un individuo, más enriquecedoras serán sus emociones, afectos y sentimientos, influyendo positivamente en sí mismo, proporcionándole gran bienestar de manera general”.

(www.PadreOk.com.cu)

CAPITULO 4

Cualquiera reclama un derecho, pero todos se atienen a sus deberes. A cualquiera le brota una idea, pero pocos saben realizarla. Cualquiera puede señalar el mal, pero pocos trabajan en el bien, cualquiera puede criticar, pero pocos enmendar. Cualquiera se compromete, pero pocos cumplen. Cualquiera quisiera mejorar el mundo, pero pocos se ponen al servicio de esa causa. Cualquiera se enamora de una estrella, pero pocos tienen la fuerza de alargar el brazo y conseguirla.

(Zenaida Bacardí de Pizamailla)

*Cuando pones la proa visionaria hacia una estrella
y tiendes el ala hacia tal excelcitud, inacible,
afanoso de perfección y rebelde a la medicidad,
llevas en ti el resorte misterioso de un ideal,
es acaso sagrada capaz de templarte para grandes acciones
(Gost Ingenieros)*

★

Capítulo 4 - TALLER FORMATIVO PARA EL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL EN EL ADOLESCENTE COMO ESTRATEGIA PARA LA VIDA.

4.1: ESTRATEGIAS PARA EL TALLER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

El autor Bertolino (2003), habla acerca del respeto hacia los adolescentes, donde los terapeutas son facilitadores del cambio, no imponiendo ideas, sino promoviendo la responsabilidad, transmitiendo respeto, prestando atención a las ideas y lenguaje de la persona.

También menciona que la motivación es un continuo, donde los adolescentes tienen sus propios objetivos o resultados, persiguiendo una motivación personal, incrementando los resultados exitosos, al adaptarse, manejando lo que él denomina como "HOPE": (p.60)

H-Humanismo: conectarse con el adolescente a través del respeto.

O-Optimismo: estar atento al cambio positivo.

P-Posibilidad: buscar posibilidades, utilizar la creatividad para el cambio

E-Expectativa: esperar el cambio positivo.

Tomando en cuenta a este autor y también otros como Rojo (2006), en su libro "Tender puentes", se puede comprender que el desarrollo de un taller para adolescentes no es sencillo, sino que se debe tener siempre el

debido respeto y prestar atención a su lenguaje para lograr relacionarse con ellos y así poder lograr el objetivo del taller.

Por otro lado Brockert y Braun (1997), recomiendan realizar un ejercicio de meditación al inicio de cada sesión para relajar, lograr mantener la atención como apoyo al tema que se va a tratar, lo cual funciona, por experiencia propia y basándose en la tesis de Eric Pérez (2004), donde se postula que realmente la meditación lleva a un estado de relajación lo cual permite asimilar con una atención plena y de una mejor manera el aprendizaje en el aquí y ahora.

Ahora bien otra de las recomendaciones hechas por varios autores, entre ellos Oldham, Key y Starak (1992), es que se debe hablar siempre en primera persona y en positivo, para aprender a hacerse responsable de sí mismo.

Algunos ejercicios recomendados por Ibarra (2001), son recomendados para activar las redes neuronales y así obtener un mejor aprendizaje y también para activar el cuerpo en momentos de cansancio o desganó. Asimismo algunos temas de música clásica son recomendados por Ibarra para activar el cuerpo y el cerebro obteniendo una mayor captación y aprendizaje.

Una técnica más, recomendado por diferentes autores, es el refuerzo inmediato con palabras de motivación para un mejor desempeño en la participación, dentro del taller, posteriormente se debe de ir retardando poco a poco el refuerzo y esto llevará a que los adolescentes tengan más confianza y seguridad al hacer algún comentario y sobre su participación en el taller.

Estas técnicas se pretende que se lleven a cabo en cada una de las sesiones para mantener más sensitivo al adolescente en la captación y aprendizaje de cada uno de los temas tratados en el taller.

Es recomendable aplicar el Cuestionario de Medición de Habilidades Emocionales (Tomado de Galdina Yessel Rodríguez, 2002) al finalizar el taller, para lograr tener una idea de qué se llevan del taller los adolescentes.

Como ya se mencionó antes, es necesario tener en cuenta que se debe mantener el debido respeto por ambas partes y tener la mayor disponibilidad de prestar atención al lenguaje de los adolescentes para lograr relacionarse con ellos y así lograr el objetivo del taller.

Aunado a esto se debe tener en cuenta que el facilitador tiene que desarrollar en el grupo un clima psicológico de seguridad donde aparezca la libertad de expresión, el derecho al error, donde se propicie la manifestación de emociones, sentimientos e Ideas, provocando así un alza en los niveles de autoestima y seguridad, influyendo de esta manera positivamente en el adolescente y proporcionándole gran bienestar de manera general, de esto hace la recomendación Acevedo (1993).

También se debe dejar claro que ningún taller, ni estas técnicas desarrolladas, ni mucho menos la edad de las personas, ni su escolaridad, ni muchas otras causas aisladas desencadenarán la adquisición de la madurez de los adolescentes, ya que para que esto se fomente y desencadene en las personas se requiere de muchos aspectos que se deben cubrir desde la infancia y hasta la edad adulta y a lo largo del desarrollo de toda su vida, es por ello que la única pretensión de este taller es dar a conocer algunas de las herramientas que se pueden llevar a cabo para su uso a lo largo de su vida y dejar el conocimiento de que existen alternativas a utilizar para lograr tener un mejor desempeño tanto personal, familiar, laboral, escolar y socialmente.

Conociendo de antemano que todos tenemos carencias en algún aspecto de nuestra vida, pero sabiendo que existen herramientas y posibilidades de mejorar y superar esa carencia, sabiendo que estas pueden ser y estar en uno mismo o para buscar más información acerca de ellas, para saber que existe la posibilidad dentro de las psicoterapias, el psicoanálisis, los talleres y muchas otras alternativas, para lograr el mejor desarrollo y desempeño con bienestar en la vida.

4.2: CARTA DESCRIPTIVA

Este taller va dirigido como se ha venido mencionando a lo largo de toda la tesis, a los adolescentes de entre 12 y 15 años de nivel secundaria, los cuales se encuentran en una etapa de búsqueda de identidad y del desarrollo de su propio pensamiento abstracto, por lo cual puede servirles de gran apoyo.

Partiendo de la idea que la mayoría de los adolescentes al igual que toda la gente, tiene alguna carencia en el aspecto emocional y a través de la lectura y de la propia experiencia se sabe que la educación en la parte emocional es carente en nuestro país y que al igual que se educa en la parte intelectual, se requiere la educación en la parte emocional que es el interés de esta tesis.

Este taller se diseñó a partir de la revisión de varios textos y de la propia experiencia de la autora, realizando una adaptación de los textos y contribuyendo con mis propias ideas.

El escenario en el que se puede aplicar el taller, puede ser el aula de una escuela, o algún otro salón amplio en algún centro comunitario ya que se requiere espacio para trabajar en el piso y en ocasiones se requieren butacas suficientes para aproximadamente entre 20 y 30 adolescentes, se requiere que tenga buena iluminación y un pizarrón.

El material requerido para cada sesión, como es un reproductor de CD, música clásica, plumones, papel bond, etc., lo puede llevar el tutor o la persona que impartirá el taller.

La duración de las sesiones es de aproximadamente 2 horas, un día a la semana, dependiendo del trabajo con el tutor o persona que lleve a cabo el taller.

El número de sesiones es de 5, y en cada sesión se tratará un tema, con diferentes técnicas como es el rol playing, el modelado, la relajación, etc.

En la sesión 1. se desarrollará el tema de *autoconocimiento* (conocimiento de sí mismo), en la sesión 2. se comprenderá el tema de *autocontrol* (equilibrio en la manifestación de las emociones), en la sesión 3. se verá el tema de *asertividad* (comunicación asertiva), en la sesión 4. se analizará el tema de *responsabilidad* (hacerse cargo de...), y en la última sesión 5. se llevará a cabo el tema de *toma de decisiones* (modelo de solución de problemas), esta última sesión puede llevarse más tiempo si es que se desea realizar un convivio de cierre o despedida.

Anticipadamente la persona que lleve a cabo el taller puede realizar una entrevista o sesión previa con los adolescentes, con el fin de establecer reglas y lineamientos dentro del taller y los que no estén dispuestos a seguirlos pueden optar por no tomarlo.

Los lineamientos sugeridos serían los siguientes:

- Puntualidad
- Respeto dentro del taller
- Participación
- Apertura
- Comprensión y Empatía con los compañeros y con la persona que imparta el taller, ya que todos van a aprender de todos.
- Expresarse siempre en primera persona para responsabilizarse de sí mismos y de sus palabras.
- Una mentalidad dispuesta a aprender, puesto que "cada día se aprende algo de uno mismo y de los demás".

**4.3: TABLAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER FORMATIVO PARA
EL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL EN EL ADOLESCENTE
COMO ESTRATEGIA PARA LA VIDA.**

Objetivo general: conocer el sentido exacto de la palabra conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de vida. Utilizar ideas y otros lenguajes para expresar una gama variada de emociones que existen dentro de ellos, consiguiendo administrar sus sentimientos frente a situaciones comunes.

	Objetivo	Materiales	Duración
"La telaraña"	Conocer al resto del grupo con el que compartiremos el curso los próximos días, creando un clima agradable entre los participantes, donde fluya la comunicación.	Los participantes se sentarán en círculo, en el suelo o en sillas. El educador le dará a un voluntario una madeja de estambre con el que se tendrá que tejer una tela de araña. Un voluntario lanzará el ovillo a otro compañero a la vez que dice su propio nombre y un solo adjetivo que lo describa de forma breve y sujetará una de las puntas del estambre. Lo mismo hará el siguiente, lanzándolo y sujetando el lugar por donde le llegó. Así sucesivamente, hasta que todos hayan dicho su nombre y su adjetivo, entonces estará formado un entramado a forma de tela de araña y después se hará con mucho cuidado de regreso, pero ahora diciendo como le gustaría ser con un solo adjetivo y su nombre nuevamente, para dejar la madeja enrollada como estaba. Con esto, además de una simple presentación, visualmente se formará una unión nacida del grupo, cosa que fortalecerá al grupo.	Madeja de estambre, salón amplio, sillas suficientes, reproductor de CD y música clásica en un volumen agradable. Aprox. 20 min.

Dirigido a:	Objetivo	Procedimiento o Instrucción	Materiales	Duración
"Mi árbol"	Reconocer las propias habilidades, logros, capacidades y éxitos.	<p>Pedir que dibujen un árbol y escriban en el tronco su nombre, en la raíz sus habilidades, en las ramas sus logros o éxitos.</p> <p>Realizar comentarios sobre el ejercicio, acerca de que todos tenemos habilidades y logros, aunque a veces no lo reconocemos, ni lo sabemos apreciar.</p> <p>Pedir que el árbol lo conserven durante todo el entrenamiento para añadirle raíces y ramas, y de esta manera hacerse conscientes de más capacidades y logros desarrollados.</p> <p>El tutor cerrará mencionando que de ellos depende fortalecer su árbol, agregándole más ramas y desarrollando más raíces.</p>	<p>Hojas en blanco tamaño carta, lápices de colores, reproductor de CD, música Clásica.</p> <p>Ver anexo de "AUTOCONOCIMIENTO"</p> <p>Ver Anexo "mi árbol"</p>	Aprox. 30 min.

Título	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
"Adjetivos Etiquetas".	o Incrementar el auto-conocimiento y el conocimiento de los miembros del grupo entre sí, fomentando los mensajes positivos que mejoren el autoconcepto.	<p>En esta actividad mediante la técnica de lluvia de ideas se hace una lista de aprox. 30 adjetivos (15 positivos y 15 negativos), que el tutor anota en el pizarrón o en el rotafolio.</p> <p>Posteriormente se le entrega a cada adolescente una hoja para realizar la sig. actividad:</p> <p>Divide la hoja en 4 columnas y cada participante selecciona los adjetivos que cree que utilizaría su madre para definirle; después selecciona los adjetivos que cree emplearía su padre; en tercer lugar los adjetivos que describen cómo cree que le ve un amigo; y en último lugar los adjetivos con los que se definiría el mismo.</p> <p>Posteriormente observan sus respuestas y analizan individualmente el concepto positivo o negativo que cada uno cree que tienen de él, su madre, su padre, un amigo y él mismo (anotando el número de adjetivos positivos y negativos en cada evaluación).</p> <p>En el cierre se genera un debate en el grupo el cual gira en torno al origen de la autoimagen, el efecto del autoconcepto en la conducta, y las estrategias para cambiar un autoconcepto negativo.</p>	Listado de adjetivos, hojas en blanco, plumas, lápices, sillas suficientes, salón amplio.	Aprox. 30 min

<p>"Dar y recibir aprecio."</p>	<p>Reconocer que todos tenemos cualidades y defectos así como capacidades y límites.</p>	<p>Sentados en círculo por equipos de 6 u 8 personas, dejando espacio al centro, donde uno de los integrantes pasará a sentarse y teniendo el debido respeto que todos merecen se debe comenzar en orden mencionando uno por uno 3 cosas que reconoce de la persona que está al centro, siendo sincero, aún el peor enemigo debe saber reconocer esas 3 cualidades o capacidades, siendo honesto al expresar aquello que realmente valora, siendo específico y detallado, <i>no se deben permitir falsas alabanzas.</i></p> <p><i>Ejemplo:</i> "Me agrada el tono de tu cabello y lo ondulado", "me agrada como atiendes a lo que uno te habla" "me agrada tu sonrisa y la manera en que inclinas tu cabeza cuando sonríes". "me gusta que eres una persona que se esfuerza".</p> <p>Cuando hayan terminado pasa otro compañero y así sucesivamente, hasta que todos hayan estado en el centro.</p> <p>Posteriormente estando todos en círculo comenten como se sintieron compartiendo sus experiencias, aceptando recibir de buen agrado estos mensajes.</p> <p>Al finalizar si alguien quiere compartir sus sensaciones y que pensamientos y emociones se desataron lo puede hacer.</p> <p>El tutor debe cerrar mencionando la importancia de saber reconocer y aceptar que todos tenemos capacidades y límites, así como defectos y cualidades.</p>	<p>Salón amplio, reproductor de CD, música clásica</p>	<p>Aprox. 40 min.</p>
---------------------------------	--	--	--	-----------------------

Dinámica	Procedimiento			
"El Espejo"	<p>Identificar en sí mismo cualidades y defectos, reconociendo que todos los tenemos.</p>	<p>La instrucción es que en la hoja de apoyo que se les da a cada uno, deben escribir qué cualidades o defectos reconocen en sí mismos, ante cada una de las situaciones o personas con que se mencionan en la hoja de apoyo.</p> <p>Posteriormente dividir el grupo en parejas y pedirle que comente entre sí el ejercicio, sugiriéndoles las siguientes preguntas ¿qué les costo más trabajo identificar, las cualidades o los defectos?, ¿cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que les refleja cada espejo.</p> <p>Después nuevamente se integra a todo el grupo y se pide la participación de algún voluntario que exprese lo que sintió y/o pensó durante la realización del ejercicio.</p> <p>Para concluir, el tutor y alguien más puede hacer comentarios acerca del beneficio de conocer e identificar en sí mismo cualidades y defectos como parte del ser humano.</p>	<p>Reproductor de CD, música clásica, lápices, plumas. Sillas suficientes, salón amplio y hoja de apoyo.</p> <p>Ver anexo "Sala de Espejos"</p>	<p>Aprox. 40 min.</p>

Objetivo general: Fomentar la capacidad para identificar las emociones y conocer diferentes formas de autocontrol emocional para lograr un equilibrio en la manifestación de las diferentes emociones.				
		Procedimiento o Materiales		Duración
"Meditación con respiración natural e imaginación".	Dar a conocer las ventajas de la meditación guiada como medio de relajación y para desarrollar la atención plena en el aquí y ahora para una mayor captación del taller	<p>Sentados de una forma firme y recta en una silla que se encuentre hacia la pared, con los pies tocando el piso y la espalda recta, bien recargada en el respaldo de la silla, las manos sobre los muslos, cerrando los ojos, la cabeza inclinada ligeramente hacia abajo, equilibrada y holgada.</p> <p>La instrucción es: "en silencio, contamos lentamente inhalando "uno", exhalamos "dos", hasta llegar a "diez", volvemos a empezar con "uno" inhalando, "imagina ahora que estas subido en una balsa inflable que sube y baja en un suave oleaje del mar, dejándose llevar", al estar ahí piensa "mi mente esta tranquila", "puedo verme relajado y tranquilo", "yo puedo hacer mucho por mi y por los demás porque tengo capacidades", "yo puedo pedir porque también necesito en ocasiones apoyo" "inhala, exhala" (silencio...), "mi mente es mi apoyo y puedo controlarla con mi respiración", inhala, exhala (silencio...), (poco a poco muy lentamente, comienza a moverte y abre los ojos suavemente, date cuenta ¿Cómo te sientes? ¿Relajado? ¿O que sucedió, qué sentiste? Dar un tiempo para comentar estas preguntas.</p>	Un salón amplio, sillas suficientes, música de la naturaleza como fondo, reproductor de CD	10 min. aprox.
			Ver anexo "Meditación"	

				Duración
<p><i>"Abanico de sentimientos".</i></p>	<p>Facilitar la expresión y comprensión de sentimientos, fomentar la capacidad para identificar emociones, para analizar causas, consecuencias y formas de afrontamiento,</p>	<p>En la primera fase los miembros del grupo están sentados en el suelo en posición circular y el tutor les muestra fotografías o recorte de revistas con rostros humanos que expresan distintas emociones (ira, miedo, alegría, tristeza, amor...) y los adolescentes deben identificar, observando las expresiones faciales de esas imágenes (5 min.).</p> <p>En la segunda fase, se forman equipos de 5 o 6 integrantes, a cada equipo se le asigna una etiqueta de una emoción y debe analizar las causas, las consecuencias y las formas de afrontamiento de esa emoción. (10 min.)</p> <p>Posteriormente, deben inventar con la contribución de todo el equipo, una historia que contenga esa emoción. (5 min.)</p> <p>Por último cada equipo, por turnos, representa por medio de la técnica de rol playing, la situación en la que se muestra la emoción con la que han trabajado, expresándola de un modo muy exagerado y los demás miembros del grupo deben adivinar la emoción dramatizada. (25 min.)</p> <p>En el cierre cada equipo aportará la información de su análisis sobre las causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento de esas emociones (5 min.)</p>	<p>Reproductor de CD, música clásica, hojas blancas, plumas, lápices, gomas, imaginación.</p> <p>Ver hoja de apoyo de "AUTOCONTROL"</p>	<p>Aprox. 50 min.</p>

"Detectar pensamientos y reacciones automáticas"	Darse cuenta de cómo se lleva a cabo una discusión de forma automática e inconsciente. No usando la razón	<p>Por medio de la técnica de lluvia de ideas, anotar los pensamientos que vienen a la mente cuando estamos enfadados y las reacciones que se ejecutan en ese momento de enfado. (10 min.)</p> <p>Se pide a dos alumnos que pasen al frente a representar una discusión entre madre e hijo(a), debido a que no lo deja salir a la calle con sus amigos y dentro de la discusión, la madre saca todos los detalles, como la cama, la tarea, las calificaciones, etc., el hijo trata de defenderse y la discusión no para. (10 min.)</p> <p>Los demás alumnos del grupo deben identificar la causa del enojo apuntando todo, mediante el cuadro que se les otorga en ese momento.</p> <p>Al final tres alumnos expondrán sus respuestas del cuadro, y el profesor irá haciendo hincapié en el análisis de la situación de discusión que se da sin pensar y sin control al expresar las emociones de enojo, tristeza, miedos, etc. (10 min.)</p>	<p>Reproductor de CD, cd de música clásica, imaginación, lápices, plumas. Hoja de apoyo de registro.</p> <p>Ver anexo "hoja de apoyo de registro de medición conductual".</p>	Aprox. 30 min.
--	---	---	---	----------------

<p>"Técnicas de control del enojo"</p>	<p>Conocer las diferentes técnicas que se pueden utilizar para controlar el enojo, razonando la situación para no provocar daño.</p>	<p>Realizar el ejercicio anterior de rol playing, con otros alumnos pero en esta representación, se usaran las siguientes técnicas que inicialmente ya debieron ser explicadas por el profesor apoyado en el anexo "Técnicas de autocontrol", mostrándoselos a los alumnos y practicando brevemente cada una de las técnicas expuestas. Haciendo que participen los alumnos al explicar las técnicas. Si el tiempo lo permite, hacer otra representación con algún caso real que alguien haya vivido recientemente.</p>	<p>Reproductor de CD, cd de música clásica, imaginación.</p> <p>Ver anexo "técnicas de control de enojo"</p>	<p>Aprox. 30 min.</p>
--	--	---	--	-----------------------

	Objetivo	Materiales	Ambiente	Duración
"Juego de sonidos y muecas"	Descargar el enojo	<p>Indicar que este es un juego y que se puede llevar a cabo en algún momento de enojo, alejándose a tiempo de la situación molesta y en la intimidad realizarlo.</p> <p>Imaginar que son un tigre o un león y ejecutar rugidos y muecas y manoteo similar a lo que hace el león, detenerse y regresar a la posición normal, inhalar y volver a hacerlo, rugiendo con sonido fuerte, detenerse y regresar a la posición normal, repetir varias veces.</p> <p>Al final dar tiempo para comentar ¿cómo se sienten?, ¿sienten que descargan algo de energía acumulada o no?</p>	Salón amplio e imaginación	10 min.

Objetivo general: Que el alumno comprenda el significado del concepto de ser responsable tanto de sus conductas y sentimientos como una forma de desarrollo personal y como una posibilidad de cambiar y sentir mayor seguridad.				
"Tu me obligaste a hacerlo"	Aprender el significado de ser responsable, para obtener más seguridad en sí mismo.	<p>Pedir que expresen en una lluvia de ideas, que significa ser responsable y obtener una conclusión.</p> <p>Después realizar las preguntas siguientes, haciendo debate:</p> <p>a)- Si alguien te convence de hacer algo ¿eres responsable de tu comportamiento?</p> <p>b)- Si haces algo sin pensar ¿eres responsable?</p> <p>c)- Si haces algo que en realidad no querías ¿eres responsable?</p> <p>d)-¿Otra persona puede hacer que te sientas triste, enojado o feliz?</p>	<p>Lápices, plumas, plumones, papel bond o rotafolio, preguntas impresas, música, reproductor de CD, sillas.</p> <p>Y un letrero con la sig. frase:</p> <p><i>"El motivo principal para ser responsable es que te ayuda a sentir confianza y seguridad en tí mismo y te hace sentir que tienes poder personal"</i></p> <p>Ver anexo "Responsabilidad"</p>	Aprox. 30 min.

			Duración
"Habla mi yo"	Aprender a hablar en primera persona usando la palabra "Yo", asumiendo la responsabilidad de nuestros actos.	<p>El grupo se divide en dos equipos y se asignan un nombre cada equipo, anotar los nombre en el pizarrón.</p> <p>Se tendrá como base el juego de Timbiriche.</p> <p>1° un adolescente de cada equipo alternadamente, pasará a sacar un papel de la caja que debe contener frases escritas de manera vaga, el adolescente debe transformarla por una frase usando la palabra "Yo",</p> <p>2° el tutor será el que evalúe si esta correcta la frase.</p> <p>3° si es correcta se tendrá derecho de colocar una rayita en el timbiriche, previamente dibujado en el papel bond.</p> <p>4° el equipo que lleve más cuadritos con la inicial de su nombre será el ganador.</p> <p>5° premiar con un fuerte aplauso al equipo ganador.</p> <p>6° cerrar el ejercicio resaltando la importancia de aprender a hablar haciéndonos responsables de expresar nuestros sentimientos y deseos.</p>	<p>Hoja Bond para juego de timbiriche, plumones, Caja, papeles recortados y doblados que contengan las frases vagas.</p> <p>Ver anexo "Frases Vagas"</p>

<p>Mensajes "Yo" y "Tu"</p>	<p>Comprobar la importancia de saber expresarse en primera persona, responsabilizándose de los propios sentimientos y necesidades.</p>	<p>Se colocan por parejas y se les reparte una ficha de apoyo con un texto que se encuentra escrito con frases repetitivas de "yo no puedo", con situaciones comunes a chicos de esa edad.</p> <p>Posteriormente se les pide que la expresen uno a otro cambiando esas frases por "Yo no quiero" y de esta manera darse cuenta de su responsabilidad en diferentes situaciones.</p> <p>Después se le pide que comenten entre sí ¿Cómo se sintieron?, recalcando que en todo momento traten de hablar en primera persona "Yo me sentí, y también sentí que...".</p> <p>También tienen que estar hablando en todo momento de forma directa con su compañero utilizando la palabra "Tu".</p>	<p>Reproductor de CD, música clásica, lapices, plumas, hojas blancas, material de apoyo.</p> <p>Ver anexo "Texto de Responsabilidad"</p>	<p>Aprox. 40 min</p>
-----------------------------	--	---	--	----------------------

D	C	M	Materiales	Duración
"Relajación con imaginación guiada"	Dar a conocer las ventajas de la meditación guiada como medio de relajación y para desarrollar la atención plena en el aquí y ahora para una mayor captación del taller	<p>Sentados en sus sillas, con la espalda recta, "inhalamos y exhalamos", como ya lo hemos practicado en las sesiones anteriores, sin forzarlos, dejándose llevar por esa sensación de bienestar, "inhalo, exhalo" (silencio...).</p> <p>imagino que soy una persona adulta que doy pasos seguros caminando por ese lugar donde quiero desempeñarme como responsable de una situación, ya sea en mi familia, en mi escuela, o en mi trabajo, en una fiesta, donde yo prefiera en este momento, "inhalo-exhalo" (silencio...).</p> <p>y así, adopto una postura erguida, seguro de mí mismo, porque sé que soy una persona con defectos, virtudes, con metas a seguir, con capacidades y con limitaciones como todos en la vida, como todo ser humano, me apruebo así tal como soy, me quiero y merezco amor y respeto.</p> <p>"inhalo-exhalo" (silencio...), me veo parado sobre mis pies con seguridad, la mirada y la postura reflejan seguridad, inhalo, exhalo, (silencio...) y con esa sensación de bienestar de reconocimiento y responsabilidad sobre mí mismo, poco a poco muevo mi cuerpo y abro mis ojos muy lentamente.</p> <p>Dar unos minutos para comentar ¿cómo se sintieron?</p>	Salón amplio, reproductor de CD, música clásica, sillas.	Aprox. 10 min.

<p>"Nadie es perfecto"</p>	<p>Conocer e identificar que los errores nos pueden dejar una enseñanza de responsabilidad.</p>	<p>Pedir a los alumnos que se coloquen en círculo para crear un ambiente más acogedor y de confianza y hacer la sig. pregunta ¿Quién se ha equivocado alguna vez? O ¿cuál ha sido el peor "Oso" de su vida?</p> <p>Dar un tiempo para las diversas respuestas y después preguntar ¿quién ha sido el campeón en cometer más errores en lo que va de nuestro taller?</p> <p>Para hacer ameno el ejercicio, el tutor se puede colocar como campeón del taller, ya que por ser el más grande de edad tiene más errores acumulados.</p> <p>El tutor puede mencionar la sig. reflexión para cerrar: <i>"Ser responsables significa que no culpemos a los demás de nuestros errores, sino que admitamos nuestros errores y aprendamos de ellos".</i></p>	<p>Lápices, pluma, plumones, rotafolio, preguntas impresas, sillas.</p>	<p>Aprox. 40 min.</p>
----------------------------	---	--	---	-----------------------

Tercera Unidad				
Objetivo general: Que el adolescente haga valer sus derechos, expresando sus necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos, de manera clara, directa, firme y respetuosa, evitando así malos entendidos.				
	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
¿Eres asertivo?	Evaluar su comportamiento como persona asertiva o no	Mediante la técnica de lluvia de ideas, pedir que den una definición de ASERTIVIDAD. El profesor dará una definición concreta de Asertividad, usando el anexo sobre este tema. Posteriormente se pedirá que respondan de manera sincera las preguntas de la hoja de evaluación para saber que tan asertivos son.	Salón amplio, con suficientes butacas, reproductor de CD, música clásica, hoja de evaluación, lápices, gomas Ver anexo "hoja de evaluación de asertividad"	Aprox. 40 min.

<p>* El navio *</p>	<p>Que el adolescente ejercite su forma de responder rápida y asertivamente ante la presión de los demás.</p>	<p>La instrucción es: sentados en círculo alrededor del salón, deben responder de forma asertiva ante las líneas de presión que un compañero les diga, para esto se requerirá de toda su atención.</p> <p>Inicia el juego cuando uno arroja la pelota a otro compañero, y este debe contestar de manera rápida y asertiva, ante la línea de presión que un compañero estará ejerciendo, (puede elegirse al más desastroso para mencionar las líneas de presión).</p> <p>Si no contesta asertivamente, deberá salir del círculo.</p> <p>Al final se quedarán en el círculo los más asertivos, quienes serán los ganadores.</p> <p>El ejercicio se cierra comentando la importancia de la comunicación asertiva para lograr relaciones constructivas y comprender que se puede lograr mediante el ensayo.</p>	<p>Una pelota de cualquier material, Reproductor de CD, música, premios (separadores, dulces, etc.)</p> <p>Usar Anexo "apoyo de asertividad del navio"</p>	<p>Aprox. 30 min.</p>
---------------------	---	---	--	-----------------------

Título	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
"Sencillamente di no"	Consiste sencillamente en aprender a decir "No" ante cualquier petición no agradable, para que nadie los manipule.	<p>La palabra "sencillamente" se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas para decir ciertas cosas, ya que basta con un NO.</p> <p>Mediante la técnica del rol Playing pedir a tres alumnos que pasen a representar una situación común en una reunión, donde dos amigos le piden a otro que pruebe el vino y el tercer actor dirá que NO, de las formas ya explicadas por el tutor con anticipación, con apoyo del anexo de Asertividad.</p> <p>-Decir NO: un simple no sencillo y rotundo.</p> <p>-Disco Rayado: Es como si tuviera grabada la respuesta automática, cuantas veces sea necesario</p> <p>-Banco de niebla: reconocer la razón o posible razón que pueda tener la otra persona, es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo.</p> <p>De algún modo, se trata de no entrar en discusión.</p>	<p>Salón amplio, sillas suficientes, imaginación, reproductor de CD, música moderna.</p> <p>Ver anexo "Técnicas de asertividad"</p> <p>Usar anexo "Técnicas para decir NO al consumo de drogas"</p>	Aprox. 30 min.

	Objetivo	Instrucción		
"Relajación con visualización"	Dar a conocer las ventajas de la meditación con visualización, como medio de relajación y para desarrollar la atención plena en el aquí y ahora para una mayor captación del taller	<p>Sentados de una forma firme y recta en una silla que se encuentre hacia la pared, con los pies tocando el piso y la espalda recta, bien recargada en el respaldo de la silla, las manos sobre los muslos, cerrando los ojos.</p> <p>La instrucción es: inhala, exhala, inhala, exhala (pausa), como ya lo hemos aprendido en sesiones anteriores "imagina ahora tu vida en el futuro (pausa), "inhala, exhala" (silencio...), imagina tu vida dentro de 5 años, inhala, exhala (silencio...), imagina una situación ideal, donde todo lo que sucede es positivo, trata de visualizar el mayor número de detalles posibles, como tu vida familiar, tu situación económica, tu vida escolar, etc. (pausa).</p> <p>Poco a poco muy lentamente, abre los ojos suavemente, y describe por escrito la situación visualizada. (dar 2 min. aprox.)</p> <p>Nuevamente cierra tus ojos, inhala, exhala, inhala y exhala (pausa), coloca tu mente nuevamente dentro de 5 años, imaginando tu vida, pero ahora imagina las peores condiciones posibles en familia, en la escuela, lo económico, etc. inhala, exhala, hazlo con el mayor lujo de detalles, (pausa).</p> <p>Poco a poco muy lentamente, abre los ojos suavemente, y describe por escrito la situación visualizada. (dar 2 min. aprox.)</p> <p>Por último, cierra los ojos, inhala, exhala, inhala, exhala (pausa), imagina nuevamente tu futuro, pero esta vez dentro de un año y bajo una perspectiva más REAL, algo tangible, sobre lo que estas haciendo y que vas a realizar dentro de un año (pausa).</p> <p>Poco a poco muy lentamente, abre los ojos suavemente, y describe por escrito la situación visualizada. (dar 2 min. aprox.)</p> <p>Dar un tiempo para comentar ¿cómo se sintieron?, no indagar más, solamente en una sola palabra describirlo.</p>	<p>Salón amplio, reproductor de CD, música clásica, sillas.</p> <p>Hojas blancas, lápices, plumas.</p>	Aprox. 20 min.

Objetivo General	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Comunicación en uno y/o doble sentido.	Descubrir algunas implicaciones acerca de los diferentes modelos de comunicación	<p>1.- Se pide a un adolescente que pase al frente y se le da una hoja con un dibujo (A) que deberá describir únicamente con palabras en voz alta y claramente, colocándose en la parte trasera del salón, donde todos los demás están sentados viendo al frente.</p> <p>Ningún participante puede hablar, preguntar, hacer ruido, o cualquier tipo de expresión.</p> <p>2.- se entrega otra hoja con otro dibujo (B), el cual vuelve a narrarlo al grupo con toda exactitud.</p> <p>Ahora se coloca de frente al grupo y sólo dos participantes pueden hacer todo tipo de preguntas que consideren necesarias acerca del dibujo.</p> <p>3.- se comparan, el tiempo usado en cada ejercicio, los dibujos del grupo con los originales, la vivencia del grupo y se hace una reflexión teórica acerca de las ventajas y desventajas de cada forma de comunicar las ideas, así como los estereotipos de la comunicación y el entendimiento, relacionándolo con la manera de hablar que en muchas ocasiones no es asertiva, no decimos lo que realmente queremos, ni nos entienden lo que realmente decimos.</p>	<p>Salón amplio, butacas suficientes, hojas blancas, lápices con goma, dibujos.</p> <p>Ver anexo: hoja con dibujo (A), hoja con dibujo (B)</p>	Aprox. 30 min.

Objetivo general: Que el adolescente aprenda a reconocer las consecuencias negativas y positivas en la toma de una decisión.				
<p>"Relajación con imaginación guiada"</p>	<p>Dar a conocer las ventajas de la meditación guiada como medio de relajación y para desarrollar la atención plena en el aquí y ahora para una mayor captación del taller</p> <p>Este ejercicio ayudara a poder poner más en claro los pensamientos y decisiones, sin verse presionado por su malestar emocional.</p>	<p>La instrucción es: sentados en su silla cómodamente, con los pies bien apoyados en el piso y los ojos cerrados, respira profundamente, inhalando por la nariz, exhalando por la boca, siente como te vas relajando, (silencio...).</p> <p>Piensa por un momento en algo que te haya molestado últimamente, puede ser cualquier cosa, grande o pequeña.</p> <p>Imagínate que tienes una varita para hacer burbujas en una mano y una botella de jabón líquido en la otra. La varita es tan alta como tú y la botella de jabón casi llega hasta el techo.</p> <p>Imagina que sumerges la varita dentro de la botella, ahora soplas el aro de la varita. Mira cómo empieza a formarse una burbuja enorme (silencio...), mientras se forma la burbuja, imagina que tu sentimiento o preocupación se meten en la burbuja, mira tu burbuja, obsérvala, mira como se va alejando, llevándose con ella tu preocupación (silencio...), Déjala ir (silencio...), Siente como te despojas de ese sentimiento molesto (silencio...).</p> <p>Ahora respira profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (silencio...).</p> <p>Inhala, exhala (silencio...), percibe como te sientes ahora que tu sentimiento o preocupación se ha alejado por un rato, siente y dí, yo puedo confiar en que lo que pase y lo que decida es una forma de aprendizaje para mi bienestar, porque yo soy vida, soy un ser armonioso y equilibrado, soy paz, tranquilidad y puedo con esta situación, soy capaz. Lentamente, muy despacio comienza a moverte y abre tus ojos, despacio.</p> <p>Dar un tiempo para comentar ¿cómo se sintieron?</p>	<p>Reproductor de CD, música clásica, sillas suficientes, imaginación.</p>	<p>Aprox. 15 min.</p>

Título	Objetivo	Procedimiento o Instrucción	Materiales	Duración
"La ruleta de la vida"	Darse cuenta de dejar las decisiones al azar.	<p>Se divide al grupo en equipos de 4 o 5 personas, en cada equipo habrá un representante, al cual se le vendan los ojos.</p> <p>Se dibuja una ruleta en el pizarrón, se le dan vueltas al representante del equipo y debe lanzar un pañuelo desechable mojado hecho bolita, hacia la ruleta.</p> <p>Se le quita la venda y debe leer en voz alta lo que dice la ruleta donde cayó el papel, y así pasa cada representante de cada uno de los equipo, si da tiempo pueden pasar más.</p> <p>Se realiza una discusión en grupo sobre el tipo de decisión. Porque la creencia de la suerte no debe influir en las decisiones.</p> <p>Por último con la técnica de lluvia de ideas se participará en mencionar cual es la mejor forma de pensar en la toma de decisiones, resaltando la importancia de tomar decisiones de manera responsable.</p>	<p>Salón amplio, sillas suficientes, pañuelos desechables, pañolito para cubrir los ojos.</p> <p>Ver anexos de apoyo:</p> <p>"Estrategias para la toma decisiones"</p> <p>"La ruleta de la vida"</p>	Aprox. 25 min.

<p>"Una larga y alegre vida"</p>	<p>Observar que pueden tener poder acerca de la toma de decisiones sobre su vida.</p>	<p>Se divide al grupo en equipos de 5 o 6 personas, se les pide que dibujen una línea dividida en tres columnas, donde al inicio especifiquen la fecha de su nacimiento después hechos importantes y en la tercer columna Año en que sucedió o sucederá, al final de la línea, año probable que creen van a morir.</p> <p>Entre estas dos fechas, deben dibujar lo más importante que les ha pasado en su vida hasta ahora y así mismo hacer dibujos de algo que les gustaría lograr en un futuro para su vida, los dibujos serán hechos en forma de lista, junto con la fecha probable de que sucederá (los dibujos pueden ser como quieran simbólicos o realistas, (10min.)</p> <p>Por equipos comentar y explicar lo que han dibujado. (10min.)</p> <p>Al final se hace una mesa redonda donde pueden expresar una reflexión, -(el que desee hacerlo)- acerca de lo que siente al pensar que puede decidir que hacer con su vida y comentar cómo puede lograrlo (10 min.)</p>	<p>Salón amplio, butacas suficientes, hojas blancas, lápices, gomas, colores, reproductor de CD, Música clásica.</p>	<p>Aprox. 30 min.</p>
----------------------------------	---	--	--	-----------------------

Tema	Objetivo	Procedimiento o Instrucción	Materiales	Duración
"Los dos caminos"	Evaluar ventajas y desventajas de una decisión.	<p>Explicar a los adolescentes el uso de caminos diferentes para tomar cualquier decisión y que cada camino tiene ventajas y desventajas. Mencionando que se pueden realizar dibujos con dos o mas caminos</p> <p>Pedirles que escriban las ventajas y desventajas sobre algunas de las decisiones próximas a tomar en su vida, como por ej. Qué van a estudiar, o si tendrán o no relaciones sexuales en el noviazgo, usarán anticonceptivo o no, etc.</p> <p>Tratar de que quede el mismo número de ventajas y de desventajas en cada una de las decisiones.</p> <p>Al final realizar una discusión sobre la importancia de obtener información de buena fuente para analizar los pros y los contras, antes de decidir una opción y mencionar, ¿qué tan difícil es tomar una decisión, ¿qué se puede hacer para no dejarse llevar al tomar una decisión?</p> <p>El tutor mencionará que no siempre se pueden obtener todo y que en ocasiones habrá algo que perder y algo que ganar.</p>	<p>Salón amplio, suficientes, hojas blancas, lápices, gomas, pizarrón, marcador.</p> <p>butacas</p> <p>Ver anexo de apoyo: "Los dos caminos"</p>	Aprox. 40 min.

CIERRE DEL TALLER				
"Dos renglones"	Sensibilización de los participantes, permitiéndoles desarrollar su autoconcepto, llevándose del taller el beneficio del crecimiento individual.	De manera individual se toman dos o tres hojas y se recortan en ocho pedazos cada una, en cada pedazo escribirán de un lado el nombre de un compañero, y del otro lado de forma breve un pensamiento, un buen deseo, o un verso, dirigido a un compañero cada papel, al terminar se entregarán a sus designatarios en propia mano. Al final cada participante leerá en voz alta alguna que le haya impactado, dando las gracias. El tutor también agradecerá a todos su participación. Se realiza un convivio si así lo acuerda el grupo	Salón amplio, butacas suficientes, reproductor de CD, música clásica, hojas blancas, lápices plumas.	Aprox. 20 min.

Objetivo	Proceso	Procedimiento	Materiales	Tiempo
"Una historia verdadera"	Aprender a reconocer las consecuencias negativas y positivas en la toma de una decisión.	<p>Sentados en el piso en círculos, organizar al grupo en equipos de 4 personas (de preferencia 2 hombre y 2 mujeres) en donde cada equipo se integra para describir algunos factores que influyen para que se de un embarazo no deseado y cual es la reacción ante esta situación.</p> <p>Deberán de anotar las consecuencias positivas y las consecuencias negativas de la toma de decisiones durante una relación de pareja.</p> <p>Ejemplo -Tener o no relaciones sexuales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Usar o no anticonceptivo -Tener o no al hijo en caso de embarazo no deseado. -Esforzarse o no para seguir con sus metas. 	<p>Salón amplio, Reproductor de Cd, música clásica, hojas blancas, lápices, plumas.</p> <p>Ver anexo de apoyo "estrategias para la toma de decisiones"</p> <p>Material opcional película "punto y coma" (película comercial)</p>	Aprox. 40 min.

4.4: CONCLUSIONES

El desarrollo de las habilidades socio-emocionales requiere de la capacidad de cambio por parte de los adolescentes, el entrenamiento y conocimiento de estrategias es parte de una educación que no existe como tal en nuestra cultura. Los programas o talleres son una guía de conocimientos que si se ponen en práctica continuamente, podrá serles de mucha utilidad y les podrá apoyar en su desempeño ante las demandas y exigencias de la vida, porque tener un coeficiente intelectual elevado ya no es suficiente para tener éxito.

Actualmente se reconoce que es igual o más importante desarrollar capacidades sociales y emocionales para ser personas felices, confiadas con aptitudes y capacidad para enfrentar contratiempos y superar obstáculos y así lo enfatizan los autores consultados. (Shapiro, 1997; Goleman, 2001; Lorna Santón H., 2000)

Porque tras la profusión de palabras y de imágenes, se oculta el déficit de explicaciones, así lo menciona Michel Flize (2001) y por ello es necesario educar, porque una explicación, una palabra, un concepto dado en el taller, les dejará entendimiento, conocimiento, experiencia, les dará tranquilidad, y les podrá tal vez, evitar caer en situaciones como consumo de productos tóxicos, en dificultades escolares, fracasos, etc.

Con el cambio en su actitud, podrán evitar caer en la sensación de inutilidad, en depresión, en situaciones de riesgo, situaciones a las que los adolescentes deben enfrentarse, las cuales en muchas ocasiones se presentan e incluso se agravan por la falta del conocimiento de sí mismo y de sus propios recursos como pueden ser las habilidades socio-emocionales. (Antunes, 2001; Pampliega, 1997; Monjas, 2002; Santón, 2000)

Es por esto que se ha considerado el entrenamiento en temas como el *autoconocimiento* o conocimiento de sí mismo, el cual les proveerá a los adolescentes el entendimiento y comprensión de sus cualidades y defectos, de sus capacidades y límites, que cada uno tiene.

Así mismo el tema de *autocontrol* o equilibrio en la manifestación de las emociones, les ayudará a conocer que las emociones se manifiestan en forma natural y que son necesarias para lograr interactuar en nuestra cultura y sociedad, pero estas deben ser reguladas para no traer consecuencias peores y realmente que les sirvan para lograr una mejor interacción.

El tema de *asertividad* o comunicación asertiva, es un tema indispensable en el desarrollo de las habilidades socio-emocionales ya que el conocimiento y práctica de ésta, les podrá apoyar en hacer valer sus derechos y rechazar peticiones, haciéndole frente a las presiones, haciéndose respetar y respetando a los demás.

También se analiza el tema de *responsabilidad* que les enseña el hacerse cargo de los propios actos y lo que hacen con sus emociones, abriendo mediante el conocimiento, la posibilidad de cambiar para sentirse mejor.

Y se conoce cómo la *toma de decisiones* mediante el modelo de solución de problemas, les puede dar la visión de las ventajas de tomar una decisión reflexionando los pros y contras ya que talvez en la juventud es cuando se toman las decisiones más importantes de la vida y un error en estas decisiones puede ser decisivo para su futuro.

Siendo en esta etapa de la adolescencia donde se puede intervenir por que ellos están en la búsqueda de su identidad, esa búsqueda que los puede llegar a confundir y desviar de su rumbo, donde buscan respuestas sencillas y claras ante tantas dudas.

Es en esta etapa de vida donde hay que darles estrategias para encontrar incluso en quien confiar, alguien que los escuche sin juzgarlos, pero también formas para que aprendan a escuchar y comunicarse con los adultos, quienes a veces no saben como enfrentar las emociones o temas como la sexualidad al interactuar con los adolescentes, haciéndoles aún más difícil este camino para encontrar claridad en su vida.

Es por ello que nuestra tarea consiste en educar a los adolescentes y comunicarse con ellos para informarles sus necesidades y mostrarles que tienen debilidades, pero también fortalezas, que son seres conformados por una parte emotiva, mental y corporal y que las acciones que llevan a cabo, son provocadas por una emoción, que genera la parte cognitiva y que desencadena sustancias en la parte biológica, que para que puedan enfrentarse a este mundo cambiante que no perdona los errores es necesaria la educación en este ámbito socio-emocional y así puedan comprender que son una unidad integrada y que pueden tener el control de sí mismos. (Davis, 2003; Santón, 2003; Lazarus, 2000; Greenber y Paivio 2000).

Para esto está diseñado este taller y para llevarlo a cabo es necesaria, la práctica y el modelado, para ello en todo momento, el tutor o la persona que lleve a cabo el taller, puede fomentar las situaciones como por ejemplo usando la asertividad, el hablar en primera persona haciéndose responsable de sí mismo, especificar algunas de sus debilidades, de sus fortalezas, demostrando regulación en la manifestación de sus emociones, etc., para que de esta manera pueda modelar y moldear las habilidades que dará a conocer y así de una forma natural, aprendan a desarrollar y llevar a la práctica las habilidades socio-emocionales, ya que el mismo ambiente les reforzará estas habilidades, aumentando así la probabilidad de que el adolescente las siga llevando a la práctica de manera cotidiana y haciendo de esta forma, que comience a usarlas.

Una recomendación para la Impartición de este taller es que el tutor o la persona que lo imparta, tenga el gusto por convivir y compartir con jóvenes adolescentes, sea capaz de mantener una buena relación o empatía con ellos para sortear las dificultades que pueden generarse y que son muy comunes en esta etapa de la adolescencia, o si no, deberá recibir una capacitación previa, relacionada con este tipo de trabajo con los adolescentes.

Puede impartirlo el orientador, un psicólogo, o un profesor que tenga la capacidad de relacionarse con los adolescentes, que tenga sensibilidad y por supuesto habilidades socio-emocionales.

(Martín, 2006; Bisquerra, 2001)

Llevándose a cabo la impartición del taller con los adolescentes, se pueden dar resultados positivos, pero el mejor funcionamiento de una persona, se da en base a la seguridad familiar, no importando el tipo de familia, solamente importa la aceptación en el núcleo, el estímulo, el amor y los límites. (Shaffer, 2000; Navarro, 1996)

Pero aun así alguien tiene que empezar y empezar por el principio, la educación.

REFLEXION

»El individuo verdaderamente libre, es aquel que está en íntimo contacto consigo mismo y con su medio (tanto interno, como externo) sabe «lo que se trae entre manos», en términos de los factores que influyen tanto sobre sus acciones, como sobre su entorno. Ha adquirido además habilidades técnicas que le permiten adoptar un papel activo para su propio desarrollo y adaptación. No es un autómatas que responde pasivamente a las fuerzas del medio. Es un científico personal, un hábil ingeniero capaz de investigar y de alterar los determinantes de sus acciones» (Mahoney y Thorson, 1981. pág.227).

BIBLIOGRAFIA

Acevedo Alejandro (1993). "Aprender Jugando 1" (dinámicas vivenciales para capacitación docente y consultoría). México, Limusa.

Acevedo Alejandro (1993). "Aprender Jugando 2". (compendio y estudio preliminar). México, Limusa.

Álvarez González Manuel (2001). "Diseño y Evaluación de Programas de Educación Emocional". Barcelona España CISS Praxis.

Antunes Celso (1997). "El desarrollo de la personalidad y la inteligencia emocional" (Diálogos que ayudan a crecer). Barcelona España. Gedisa.

Antunes Celso (2001). "La Teoría de la Inteligencia Liberadora". Para entrenar la capacidad mental y la creatividad. Barcelona España. Gedisa.

Baker A. (2000). "Manual práctico de Psicología" México, Pax.

Balderas Ofella (2007). psicologabalderas.blogspot.com

Becerra Rueda Anell Ariadna (2006). "Plan de estrategias académicas que fortalecen la motivación para el aprendizaje en el proceso instruccional de la educación básica (secundaria)" Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología UNAM.

Becerril Flores Eduardo (2004). "El adolescente de educación secundaria y su proyecto de vida" (una propuesta), Tesis de Licenciatura Facultad de Psicología, UNAM.

Bertolino Bob (2006). "Terapia Orientada al Cambio con adolescentes y jóvenes" España Paidós.

Bisquerra Alzima Rafael y colaboradores (2001). "Educación Emocional y Bienestar". Barcelona, España. CISS Praxis.

Bisquerra Alzima Rafael (2000). "Educación Emocional y Bienestar". Barcelona, España. CISS PRAXIS.

Blos Peter (1993). "Los comienzos de la adolescencia". Argentina, Amorrortu.

Bolio Ernesto y Arciniega (1998). "Relaciones entre padres e hijos" preferencias y rechazos. México, Trillas.

Brockert Siegfried y Gabriela Braun (1997). "Los tests de la inteligencia emocional" Técnicas y ejercicios para comprobar y desarrollar su coeficiente emocional. México, Océano.

Buelga Gonzalo, Musitu Marisol, Lila Sofía (2006). "Las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia" (programa LISIS). Madrid España, Pirámide.

Caballo Vicente E. (1993). "Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales". España, Siglo XXI S.A.

Caballo Vicente E., compiladores (2008). "Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta". España, Siglo XXI S. A.

Calhoun Chesire y Robert C. Salomón (compiladores) (1996). "¿Qué es una emoción?" (Lecturas clásicas de psicología filosófica). México Fondo de Cultura Económica.

Carrasco Jiménez Tomas J. y María Luna Adame (2001). "Habilidades para la vida". España, Paraninfo.

Davis Martha, Matthew Mckey, Elizabeth R. Shelman (2003). "Técnicas de Autocontrol Emocional". México Martínez Roca.

De Martín Rojo Elena (2006). "Tender puentes" una perspectiva para educar y vivir con los adolescentes. España, Octaedro.

De Tena C. Rodríguez Luca y Sureda I. (2001). "Programa de habilidades sociales en la enseñanza secundaria" ¿Cómo puedo favorecer las habilidades sociales de mis alumnos? España, Aljibe.

De Weiss Susan PicK, Elvia Vargas Trujillo (1992). "Yo adolescente" respuestas claras a mis grandes dudas. México, Planeta IMIFAP.

Del Cristo Sánchez Yaima (2006). yaimadc@psico.uh.cu Facultad de psicología de la Universidad de la Habana Cuba.

Del Barrio Ma. Victoria (2002). "Emociones infantiles" Evolución, evaluación y prevención. Madrid España, Pirámide.

Del Prette Zilda A., Amlr del Prette (2002). "Psicología de las habilidades Sociales". México, Manual Moderno.

Diez Benavides Mariano (1976). "De la emoción a la lesión" (estructura del proceso psicossomático). México, Trillas.

Domínguez Trejo Benjamín y Colaboradores. (2002). "Manual Para el Taller Teórico-Práctico del Manejo del Estrés". México, Plaza y Valdés.

Dorothy M. Roberts (1971). "Como trabajar con grupos de Adolescentes". México, Diana.

Elster Jon (2002). "Alquimias de la Mente" (la racionalidad y las emoclones). España, Paidós.

Ericsson Eric H. (1991). "Sociedad y Adolescencia". España, Siglo veintiuno.

Evans Dylan (2000). "Emoción la ciencia del sentimiento". España, Taurus.

Fize Michel (2001). "¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social. España, Siglo veintiuno.

Francois Lecord Christophe André. (2002) "La Fuerza de las Emoclones". Barcelona España. Kairós.

Frankl Victor E. (1985). "El Hombre en busca de Sentido". Barcelona España, Herder.

Fromm Erich (1985). "El arte de amar". España Paidós.

Garaigordobil Landazabal Maite (2007). "Perspectivas metodológicas en la medición de los efectos de un programa de intervención con adolescentes: la evaluación pretest-postest y los cuestionarios de evaluación del programa". Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología (253 pp. 357-376), Andalucía Occidental.

Gesell Arnold (1980). "El niño de 11 y 12 años". España, Paidós.

Goldfried M.R. y G.C. Davison (1981). "Técnicas Terapéuticas Conductistas". Barcelona España, Paidós.

Goleman Daniel (2001). "Inteligencia Emocional". España Kairós.

González Pineda Argelia y Ma. Alejandra Granados Mayen (2002) "Orientación Psico-educativa para preadolescentes y Adolescentes una estrategia de prevención". Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

González Fernando (1985). La Personalidad, su configuración y desarrollo. Cuba Pueblo y Educación.

Greenberg Leslie S., Sandra C. Paivio (2000). "Trabajar con las emociones en Psicoterapia". España, Paidós.

Guerra Sánchez Ma. Magdalena (2005). "Taller basado en la Logoterapia para propiciar el descubrimiento del sentido de vida en adolescentes" Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. UNAM.

Hidalgo C. Carmen Gloria y Nureya Abarca M. (1999). "Comunicación Interpersonal" Programa de entrenamiento en habilidades sociales. Chile, Alfaomega.

Bajado en agosto de 2008.

[http://www.eliceo.com/juegos-y-dinamicas/dinamicas-para-aprender-a.\)](http://www.eliceo.com/juegos-y-dinamicas/dinamicas-para-aprender-a.)

<http://www.monografias.com/trabajos13/planfam/planfam.shtml>

Ibarra Luz María (2001). "Aprende mejor con Gimnasia cerebral" México, Garnik.

Ingenleros José (1976). "El hombre medlocre" México, Mexicanos Unidos.

Jeffrey A. Nelly (2000). "Entrenamiento de las habilidades sociales". Bilbao, Descece de Brouwer.

Kabat-Zin Jon (2003). "Vivir con plenitud las crisis" (como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad). Barcelona España, Kairós.

Kaufman Gershen, Lev Rápale, Pamela Espeland (2005). "Como enseñar Autoestima". México, Pax.

Kazdin Alan E. (1988). "Tratamiento de la conducta antisocial en la infancia y la adolescencia". Barcelona, España. Martínez Roca.

Keen Sam (1994). "El lenguaje de las emociones" (una guía positiva de nuestra vida interior). España, Paidós.

Lazarus Richard S., Bernice N. Lazarus (2000). Pasión y Razón "La comprensión de nuestras emociones". México, Paidós.

Lega L., V. E. Caballo, A. Ellis (1997). "Teoría práctica de la terapia racional emotivo-conductual". España, Siglo veintiuno.

López Blanco Betsabe y Edith Rodríguez García (2005). "Programa de Intervención cognitivo-conductual para el manejo del enojo en población adulta". Tesis de Licenciatura Facultad de Psicología. UNAM.

López Rigo Caterina (2008). "Aprendiendo a ser padres" (mejores padres mejores hijos). México, EMÁN.

López Maya Erick (2004). "Los usos terapéuticos de la meditación" Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Marcuello García Angel Antonio, Bajado en agosto (2008).
http://es.wikipedia.org//www.psicologiaonline.com/autoayuda/actividad/toma_de_decisiones

María Ramírez Rosa (2008). "La terapia cognitivo conductual aplicada a las actividades de preconsulta" (Intervención terapéutica e impartición de taller en el centro comunitario de servicios Psicológicos Dr. Guillermo Dávila como parte del programa de servicio social en clínica). Informe profesional de servicio social. UNAM.

Martínez Pampliega Ana (1997). "Programa DEUSTO 14-16" Desarrollo de Habilidades Sociales. España, Ediciones Mensajero.

Mata Cadillo Laura (2006). "Propuesta de un taller de entrenamiento en habilidades sociales dirigido a adolescentes con trastorno por Déficit de atención". Tesina, Facultad de Psicología, UNAM.

Mercado Moreno Erica (2002). "Taller para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de Universidad Tecnológica" Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

Monjas Casares Ma. Inés (2002). "Programa de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)" para niños y adolescentes. España, Ciencias de la educación preescolar y especial.

Muñoz A. Trianes M. V., M. Jiménez M. (1997). "Competencia Social su educación y tratamiento" España, Pirámide.

Mutchinick Babinsky Nicolás (2002). "Henri Bergson y la Psicología colectiva". Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

Navarro S. Gracia (1996). "Psicología del Desarrollo I" trabajo basado en Spltz. Universidad de Chile.

<http://www.tc.umn.edu/~cana0021/1> bajado Julio 2008

<http://lenguaje20y20desarrollosocioemocional> bajado Julio 2008

Oldham James, Tony Key y Yaro Starak (1992). "El Riesgo de Vivir". México, manual moderno.

Padesky Ch., Greenberg D. (1995). "El control de tu estado de ánimo". España, Paidós.

Padres Ok (2007). www.padresok.com.cu

Palmero Francesc (1997). "La emoción desde el modelo biológico" Revista Electrónica de Motivación y Emoción 6 pp. 13, España.

Pick J. Susan, Aguilar Rodríguez Reyes (2000). "Programa de Educación Sexual y para la vida dirigido a adolescentes". México, Planeta.

Plutchick Robert (2002). "Las Emociones". México, Diana.

Riviere Aberasturi Pichon (2001). "La Adolescencia Normal" (un enfoque psicoanalítico). México, Paidós.

Rouart Julián (1980). "Psicopatología de la pubertad y de la adolescencia". México, Edit. Planeta.

Santón H. Lorna (2000). "Como desarrollar la inteligencia emocional de los niños". México, Selector.

Schmitz Earl Hipp, Connie C. (2005). "Como enseñar a manejar el estrés". México, Pax.

Shaffer David R. (2000). "Psicología del Desarrollo" Infancia y adolescencia. México, Internacional Thompson.

Shapiro Lawrence E. (1997). "La Inteligencia Emocional en los niños" (cociente emocional). Buenos Aires, Javier Vergara.

Stevens Jhon O. (2002). "El Darse Cuenta" (sentir, imaginar vivenciar). México, Cuatro vientos.

Yessel Rodríguez Galdina (2002). "La inteligencia emocional en estudiantes universitarios entrenamiento en solución de problemas". Tesis de Licenciatura Facultad de Psicología, UNAM.

Young Paul Thomas (1979). "Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones". México, Manual Moderno.

Yunuen Díaz Sheila (2005). "Taller formativo sobre Inteligencia emocional para adultos". Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

ANEXOS

¿Qué es el autoconcepto?

Rogers



“Conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto”



*Características
Atributos
Cualidades
Defectos
Capacidades
Límites*



“Concepto que cada quién tiene de sí mismo”
(positivo, negativo)

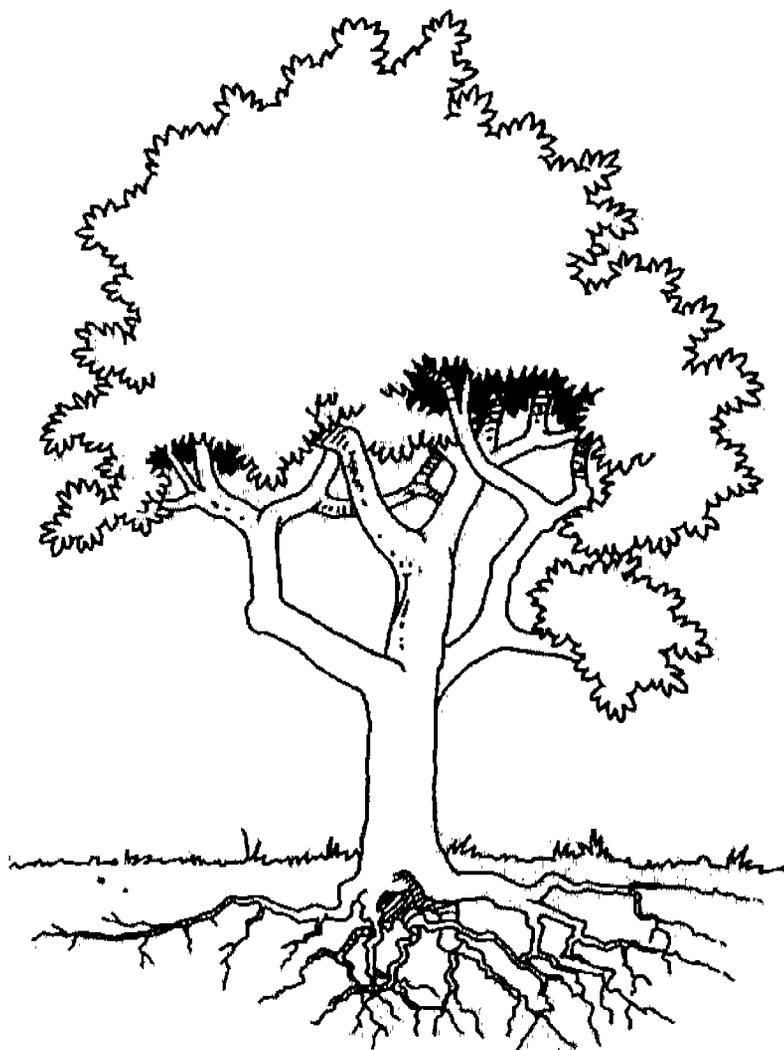
Autoconocimiento

"El autoconocimiento puede ser estructurado, adecuado y efectivo, cuando el sujeto tiene un profundo conocimiento y conformidad consigo mismo, reconociendo y aceptando sus cualidades y defectos, sus capacidades y sus límites".



Sesión nº 1
Autoconocimiento

“Mi árbol”



Sesión nº 1
Autoconocimiento

"Lista de Adjetivos"

Positivos

Inteligente
Paciente
Alegre
Valiente
Humilde
Optimista
Guapo(a)
Responsable
Bondadoso
Fuerte
Maravilloso
Agradable
Razonable
Normal
Expresivo

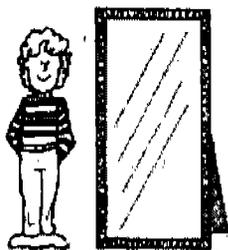
Negativos

Tonto
Desesperado
Llorón
Inseguro
Creído
Pesimista
Horrible
Irresponsable
Malvado
Débil
Gordo(a)
Molestas
Irracional
Defectuoso
Enojón

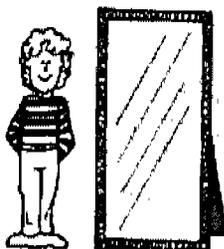
Sesión nº 1
Autoconocimiento

"Sala de Espejos"

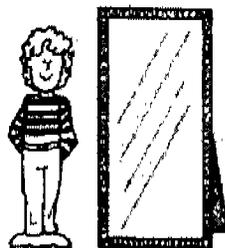
Mi físico es



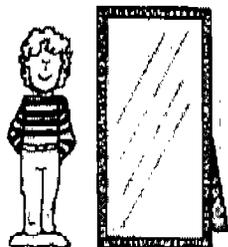
Mi carácter es



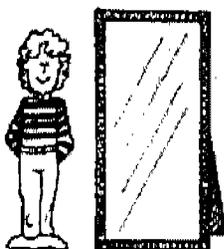
como amigo(a) soy



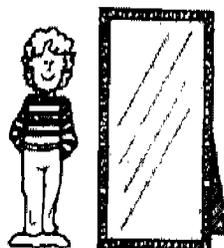
como hijo(a) soy



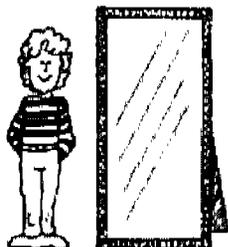
como pareja soy



como estudiante soy

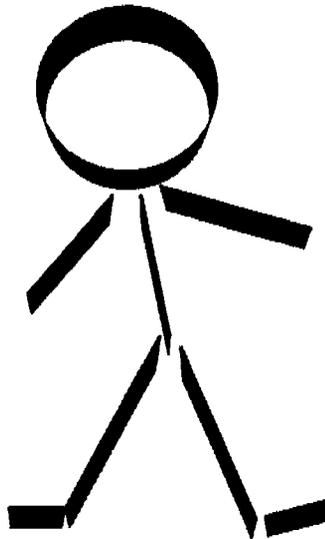


como hermano(a) soy



Autocontrol

“Cuando una persona no ha educado sus emociones y responde a los impulsos de éstas, está haciendo a un lado años de evolución, o sea está retrocediendo al instinto animal, por lo tanto debemos hacer acopio de todo nuestro proceso superior de pensamiento” (Santón 2003, pág. 73).



Las emociones ya sean transmitidas culturalmente, sean innatas, o desencadenadas por algunas sustancias químicas cerebrales, sean mentales o hasta reguladores de la moral, cualquiera que sea la definición, no cabe la menor duda que éstas ayudan en la regulación de los actos, de la conducta como seres vivos y facilitan la supervivencia en este mundo, un mundo que no perdona fácilmente la inadaptación.

Sesión nº 2
Autocontrol

Lineamientos a seguir para la realización de la "meditación" para lograr la relajación.

- 1- No intentes manipular la respiración, deja que suceda de forma natural. El cuerpo sabe como respirar.
- 2- El aire debe entrar hasta el abdomen inténtalo poco a poco de manera natural.
- 3- Mantén quieto el cuerpo. Un cuerpo intranquilo genera una mente intranquila.
- 4- Sigue contando y concentrado hasta que se les diga que es momento de parar.
- 5- Si divagas, regresa suavemente al número "uno" o a tu respiración y comienza de nuevo, junto con la respiración.
- 6- No te preocupes de hacerlo "mal". Este es sólo un pensamiento, una distracción, no te juzgues, porque no esta "mal". Todos tenemos toda clase de pensamientos. Regresa nuevamente a ti, a sentir tu aire
- 7- La voz de la persona que guíe debe ser monótona o plana para inducir a la mente de los adolescentes a esa sensación de relajación y es recomendable que mantengan una postura sentado o reclinado para que no se duerman si es acostado.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL:

- Ø RESPIRAR TRES VECES PROFUNDAMENTE, EXHALANDO LENTAMENTE.
 - Ø CONTAR HACIA ATRÁS MUY DESPACIO COMENZANDO DESDE 10.
 - Ø PENSAR EN COSAS AGRADABLES.
 - Ø HABLARSE A SÍ MISMO CON FRASES YA MEDITADAS ANTERIORMENTE.
-

- 1- Respirar profundamente: esta técnica nos ayuda a relajarnos ya mantener nuestra mente más oxigenada sin que se bloquee tan rápidamente, y así poder razonar.
- 2- Contar hacia atrás: (desde 20 o 10 hasta el 1) esta técnica nos permite ganar tiempo para pensar cual es la mejor forma de responder.
El tutor divide a los alumnos en parejas para que entre ellos practique las técnicas, imaginando alguna situación de enfado.
- 3- Pensar en imágenes agradables: tienen efecto relajante, para no reaccionar de manera impulsiva, por ejemplo, imaginar una playa, un bosque, (ejercicio, "cierra los ojos e imagina que estas con tu pareja, con tu mamá o en tu recamara, en el lugar que tu resientas más cómodo y feliz, ahora imagina que ese lugar o persona se vuelve todo de un color, el color que tu prefieras, puede ser azul, blanco, o el que a ti te guste y te haga sentir relajado, inhala, siente esa tranquilidad y así mismo este color lo puede traer a tu mente como una imagen agradable cada vez que estés en una situación difícil.
- 4- Hablarse uno mismo: esta es la técnica más efectiva talvez para reducir el enojo, algunas frases que se pueden decir, son: "Mantén la calma", "Tu puedes ser más racional" "Respira" "ignóralo" "escucha a los demás" "puedes ser una persona sensata" etc. Otras frases las podrán pensar y anotar por lluvia de ideas.

ESTAS TÉCNICAS PUEDEN SER EMPLEADAS CUANDO NO ESTAN ENOJADOS PARA QUE LAS PUEDAN USAR Y LES AYUDEN CUANDO REALMENTE LO ESTEN.

PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Algunas creencias poco racionales relativas al comportamiento asertivo y posibles contrapartidas.

CREENCIAS POCO RACIONALES RELATIVAS AL COMPORTAMIENTO ASERTIVO.	CREENCIAS RACIONALES RELATIVAS AL COMPORTAMIENTO ASERTIVO.
Deberías tener siempre pensamientos positivos, amables y de cariño	Es preferible tener pensamientos positivos, pero a veces es difícil mantenerlos
Haz lo que se espera de ti	Haz lo que quieres hacer, siempre y cuando respetes los derechos de los demás
Eres totalmente responsable de tu vida y de todo lo que te suceda	Normalmente somos responsables de muchas cosas que nos suceden en la vida, pero otras son incontrolables y no podemos remediarlas
Cambiar de idea es una señal de debilidad	Tenemos derecho a cambiar de idea, siempre que nos hagamos responsables de sus consecuencias. No obstante, el cambio excesivo puede hacer que los demás no confíen en nosotros
Las manifestaciones emotivas son una señal de debilidad	La expresión de emociones adecuadas a la situación hacen que las otras personas conozcan mejor lo que sentimos hacia lo que sucede
Si no tienes ganas de hacer algo, no lo hagas	La inercia y la pasividad no son la mejor forma de arreglar las cosas. Ser activo y decidido suele ser un mejor planteamiento
Primero necesitas tener confianza en ti mismo antes de abordar una tarea difícil	El abordar tareas difíciles nos da práctica y ha que cada vez sean más fáciles. La confianza en uno mismo puede venir después de esto
Si algo es incomodo o molesto, evítalo	Frecuentemente las cosas que son incomodas y molestas de hacer suelen traer mayores beneficios que las cosas fáciles
Necesitas tener control de ti mismo/a en todas las Situaciones.	El exceso de autocontrol bloquea el sentir y expresar muchos sentimientos. En muchas ocasiones hay que dejar que la situación se desenvuelva de forma natural
Esconde tus errores, lo importante es tener la razón	Nadie es perfecto, exprésalo cuando tienes razón y admítelo cuando no la tienes
Los/as amigos/as y mi familia me deberían querer independientemente de mi conducta	Tu comportamiento es más importante que quien eres. Aunque la gente no pueda leer mi mente, puede observar sin embargo mi comportamiento
Di que "no", si les das pie, se cogen la mano	Si te importa una relación, di que "sí" cuando puedas
Los ultimátum solucionan las disputas	La negociación y el comportamiento solucionan las disputas

Sesión nº 2
Autocontrol

Hoja de apoyo de registro

"Medición conductual"				
Nombre: _____				
Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Consecuencia

¿Qué es la responsabilidad?

responsabilidad

Lo que alguien diga puede provocar ciertos sentimientos en cada uno, pero nadie los obliga a sentir, ni a actuar de esa forma, cada uno es responsable de sus propios sentimientos y de sus propios actos.



“En la medida que nos hagamos responsables de nuestros actos, como de nosotros mismos, en lugar de pensar que nuestros padres nos hicieron o que la sociedad nos ha condicionado, nos abrimos a la posibilidad de cambiar nuestra actitud para sentirnos mejor”.

"FRASES VAGAS"

"Frases Vagas"

Es posible que si estoy de humor
Vaya contigo a la fiesta

Tal vez si hacemos algo para que
no me embarace voy a acostarme
contigo.

Muchas personas me dicen que soy
guapa pero no sé si lo soy.

Como que lo de probar drogas me
Hace dudar.

He pensado en la posibilidad de que
algún día tu y yo tengamos relacio-
nes sexuales contigo.

No estoy tan segura de que tener re-
laciones sexuales contigo.

He pensado que aunque soy bueno
en la escuela, tal vez no está bien
que te haga tu trabajo.

Estoy confundido acerca de si acep-
tar o no el regalo.

Ya sé que no te importo

"Frases Claras"

Yo no quiero ir a la fiesta
contigo.

Sólo si usa un condón tendre-
mos relaciones sexuales.

Quiero saber tu opinión acerca
de mi apariencia física.

Yo no quiero probar drogas.

Yo quiero tener relaciones
sexuales contigo.

Yo no quiero tener relaciones
sexuales contigo.

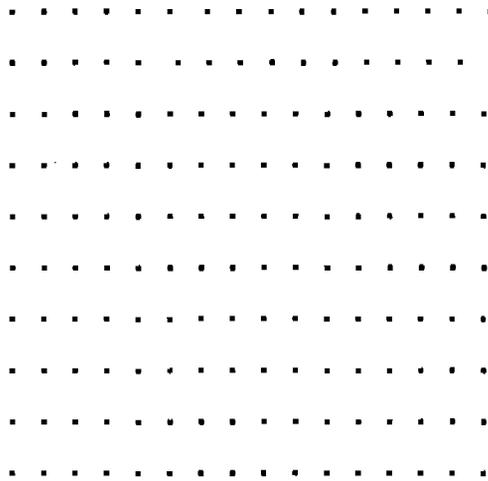
Yo no te voy a hacer tu trabajo

Yo no puedo aceptar ese re-
galo, muchas gracias.

Yo quiero que me digas lo que
sientes por mí.

Sesión nº 3
Responsabilidad

Ejemplo de Juego de Timbiriche



El alumno que conteste con frases claras acertadamente podrá colocar una rayita de punto a punto sobre el juego, con la intención de lograr realizar un cuadro completo y de esta manera colocar adentro la letra índice del nombre de su equipo. El equipo ganador será el que complete más cuadros.

Sesión nº 3
Responsabilidad"Apoyo para Técnica de Mensajes 'Yo'-'Tú'
RESPONSABILIDAD"

- Es angustiante cuando alguien descubre a uno con una tarea que no ha preparado, y si llega tarde para pasar la tarea, hasta hace que otros lleguen tarde, eso es nefasto.
- Acaso no podrían explicar algo que nos resulte más interesante y dejar que hagamos algo más agradable que este tipo de trabajos.
- Necesito que salgamos antes de que vengan los demás para que no se den cuenta de lo que hicimos porque sino nos criticaran.
- Aunque nos castiguen creo que es mejor asumir esa responsabilidad para estar todos más tranquilos, porque si no nos estarán interrogando hasta que den con el responsable.
- Tú me haces sentir muy mal cuando haces cosas que no me agradan y entonces quisiera que desaparecieras aunque sea un momento para no odiarte.
- No me agrada que siempre se haga lo que ustedes quieren, aunque me desagraden sus juegos.
- Porque siempre me llamas la atención por todo si ni siquiera sabes si soy yo o no.

¿Qué es la asertividad?

El arte de ser "Asertivo" es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando a las otras personas.

"hacerse respetar y respetar a los demás"

(Pick, 1992, p.60)

Características del estilo de respuesta pasiva, asertiva, agresiva:

PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
<p>Frases genéricas. No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas.</p> <p>"Quizás..." "No tiene importancia pero..."</p>	<p>Frases en primera persona. Expresiones de preferencias.</p> <p>"Pienso", "Siento", "Me gustaría", "Quiero".</p>	<p>Frases en segunda persona. Acusaciones, críticas y Exigencias.</p> <p>"Deja de...", "Hartas mejor en...", "Ten cuidado con..."</p>
<p>Tono de voz bajo. Discurso dubitativo y vacilante.</p>	<p>Tono de voz firme y audible. Discurso calmado.</p>	<p>Tono de voz elevado. Discurso rápido y atropellado.</p>
<p>Contacto visual mínimo. Postura corporal hundida.</p>	<p>Contacto visual directo. Postura corporal firme pero relajada.</p>	<p>Mirada fija y agresiva. Postura tensa.</p>

Técnicas verbales asertivas

Son el conjunto de estrategias verbales. Su elección dependerá de la situación a la que se enfrenten, así como de las intenciones y la de los interlocutores.

Disco rayado

Consiste en la repetición acuéñime de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona, nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.

Por ejemplo, ante la insistencia de un vendedor de enciclopedias nos limitaremos a decir: «gracias, pero no me interesa». Generalmente no es necesario repetir la frase más de tres o cuatro veces, eso sí, siempre con educación.

Banco de niebla

Esta otra técnica consiste en reconocer que puedes estar de acuerdo *en parte* o *en principio* con la otra persona que tiene sus motivos para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo, donde nuestra intención no es atacar su postura sino demostrar la nuestra, esta técnica está indicada para afrontar críticas manipuladoras

Para llevar a cabo el banco de niebla se debe tener en cuenta lo siguiente:

-Reconocer cualquier verdad contenida en las declaraciones de la otra persona, pero sin aceptar lo que propone.

-Aceptar la posibilidad de que las cosas pueden ser como se nos presentan, utilizando expresiones como: "es posible que...", "quizás tengas razón en que"... "puede ser que..."

-Es conveniente reflejar o parafrasear los puntos clave de la postura mantenida por la otra persona y tras ello añadir una frase que exprese que nuestra opinión no ha cambiado ("...pero lo siento, no puedo hacer eso", "...pero no gracias", "...pero yo creo que no es así", etc.).

Asertividad positiva

Esta forma de conducta asertiva consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas, supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en los demás, la persona asertiva está dispuesta a reconocer generosamente eso bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.

Aserción negativa

Se utiliza a la hora de afrontar una crítica. Consiste en expresar nuestro acuerdo con la crítica recibida haciendo ver la propia voluntad de corregir y demostrando así que no hay que darle a nuestra acción más importancia de la debida. Con ello reducimos

la agresividad de nuestros críticos y fortalecemos nuestra autoestima, aceptando nuestras cualidades negativas.

Aserción empática

La asertividad empática permite entender, comprender y actuar con base a las necesidades del Interlocutor, consiguiendo a la vez que seamos entendidos y comprendidos.

Aserción progresiva

Si el otro no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y continúa violando nuestros derechos, uno insiste con mayor firmeza y sin agresividad.

Aserción confrontativa

El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea. Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, hay que limitarse a indagar, a preguntar, y luego expresarse directamente un deseo legítimo.

Enunciados en primera persona

Se utiliza también como una técnica de resolución o evitación de conflictos. Debe realizarse con objetividad y serenidad en palabras, un tono y volumen de voz apropiados y un lenguaje verbal que apoye a nuestras palabras sin resultar agresivo.

El procedimiento consta de cuatro pasos:

- 1- Expresar el sentimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona.**
- 2- Describir objetivamente dicha conducta**
- 3- Explicar la conducta deseada**
- 4- Comentar las consecuencias beneficiosas que tendría el cambio deseado y las consecuencias negativas de que éste no se produjera.**

Interrogación negativa

El procedimiento consiste en solicitar más desarrollo en una afirmación o afirmaciones de contenido crítico procedentes de otra persona con el objetivo de evidenciar si se trata de una crítica constructiva o manipulativa, con el fin de sacar provecho de la información útil o de agotar dichas críticas si tienen un fin manipulativo, inclinando al mismo tiempo a nuestros críticos a mostrar más asertividad y demostrándoles que no podrán manipularnos.

(Wikipedia, la enciclopedia libre (<http://es.wikipedia.org>))

ASERTIVIDAD

Es importante que el individuo conozca las formas de manipular, ya que así le será más fácil darse cuenta cuando le estén intentando convencer.

Estrategia	Ejemplo
Ridiculizar	"Eres un gallina" "No le insistas más, lo que pasa es que es un niflito"
Retar	"A que no te atreves" "No eres capaz"
Adular	"Con lo inteligente que eres, no te costaría nada"
Amenazar	"Como no lo hagas, dejaremos de ser tus amigos"
Prometer recompensas	"Si lo haces, te daré lo que quieras"
Insistir	"Ven, ven con nosotros. DÍ que sí. Venga, Vamos, animate, Vente...."
Engañar	"Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada"

Pasos para responder a los intentos persuasivos.

1. Escuchar lo que la otra persona nos dice.
2. Comparar lo que deseamos hacer nosotros con lo que quiere la otra persona.
3. Decidir por nosotros mismos lo que debemos hacer.
4. Comunicar nuestra decisión. Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos rechazar la propuesta de forma clara y sencilla. Para ello, es importante poseer la habilidad para decir "no" e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario.

Según se ha demostrado, aprender a decir NO es parte de un proceso a través del cual adolescentes y jóvenes pueden resistirse a la presión negativa de los compañeros. Y eso se puede aprender.

- Conoce cuáles son tus derechos e intereses personales.
- Defiéndelos mediante una serie de habilidades de conducta.
- Estas habilidades te permiten ser objetivo y respetuoso contigo mismo y con los demás.

Sesión nº 4

Asertividad



Las siguientes conductas le servirán para evaluar tu comportamiento para saber si eres asertivo(a) o no. Responde de manera sincera y al final anota el total de respuestas "SI" y el de respuestas "NO".

CONDUCTA	SI	NO
1. Cuando hablas, miras a los ojos del otro(a)		
2. Cambias tu tono de voz de acuerdo a lo que dices		
3. La velocidad con la que hablas no es ni muy rápida ni muy lenta		
4. Normalmente haces lo que dijiste que harías		
5. Cuando te piden que guardes un secreto, lo haces		
6. Por lo general te fijas en lo positivo y lo disfrutas		
7. Al hablar de ti mismo(a) resaltas tus éxitos sin parecer presumido(a)		
8. Cuando te elogian respondes con alegría		
9. Cuando platicas con alguien lo escuchas sin interrumpir		
10. Cuando existen distintas opiniones, dices la tuya sin pelear		
11. Cuando conoces poco a las personas no las criticas o rechazas		
12. Cuando no estás de acuerdo con alguien se lo dices sin agredir		
13. Cuando hay un problema asumes tu responsabilidad		
14. Aceptas los acuerdos sin discutir		
15. Puedes decir "NO" sin agredir ni sentirte culpable		
16. Pides permiso cuando deseas usar cosas que no son tuyas		
17. Cuando haces bromas, evitas herir a los demás		
18. Cuando alguien se equivoca evitas burlarte de ella		
19. Si aparecen conflictos tratas de llegar a un acuerdo positivo		
20. Si hacen algo por ti, das las gracias		
21. Si te piden ayuda, tratas de darla		
22. Cuando trabajas en equipo se reparten el trabajo por igual		
23. Si te equivocas, lo aceptas		
24. Eres puntual y responsable		
TOTAL		

De 18 a 24 "SI": Eres muy asertivo(a)

De 12 a 18 "SI": Eres asertivo(a)

De 6 a 12 "SI": Eres poco asertivo(a)

De 0 a 6 "SI": No eres asertivo(a)

Ejemplos de: "Técnicas para decir "no" al consumo de drogas "

"Sencillamente di no"

· "Toma, prueba ésto con nosotros"

NO

· "¡Anda, pruébalo!"

"NO gracias"

· " ¡Pero si la vamos a pasar padre!"

"Lo siento. NO me interesa...."

· " ¡ Anda no seas flojo!"

"Perdona, pero ya sabes que NO"

· "Todo el mundo las toma, ¡venga pruébalo!"

"No, no me saques de onda, he dicho que NO"

· "Pero si no pasa nada, ¡anímate!"

"Muy bien, pero NO quiero...."

· " ¿Es que nos vas a dejar a todos colgados?"

"Lee mis labios. NO"

- "Disco rayado"

· "Toma, prueba ésto con nosotros"

"Lo siento. NO me interesa...."

· "¡Venga, pruébalo!"

"Lo siento. NO me interesa...."

· " ¡Pero si lo vamos a pasar chido!"

"Lo siento. NO me interesa...."

· " ¡Venga no seas flojo!"

"Lo siento. NO me interesa...."

· "Todo el mundo las toma, ¡anda pruébalo!"

"Lo siento. NO me interesa...."

· "Pero si no pasa nada, ¡anímate!"

"Lo siento. NO me interesa...."

· " ¿Es que nos vas a dejar a todos colgados?"

"Lo siento. NO me interesa...."

- "Ofrecer alternativas"

- Buscar algo atractivo y proponerlo con entusiasmo.

- Insistir sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás.

- Buscarse el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto.

"Toma prueba esto con nosotros"

"Que te parece si mejor hacemos una apuesta a ver quien aguanta más bailando"

- "Para ti - Para mí"

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadamos cuando otros/as nos critican, y que no se salgan con la suya.

¿Cómo hacerlo?

· Paso previo: EXPLICACIÓN + DECISIÓN.

"Toma prueba esto con nosotros"

"No me apetece tomarla, gracias"

Ante cualquier insulto o crítica injusta que nos dirija el otro, por ejemplo: "eres un cobarde, no te atreves..." :

· Primer paso: PARA TI + (Repetir lo que dijo la persona que critica): "*Para ti seré un cobarde*".

· Segundo paso: PARA MÍ + (Decir algo positivo de uno/a mismo/a): "*Pero para mí soy una persona que sabe divertirse*." Repetir el proceso el tiempo que sea necesario.

- "Banco de niebla"

· " ¡Pero si lo vamos a pasar super!"

"Puede ser que tengas razón, pero prefiero no tomarlo"

· " ¡ Anda no seas inmaduro!"

Si, puede ser que yo sea inmaduro, pero no lo tomaré"

· "Todo el mundo las toma, ¡anda pruébalo!"

Es posible que todo el mundo las tome, pero yo no"

· "Pero si no pasa nada, ¡anímate!"

"Es posible que tengas razón y no pase nada, pero no gracias"

· " ¿Es que nos vas a dejar a todos colgados?"

"Puede que tengas razón, pero no me apetece"

Apoyo de líneas de presión “El navío”

- Si no haces el amor conmigo voy a creer que eres inmadura.
- Anda, prueba un poquito de droga, el que no arriesga no gana.
- Solo los maricones no fuman, prueba un poquito.
- Si ensayas desde ahora a hacer el amor serás más popular entre los amigos.
- Tus papás no saben lo que dicen, una emborrachada a cualquiera le cae bien
- Fuma un poco; si no, no te verás como una persona madura.
- Me perderás si no te acuestas conmigo,
- Todos tienen relaciones sexuales, tú eres la única que es virgen todavía.
- Si fueras realmente macho te aventarías.
- Nadie usa condón, no sé por qué quieres que yo use.
- Es divertido tomar riesgos, no usemos anticonceptivos.
- Mucha gente tiene bebés a nuestra edad, deberías aventarte, a ver qué pasa.
- ¿Quieres que usemos el condón porque crees que tengo sida?
- No quieres acostarte conmigo porque eres homosexual.

NOTA: El profesor puede reconstruir las frases según el lenguaje utilizado por los jóvenes en su región, y les dará la entonación necesaria para que ellos(as) puedan reaccionar.

Figura A

Sesión nº 4
Asertividad

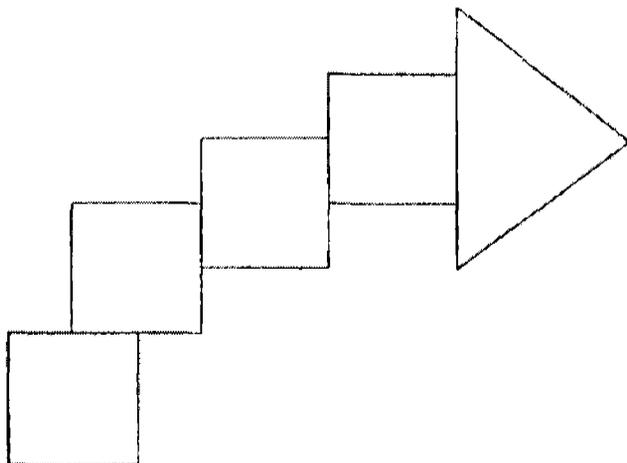
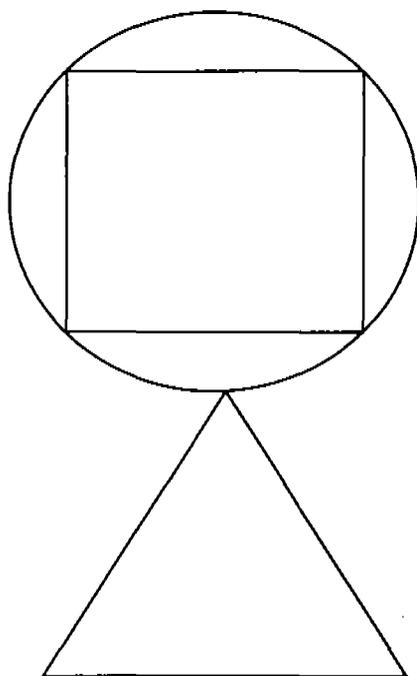


Figura B



Toma de Decisión

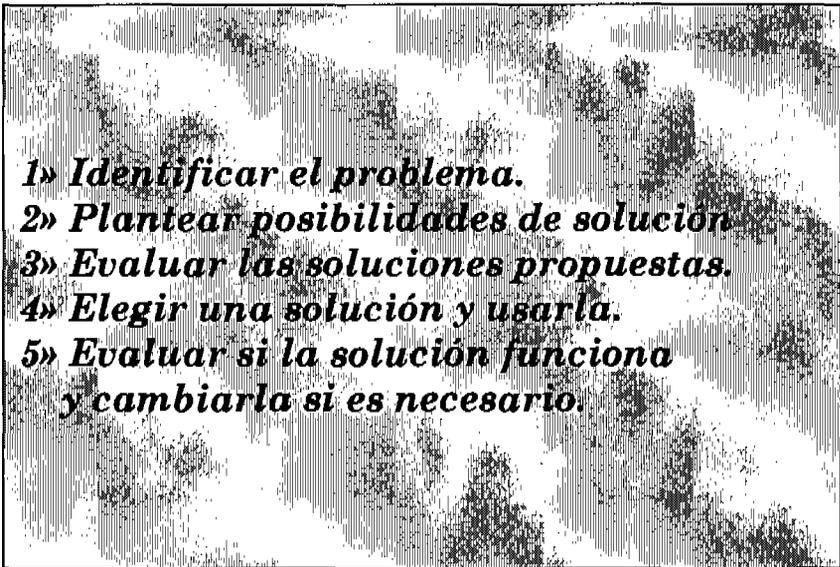
Cada persona tiene el derecho de tomar sus propias decisiones. Los hombres y mujeres decididos tiene mejores posibilidades de obtener el respeto de sus compañeros, amigos y padres que las personas indecisas e inseguras"

(Pick, 1992, p.72)



"Todas las personas toman decisiones importantes en cada momento, pero quizás, varias de las decisiones más importantes que se toman en la vida, se toman en la juventud".

Estrategias para la "Toma de Decisiones"

- 
- 1» Identificar el problema.**
 - 2» Plantear posibilidades de solución**
 - 3» Evaluar las soluciones propuestas.**
 - 4» Elegir una solución y usarla.**
 - 5» Evaluar si la solución funciona y cambiarla si es necesario.**

- 1- Hacer un esfuerzo por entender la situación, escribiéndola en un papel para intentar definirlo de la mejor manera.
- 2- Buscar y enlistar las diferentes posibles soluciones y opciones a nuestro alcance, Tratando de obtener la mayor Información posible acerca de cada opción.
- 3- Especificar las ventajas y las desventajas, considerando las Consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo.
- 4- Tener en cuenta los propios valores y preferencias de las personas involucradas en la decisión, para seleccionar la mejor alternativa y tomar la Decisión.
- 5- Analizar los acontecimientos para evaluar la decisión tomada y cambiarla en caso necesario por otra alternativa

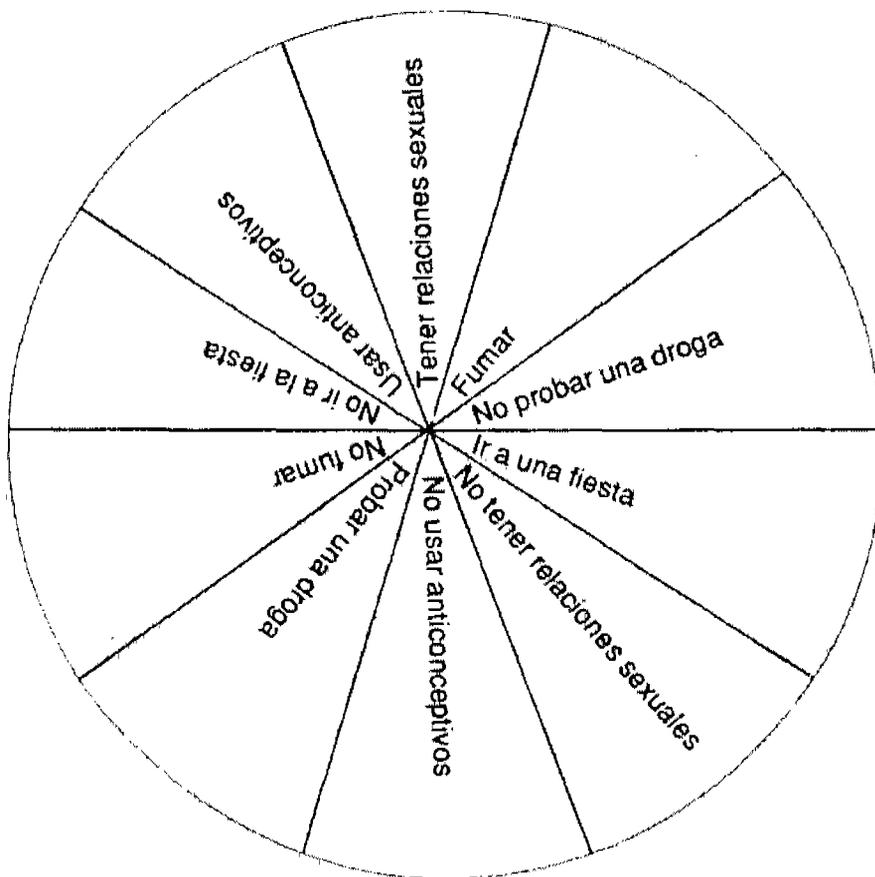
Sesión nº 5
Toma de decisión

UNA LARGA Y ALEGRE VIDA

AÑO DE NACIMIENTO	HECHOS IMPORTANTES	AÑO DE SUCESO	AÑO PROBABLE DE MORIR

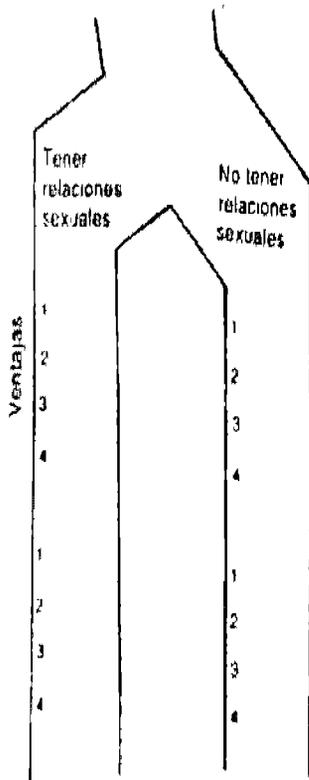
Sesión nº 5
Toma de decisión

LA RULETA DE LA VIDA

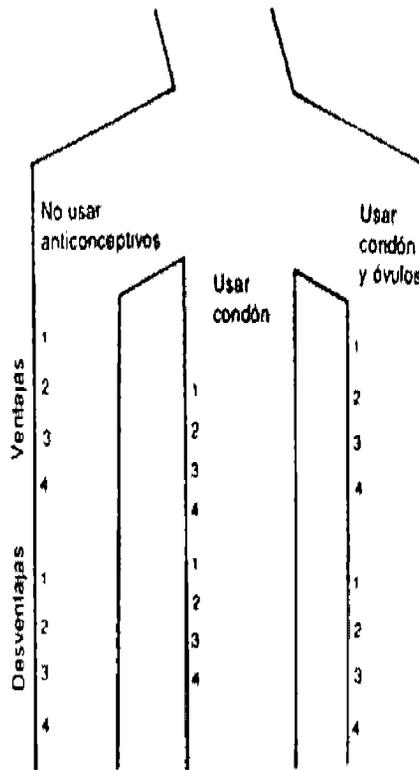


Apoyo didáctico

Dibujo A
ejemplo de dos caminos



Dibujo B
ejemplo de más de dos caminos



Sesión nº 5
Toma de decisión

Cuestionario de Medición de Habilidades Emocionales

Nombre: _____
 Escolaridad: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

A fin de evaluar el aprendizaje del curso contesta las siguientes oraciones marcando con una cruz tu respuesta, indicando el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las preguntas:

	Totalmente de Acuerdo	De Acuerdo	Desacuerdo	Totalmente Desacuerdo
1. Hay aspectos de mí mismo que desconozco.				
2. Con las emociones del momento (enojo, estrés, etc.) tomo las mejores decisiones.				
3. Tengo más defectos o fallas que los demás.				
4. Al estar en una discusión para entender a una persona me pongo en su lugar.				
5. Al conocer a una persona me dejo llevar por la primera impresión.				
6. Al enfrentar un problema me siento incapaz de tener éxito en lo que quiero hacer.				
7. Solamente pienso en una opción para la solución de un problema.				
8. Cuando las cosas no son de mi agrado grito, aviento los objetos que están en mí alrededor.				
9. Cuando alguien a primera vista no me agrada, dejo de convivir con ella.				
10. Los valores intervienen en la búsqueda de alternativas de solución de problemas.				
11. En una situación que me incomoda me retiro y regreso.				
12. Dirijo mi vida hacia donde creo conveniente.				
13. Pienso que en la vida hay que dejarse llevar por el destino.				
14. Desarrollo habilidades para lograr lo que quiero.				
15. Realizo mi trabajo con poca satisfacción.				
16. Cuando no resolví un problema de forma exitosa pienso que "hice lo que pude".				
17. Para solucionar mis problemas me es difícil recibir ayuda de los demás.				
18. Cuando resuelvo un problema analizo por qué se dio ese resultado.				
19. Los fracasos me enseñan cosas positivas.				
20. Cuando estoy con mi familia se como me siento.				
21. Para resolver un problema pido información a la parte que considero más afectada.				
22. En diferentes situaciones (con mis amigos, familia, compañeros) me siento y comporto igual.				
23. El conocer mis habilidades y debilidades me ayudan a buscar mejores soluciones a mis problemas.				
24. Todos tenemos los mismos valores.				
25. Cuando resuelvo un problema me pregunto como me siento.				
26. Al resolver el problema me quedo con la primera alternativa de solución que pensé.				
27. Utilizo todas mis habilidades, fortalezas y sentimientos.				
28. Cuando estoy enojado puedo pensar mejor.				
29. Para poder controlar mis emociones necesito saber que es lo que me estresa, molesta o enoja.				
30. Cuando estoy en una situación molesta expreso mi punto de vista sin molestarme.				
31. Conozco en que situaciones suelo tener fallas o defectos.				
32. Cuando estoy en una situación que me estresa, empleo a respirar profundamente.				
33. Cuando estoy en una situación estresante, incomoda o molesta, suelo pensar que fue lo que me hizo ponerme así.				
34. Al resolver un problema distingo en los cambios de mi cuerpo, mis emociones y sensaciones.				
35. Ante las situaciones que no me gustan, me retiro y las evito.				
36. Para tomar buenas decisiones ante un problema es indispensable estar calmado.				