

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*ADOLESCENCIA, AUTOESTIMA Y HABILIDADES  
SOCIALES: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN*

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

CARMEN MARTÍNEZ HERNÁNDEZ

DIRECTORA DE LA TESINA:

MTRA. YOLANDA BERNAL ÁLVAREZ

Ciudad Universitaria, D.F. Junio, 2013





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México.

Al Centro Universitario “Vasco de Quiroga” incorporado a la U.N.A.M. por permitir realizar y terminar mis estudios satisfactoriamente.

A la División de Educación Continua por abrir el espacio de titulación.

Al Lic. Juan M. Gálvez por su paciencia, dedicación, apoyo constante y sobre todo entrega en todo momento.

A la Mtra. Yolanda Bernal Álvarez, por su motivación y paciencia.

A los sinodales que dieron grandes aportaciones

- Lic. Damariz García Carranza.
- Mtra. Margarita Ma. Molina Avilés
- Mtro. Jorge Álvarez Martínez.
- Lic. Leticia Ma. Guadalupe Bustos De la Tijera.

## DEDICATORIAS

*A Dios, por permitir que esto fuera posible y por conducirme siempre a la verdad.*

*A mi esposo Edgardo, por creer en mi, por brindarme su amor, paciencia y sobre todo su apoyo incondicional.*

*A mi querida familia, que todos, con su granito de arena contribuyeron para que yo pudiera alcanzar este propósito “mil gracias”.*

*A Fanny por su amistad, cariño y por ese apoyo inexplicable en todo momento. Gracias por creer en mí y por inducirme al estudio.*

*A mis compañeros y amigos que estuvieron cerca de mí durante esta experiencia especialmente a Blanca.*

*Y sobre todo a mi esfuerzo, dedicación y lucha constante ante los obstáculos.*

**Gracias**

## INDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
<b>CAPITULO UNO. UN VIAJE HACIA LA ADOLESCENCIA</b>	
1.1 Desarrollo histórico del concepto de adolescencia.....	8
1.2 Definiciones de la adolescencia.....	9
1.3 Aspectos Teóricos sobre la adolescencia.....	11
1.3.1 El Enfoque Cognoscitivista.....	11
1.3.2 El punto de vista de la Teoría Psicoanalítica. ....	12
1.4 Desarrollo físico.....	14
1.5 Cambios psicológicos durante la adolescencia.....	17
1.5.1 El adolescente y sus emociones.....	18
1.5.2 Las relaciones interpersonales en el adolescente.....	19
1.6 El adolescente y la familia.....	23
1.6.1 Maltrato físico y abuso sexual.....	25
1.7 Los principales problemas de riesgo en adolescente.....	27
<b>CAPITULO DOS. EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES</b>	
2.1 Antecedentes de las habilidades sociales.....	30
2.2 Modelos que explican sobre las habilidades sociales.....	31
2.2.1 Modelo de asertividad.....	31
2.2.2 Modelo de percepción social.....	31
2.2.3 Modelo de aprendizaje social.....	31
2.2.4 Modelo cognitivo.....	32
2.2.5 Modelo de teoría de roles.....	32
2.3 Conceptualización de habilidades sociales.....	34
2.4 Importancia de las habilidades sociales.....	35
2.5 Factores que influyen sobre las habilidades sociales.....	37
2.6 Desarrollo de las habilidades sociales y socialización.....	38

2.6.1 Agentes que influyen en la socialización.....	39
2.7 Técnicas utilizadas en el EHS.....	40
2.7.1 Técnicas conductuales.....	41
2.7.2 Técnicas de reestructuración cognitiva.....	43

## **CAPITULO TRES. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA**

3.1 La autoestima y sus antecedentes.....	46
3.2 Definiciones de autoestima.....	47
3.3 Teoría de Abraham Maslow.....	48
3.3.1 La autoestima como necesidad .....	50
3.4 Autoconcepto.....	51
3.5 Formación e importancia de autoestima.....	52
3.6 Dimensiones de la autoestima. ....	54
3.7 Niveles del déficit de autoestima. ....	55
3.7.1 Características principales del déficit de autoestima.....	57
3.8 Estrategias para padres para prevención del déficit en niños y adolescentes.....	58
3.9 Elementos para llegar a una autoestima.....	60
3.9.1 Autoestima y coeficiente intelectual.....	62

<b>PROPUESTA DE TALLER: ELEVANDO LA AUTOESTIMA A LOS ADOLESCENTES A TRAVÉS DE LAS HABILIDADES SOCIALES.....</b>	<b>63</b>
---	-----------

CONCLUSIÓN.....	69
ALCANCES Y LIMITACIONES.....	70
REFERENCIAS.....	71

## **RESUMEN**

En el presente trabajo se abordan los temas de adolescencia, habilidades sociales y autoestima donde en cada uno de ellos se presentan sus antecedentes, definiciones, conceptos, de acuerdo con varios autores; teorías que lo explican, importancia y las técnicas entre otras características de cada tema, así mismo se desarrolló una propuesta de intervención denominado “Elevando la Autoestima a los Adolescentes a través de las Habilidades Sociales” donde el objetivo principal es proporcionar información a los padres de familia con hijos adolescentes a comprender las etapas, conocer los cambios, proporcionar técnicas de entrenamiento de habilidades sociales para que ellos incidan y fomenten la autoestima en sus hijos a través de estas habilidades y así los jóvenes puedan darle sentido a su desarrollo y este sea satisfactorio.

Palabras claves: adolescencia, habilidades sociales y autoestima

## INTRODUCCIÓN

Considerando la adolescencia, un momento crítico para el joven, debido a que este se prepara en un lapso no más de 8 años, dejando de ser niño para convertirse en adulto, por lo tanto en el período de adolescencia el joven sufre cambios tanto internos como externos, cognitivos y fisiológicos, ahora el joven percibe otras cosas enfrentando la realidad, nuevas amistades, sus pensamientos van desde lo deductivo a lo inductivo, se desconoce a sí mismo, no sabe si es un niño o un adulto, simplemente vive, enfrenta su duelo de abandono de su cuerpo infantil, el rol de niño en casa etc.

El desarrollo de esta temática está compuesta por cuatro partes: adolescencia, habilidades sociales, autoestima y una propuesta de intervención.

Describiremos la etapa adolescencia como primer capítulo de esta investigación, que de acuerdo con Papalia (2005), es una transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta, en la cual, se presentan grandes cambios cognoscitivos, sociales, fisiológicos, emocionales y físicos que pueden alterar su estabilidad psicológica y subjetiva.

Sin duda la adolescencia es una etapa con demasiados cambios, donde el joven manifiesta desequilibrios emocionales, inestabilidades en su vida diaria, constantes estados de ánimos variados, asimismo, es en donde el adolescente comienza a sentirse diferente e incomprendido por las personas que lo rodean: familiares, amigos, padres, maestros entre otros, la comunicación puede ser distorsionada, según el indicio primario y el tipo de comunicación que se le haya proporcionado durante su desarrollo, el adolescente podrá comunicar apropiadamente su pensamiento.

Durante el proceso de la adolescencia, el niño de 10 a 13 años de edad comienza a darse cuenta que su cuerpo está cambiando, comienza tener vello púbico en algunas partes del cuerpo, cambio de voz, el estirón, la espermarquia, el niño-joven comienza a inquietarse, paradójicamente también se preocupa



cuando no nota algún cambio y sus pares ya lo están viviendo; en las niñas, el crecimiento de los senos, el vello axilar, la menarquía, el crecimiento corporal, etc. Los cambios pueden notarse en los indicios de los 9 a 10 años de edad.

No obstante la presencia de estos factores nuevos para los seres adolescentes, puede ser difícil cuando no hay un apoyo emocional o moral dentro de la familia, y no sólo estos cambios físicos, incluso en otros ámbitos donde el joven forma parte, a veces hasta en la propia familia cuando hay violencia, abuso sexual, también en el ámbito educativo como el bullying, discriminación, deserción escolar, problemas de identidad, -como lo menciona Erickson-, baja autoestima, etc. los jóvenes se sienten incomprendidos y son propensos a caer en conductas destructivas, como el consumo de alcohol, drogas, delincuencia o hasta el suicidio.

En México estudios realizados por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) efectúa que en el año 2001, murieron 3.000 individuos, de los cuales más del 90 % de los casos fluctúan entre 14 y 19 años de edad. (Escalante, 2003)

El adolescente es vulnerable, es más proclive a deprimirse, a cambiar estados de ánimos constantes a irritarse fácilmente.

Es por ello que necesita realizar actividades recreativas, socializar con sus pares compartir, disfrutar para que su desarrollo sea satisfactorio, sano, provechoso, y tenga momentos de aprendizaje y vivencias saludables.

Aunque como lo menciona Martani, (2008), actualmente con las tecnologías las convivencias, actividades sociales están perdiéndose, dado que para un adolescente es más fácil chatear a través del celular, frente a una computadora, haciéndose pasar por alguien que no lo es y esto repercute en su desarrollo, crecimiento social y seguridad, es por ello la importancia de fomentar las habilidades sociales en la adolescencia, el ser humano es un ente social, todo el proceso de desarrollo implica un entorno social, desde el nacimiento, la

primera relación de madre e hijo, el contacto físico, la primera sonrisa son habilidades que el infante comienza a observar e imitar.

Para Hops (1983, en Del Prette 2002) menciona que hay evidencias que el repertorio de habilidades sociales se adquieren en el periodo de la infancia.

Del Prette (2002) menciona que las habilidades sociales son adquiridas, permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas, que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en el área social, practicarlas es de suma importancia, porque permite una adecuada comunicación, expresar lo que se pretende comunicar, ser asertiva en cualquier situación de la vida.

Desde la teoría del Aprendizaje Social, se entienden como conductas aprendidas, de forma natural y se desarrollan a lo largo del proceso de socialización, ante la convivencia familiar o algunos otros agentes de socialización, es el resultado de la interacción y se aprenden a través de la experiencia directa, imitación o refuerzos, el escaso de su desarrollo puede ser algo afligido para las personas, porque los seres humanos vivimos en la sociedad, es parte de nuestro entorno.

La mayoría del tiempo las personas están en continua interacción con los demás, eso significa que nuestra vida está determinada en gran medida por nuestras habilidades sociales, por lo tanto es de gran ventaja mejorarlas porque son necesarias para una buena relación social en todos los ámbitos: laboral, escolar, familiar, sentimental etc.

En la adolescencia, entrenar y aumentar las habilidades sociales, ayudará a establecer y mantener relaciones satisfactorias con los pares y con los adultos, también a expresar opiniones, gustos, preferencias sin temor alguno o situaciones complejas como pedir ayuda, pedir permiso o hacer cumplidos, ayudará a enfrentar la presión social disminuyendo la probabilidad de caer en las drogas, alcohol, etc. mientras tanto el déficit de éstas implica aislamiento social, depresión, rechazo y una baja autoestima por percibirse como incompetentes en esta área social, por falta de confianza de sí mismo, practicar habilidades sociales ayudaría a fortalecer la autoestima.

Branden (2003) menciona “la autoestima es la clave del éxito o del fracaso”, comprendiendo que la autoestima es necesaria para todas las personas, es el soporte para una buena salud mental, desarrollo interpersonal y el éxito en sus objetivos.

Todo individuo sin importar nivel económico, edad, ni raza, ni trabajo necesita una autoestima, ya que es el valor y afecto que nosotros nos depositamos.

Branden (1993) define la autoestima como la confianza de sí mismo, de nuestra capacidad de pensar, para enfrentar los desafíos que se presentan en la vida, confianza en el derecho que tenemos para triunfar y ser felices.

**Confianza en nosotros mismos:** Implica percibirnos como seres humanos, completos, capaces, sin limitaciones ante los obstáculos, sin paralizarnos al miedo.

**Confianza en nuestro derecho a triunfar:** Se refiere a saber qué metas nos proponemos, tenemos el derecho de alcanzarlo, por que poseemos la capacidad.

**Confianza en nuestro derecho de ser felices:** Es la respuesta de lo anterior, sucede naturalmente porque creemos en nosotros mismos, por lo tanto podemos alcanzar las metas que se anhelan y sobre todo gozar el éxito.

Ahora bien, si la autoestima es la supervivencia del individuo, esto implica estar presente en todo momento, porque involucra la seguridad e iniciativa, esto significa que se necesitan personas con autoestima, para poder defender sus derechos y elegir un estilo de vida cómodo, saber quiénes son, a donde van, las buenas elecciones son resultado de una autoestima, su presencia en el ser humano, proporciona fortaleza para continuar en este mundo actual competitivo, se necesita autoestima para adaptarse y enfrentar los desafíos, cada vez más complejos que se presentan en la vida cotidiana. Existen tres diferentes tipos de autoestima, positiva, relativa y autoestima baja. La primera se deriva de la confianza, seguridad, respeto y el aprecio que una persona puede tener de sí

misma, conoce y acepta sus capacidades y debilidades, mientras la autoestima relativa; se refiere a una autoestima confusa, la persona duda entre si es valiosa o no, son personas optimistas, desempeñan adecuadamente su labor, sin embargo buscan constantemente la aprobación de los demás para sentirse bien, finalmente la autoestima baja, se refiere a sentimientos de inferioridad, a la incompetencia, a la inseguridad y de dudas con respecto a uno mismo.

La adolescencia es una de las etapas más críticas en el desarrollo de la autoestima, porque va forjándose para una identidad personal y hacia la etapa adulta, lo más importante de esta etapa, es hacerlos sentir valiosos, para avanzar confiadamente hacia el futuro.

En el capítulo uno, se describe un panorama general sobre la adolescencia en cuanto a desarrollo histórico, los conceptos de algunos autores como Stanley Hall, Papalia, Perinat y otros.

Asimismo, se describen las teorías que explican la adolescencia, como la cognoscitiva donde se encuentran puntos vista de, Del Val, Papalia, Piaget, También se aborda la teoría psicoanalítica con aportaciones de Freud, Aberástury entre otros. Posteriormente se detalla el desarrollo físico, los cambios psicológicos, las relaciones sociales con los pares, desarrollo de la familia en cuanto al estilo de crianza, los maltratos físicos que pueden presenciar y los problemas de riesgo que pueden ser consecuencia ante estas dificultades.

En el capítulo dos, se refiere a las habilidades sociales, tema bastante interesante, donde se plantean algunos elementos sobre los antecedentes y conceptos, también sobre los primeros autores que se interesaron en estudiarla, así como las diferentes denominaciones que sufrió antes de aparecer como habilidades sociales.

Asimismo en este apartado se describen los modelos que explican sobre este tema como el modelo de asertividad, de percepción social, de aprendizaje social, cognitivo y modelo de la teoría de roles.

Del mismo modo se detalla la importancia de enseñar las habilidades sociales porque esto conduce a una óptima relación interpersonal, la explicación de factores que intervienen, el desarrollo y los agentes de socialización finalmente se describe algunas técnicas conductuales y cognitivas.

En el tercer capítulo, se refiere a la autoestima, donde también se describe sus antecedentes, definiciones, se explica la teoría de Maslow y se muestra la jerarquía de necesidades, del mismo modo se define el autoconcepto y se explica la formación e importancia de la autoestima.

Se mencionan los niveles de autoestima, como alta, baja y relativa, y se presentan algunas características principales del déficit de autoestima, finalmente se describen algunas estrategias dirigidas a padres para la prevención del déficit de autoestima y los pasos para llegar a una autoestima de acuerdo a Álvarez (2000)

Finalmente se presenta una propuesta denominada "Elevando la Autoestima a los Adolescentes a través de las Habilidades Sociales" es el resultado de la revisión bibliográfica de los temas, adolescencia, autoestima y habilidades sociales, la propuesta está dirigida a padres de familia con hijos adolescentes, el taller consta de 10 sesiones con 2 horas, con un número máximo de 10 a 15 participantes, puede desarrollarse en una área educativa (secundaria).

## CAPÍTULO UNO. UN VIAJE HACIA LA ADOLESCENCIA.

*La juventud viene sólo una vez en la vida.*

*Longfellow, 1982.*

### 1.1 Desarrollo histórico del concepto de adolescencia

Arnett (2008), en la antigua Grecia (siglo IV y V a.C.), surgió varias ideas sobre la adolescencia, Platón y Aristóteles se refería a la adolescencia como la tercera fase diferenciada de la vida, posterior de la infancia, que daba del nacimiento a los siete años, la niñez como tal de los 7 a los 14 años de edad y la adolescencia se extendía de los 14 a los 21 años, además se inferían que hasta esta fase los jóvenes comenzaban a desarrollar la capacidad de razonar, ya que Platón resumía que no tenía caso iniciar la educación antes de los 7 años debido a que la mente del niño no estaba apta para recibir información o estaba poco desarrollado, se pensaba que de los 7 a los 14 años, la educación debería enfocarse a la música, deporte y todo arte que indique desarrollo, para que en la adolescencia ya se pudiera enfocar con la educación de ciencias sociales y matemáticas.

En los tiempos del cristianismo a la edad media, la historia de la adolescencia fue denominada; la cruzada de los niños en el 1212, independientemente del nombre, estaba integrada de jóvenes adolescentes incluyendo a muchos universitarios de 13 a 14 años, que eran la edad en que se inscribían. (Sommerville, 1982 en Arnett, 2008).

Posteriormente, entre el año 1500 en algunas ciudades europeas, los adolescentes participaban en el servicio del ciclo de vida, los jóvenes se dedicaban al trabajo doméstico, agrícola o algún comercio u oficio entre la edad de 18 a 25 años (Ben-Amos, 1994 en Arnett, 2008).

Poco a poco este servicio se debilitó, por la nueva nación durante el siglo XVIII y XIX, cuando la población estadounidense aumentó, la economía se

industrializó y se aislaba de la agricultura, así que los jóvenes emigraban hacia las ciudades con más capital.

Los problemas sociales aumentaron en los jóvenes, a finales del siglo XVIII e inicios de siglo XIX aumento la delincuencia, alcoholismo, sexo prematrimonial, de ahí parten el establecimiento de instituciones, de control social, asociaciones religiosas, donde los adolescentes eran supervisados por un adulto.

Aunque en varios momentos se ha mencionado adolescencia, este término se convirtió como tal al final del siglo y XIX y el inicio del siglo XX (Kett, 1997 en Arnett 2008),

G. Stanley Hall, también contribuyo para que la palabra, “adolescencia” mejorara ahí inicia estudios sobre la adolescencia, como un campo de investigación, Hall fue uno de los iniciadores en estados unidos del movimiento del estudio infantil.

## **1.2 Definiciones de la adolescencia**

Para Stanley Hall (1904), la adolescencia es el lapso tormentoso, en que se provocan gran cantidad de tensiones, con inestabilidad, entusiasmo y pasión, en la que el o la joven se encuentra dividida en tendencias opuesta.

Como se observa Stanley, es el primer autor que le da importancia y sobre todo se enfoca sobre el estudio de la adolescencia, aunque con los años, los conceptos de otros autores se han ido modificando o aumentando de ideas si perder el objetivo de la misma explicación.

De acuerdo con Papalia en el año 2005, la adolescencia es una construcción social, que conlleva grandes cambios interrelacionados en todas las áreas del desarrollo. En concreto “la adolescencia transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales (p.427).

De acuerdo a lo anterior este concepto, ha aumentado y destacado más sobre los cambios y características de la adolescencia que en la primera definición no lo señala.

Otra aportación sobre la adolescencia de Perinat, y colaboradores, (2003). Destaca los siguientes aspectos:

En la gran mayoría de los casos, el comienzo de la adolescencia se sitúa en los once o doce años, edades en las que habitualmente aparecen los primeros signos visibles de la pubertad... En cuanto a su término, se ha de considerar que el fin de la adolescencia se sitúa hacia los dieciocho o diecinueve años, pues los cambios biológicos, psicológicos, psicosociales propios de este estadio han tenido lugar (p.87).

En la medida en que pasan los años varios autores especifican la importancia de la adolescencia y esto cada vez la definición se va ampliando y comprendiéndose mejor.

Por otra parte los resultados obtenidos en la “Enciclopedia de la Psicopedagogía” son:

Adolescencia época de la vida situada entre la infancia, de la que es continuación, y la edad adulta. La adolescencia es un periodo ingrato, marcado por transformaciones corporales y psicológicas. Suele comenzar entre los doce-trece años, y acostumbra a concluir hasta los dieciocho-veinte años. Evidentemente los límites son imprecisos, porque es un hecho que varía según el sexo, las condiciones geográficas y climáticas y los medios socioeconómicos. La función de la adolescencia es dar a conocer las virtualidades y posibilidades de cada cual, así mismo y a los demás mas íntimamente y estableciendo nuevos lazos. (p. 720).



En la medida en que se encontraron diferentes autores, con su respectiva definición de adolescencia, la explicación que tienen cada uno es similar, solo que cada autor lo describió de forma explícita de acuerdo a su época, su comprensión y quizá su experiencia. Ahora se comprende que la adolescencia es la transición de la niñez a la fase adulta y es un periodo de cambios y por ende produce tensiones cambios físicos y psicológicos, además es variable el inicio según el contexto, el estudio socioeconómico, entre otros, además sufre cambios visibles, así como la rapidez y de la amplitud de los cambios corporales para su nueva fase del desarrollo.

### **1.3 Aspectos Teóricos sobre la adolescencia**

G. Stanley Hall es considerado como el precursor del estudio científico de la adolescencia, aplicó el punto de vista evolucionista de Darwin al momento de conceptualizar el desarrollo del adolescente. Para Hall, como factor principal del desarrollo, eran factores fisiológicos genéticamente determinados.

Sin embargo, reconocía que en la adolescencia los factores ambientales jugaban un papel mayor y que era necesario contemplar la interacción entre la herencia y las influencias ambientales, para determinar el curso del desarrollo de los jóvenes. En la actualidad, existen varias teorías que explican sobre la adolescencia; Conductual, Sociocultural y fisiológico, pero en esta ocasión se resume en dos tendencias, la perspectiva cognoscitivista y el punto de vista psicoanalítica que es la que se acercan más sobre en trabajo.

#### **1.3.1 El Enfoque Cognoscitivista**

De acuerdo a Martani et. al. (2008), el desarrollo cognitivo, se determina por los cambios cualitativos del pensamiento, Piaget formula las etapas del desarrollo quedando de esta forma, de 0 a 2 años etapa sensorio-motora, de 2 a 7 años la etapa preoperacional, de los 7 a 12 etapa de las operaciones concretas y finalmente de 11/12 años en adelante, etapa de las operaciones formales, que es el periodo de la adolescencia, donde acontece de lo concreto a lo abstracto, el adolescente ya no necesita manipular los objetos para comprender la estructura

de la situación, y aunque atraviesa por un periodo difícil, ahora el pensamiento del joven va más allá de lo que ve, es capaz de crear, imaginar, indagar, ó comprobar las hipótesis y finalmente con todo esto, llega a la autonomía.

No obstante Papalia (2005), también menciona que de acuerdo a Piaget, en la etapa de operaciones formales, los adolescentes entran al nivel más alto de desarrollo cognoscitivo, ahora pueden totalizar lo que han aprendido en momentos anteriores, incluso pueden usar símbolos, resolver problemas de cálculo, hasta pueden realizar planes de vida más realistas para el futuro.

Con la aparición del pensamiento abstracto, también trae consecuencias emocionales, ahora el adolescente, ya no percibe las cosas como en etapas anteriores, por ejemplo antes el niño podía amar a su padre y odiar a un compañero, ahora, su padre ya no lo percibe como la figura de autoridad, el que sabe todas las respuestas de las dudas que el niño tenía antes, en esta fase el adolescente se revela, crea, cuestiona o se impone ante las reglas etc.

De acuerdo a Del Val (1997), durante la adolescencia se producen cambios significativos, en el pensamiento que van unidos a las modificaciones en la posición social, el adolescente elabora planes de vida, y lo logra por la capacidad que tiene para razonar, en lo real y lo posible.

### **1.3.2 El punto de vista de la Teoría Psicoanalítica**

De acuerdo a Freud el instinto psicosexual, aparece justo cuando el niño entra en contacto con el seno de la madre, por lo que el niño pasa en diferentes etapas de desarrollo psicosexual, como la etapa oral, anal, fálica, latencia y por último la etapa genital o de madurez sexual, para Freud la libido o energía sexual desde la niñez hasta la aparición de la adolescencia se encuentra oculto, posteriormente en la adolescencia la energía sexual se canaliza a través del orgasmo.

Por otro lado Erikson, en su teoría refiere sobre la adolescencia, la crisis de identidad frente a la confusión de roles, es el periodo donde comienzan los cambios físicos de la pubertad, el adolescente enfrenta una ruptura con el

pasado, dado que no solo el cuerpo se hace más grande, sino que cambia totalmente, además experimenta deseos que nunca antes se sintieron. Ahora el joven ya no es el que solía ser ¿Quién es ahora?

La crisis en esta etapa, solo refleja que el individuo no tiene una noción integrada de sí mismo, incluso el individuo puede estar en una posición en que los roles son inciertos.

Ana Freud (1936) y colaboradores como Erikson y Blos, refieren que la adolescencia es consecuencia del desarrollo de las pulsiones, que se originan en la pubertad y que modifican el equilibrio psíquico, lo que produce una vulnerabilidad de la personalidad, aparecen ciertas actitudes referentes a la sexualidad, por lo que conduce a buscar relaciones amorosas fuera de la familia, existen posibilidades de que se produzcan un comportamiento inadaptado, con variaciones de estado de ánimo. Al mismo tiempo se produce un proceso de desvinculación con la familia, oposición de normas, la adolescencia se le atribuye a causas internas.

Aberástury (1988) menciona que la teoría psicoanalítica, explica sobre la adolescencia como un periodo de crisis individual, de conflicto y de tensión, donde el adolescente manifiesta confusiones, en que si es niño o es adulto, periodo de contradicciones, difusos, ambivalentes, determinado por fricciones con el medio familiar y social. Para el psicoanálisis es confundible este cuadro pues no es fácil identificar cuando es una crisis ó un estado patológicos.

De acuerdo a Aberástury, el adolescente realiza tres duelos: a) El duelo por el cuerpo infantil perdido. b) El duelo por el rol y la identidad infantil. c) el duelo por los padres de la infancia, “estos duelos, verdaderas perdidas de personalidad, van acompañados por todo el complejo psicodinámico del duelo normal y en ocasiones, transitorias y fugazmente, adquiere las características del duelo patológico” (p.11)

Es difícil observar que en la adolescencia se vive estos procesos, los duelos son parte de su crecimiento, el sufrir en el adolescente es inevitable, y de acuerdo como lo asimile es la forma en que será menos inoportuno para él.

Ana Freud dice que es muy difícil señalar el límite entre lo normal y lo patológico en la adolescencia, y considera que, en realidad, toda la conmoción de este periodo de la vida debe ser estimada como normal, señalando además que sería anormal la presencia de un equilibrio estable durante el proceso de adolescente.(p. 41)

De acuerdo a lo anterior, se remite que la adolescencia por más turbulento que sea, se señala que los desequilibrios emocionales, comportamientos drásticos, son parte de lo normal. Así mismo que el adolescente tiene que enfrentar todos los cambios que son necesarios para convertirse en adulto.

Cabe mencionar que no solo el joven tiene que enfrentar cambios y sentimientos de frustración, sino también los padres se tienen que adaptar y aceptar que su hijo ya no es un niño, “los padres, aun cuando muchas veces ya se encuentran en la madurez, muy a su pesar se ven obligados nuevamente a revivir su propia adolescencia” (Estrada, 2003 p.111).

Se dice, que si en una familia, existe un adolescente, por ende la familia está en crisis.

#### **1.4 Desarrollo físico**

Zimmermann (2000) destaca “El termino adolescencia significa crecer o llegar a la maduración. Significa no solo crecimiento físico, sino también desarrollo mental” (p.71).

De lo cual se infiere que prácticamente la adolescencia es un fenómeno psicológico que se determina por la pubertad, aunque los dos términos tienen semejanza no se reduce en ella.

Uno de los hechos más importante de la vida del individuo es el desarrollo de la pubertad.

De acuerdo a Perinat, et. al. (2003).

Se trata de un proceso evolutivo universal, cuya regulación esta inscrita en el patrimonio genético de la especie humana y que, salvo patología grave y en un tiempo relativamente breve, hace que el cuerpo del niño se convierta en un cuerpo de adulto en su forma y en su funcionamiento (p.87).

En resumen, la transición de la niñez es universal y variado algunos pueden ser antes o después, pero todos van a presenciar los cambios de diferentes formas, y momentos, cabe señalar que la pubertad es arrojada por los cambios de hormonas y por ende pueden afectar los estados de ánimo.

Papalia, et al. (2005) La pubertad dura alrededor de cuatro años, normalmente emprende primero en las niñas, posteriormente en los niños, y culmina cuando el individuo pueda reproducirse, ante la pubertad niños y niñas pasan en un estirón de crecimiento normal en la adolescencia, las características sexuales primarias (órganos reproductivos) se agrandan y maduran, y las características sexuales secundarias aparecen, los principales caracteres de madurez sexual que ponen sobre aviso, es la producción de esperma en los varones que ocurre normalmente a los 13 años, y la menstruación en las mujeres en un promedio de 12 a 13 años de edad.

A continuación se muestra la diferencia de cambios de desarrollo corporal en niñas y niños. (Perinat, et. al. 2003)

Tabla 1.

Cronología de los cambios.

<p>En las niñas</p>	<p>Seno: el comienzo ocurre entre los 8 y los 13 años; formas adultas entre los 13 y los 18 años.</p> <p>Estirón: comienza entre los 9 y a los 15 años; talla adulta entre los 13 y los 17 años.</p> <p>Vello púbico: aparición entre los 8 y a los 14 años; formas adultas entre los 12 a los 17 años.</p> <p>Menarquía (primeras reglas): entre los 10 y los 17 años; en promedio: 12 ½ -13 años</p>
<p>En los varones</p>	<p>Testículos: comienzo entre los 9/10 y los 13 años; maduración completa: entre los 13 y los 17 años.</p> <p>Pene: comienzo entre los 13 y los 14 años; desarrollo completo: entre los 13 y los 17 años.</p> <p>Vello púbico: comienza entre los 10 y los 15 años; realización del modelo adulto: entre los 14 y los 18 años.</p> <p>Estirón: comienzo entre los 10 y los 16 años; la talla adulta se alcanza entre los 13 y los 17 años.</p>

Por lo anterior, se observa las diferencias que existen en niñas y niños, sobre todo que las niñas comienzan antes que los varones en su desarrollo, analizando en forma separada, se observa que existen distancias de hasta cinco años entre los precoces y tardíos respecto al estirón.

Además en esta etapa de transición puberal ofrece grandes oportunidades no solamente al cambio físico, sino también en la competencia cognitiva como fue demostrado (Perinat, 2003), “por otro lado, los cambios cognitivos permiten al

adolescente evaluar la realidad a partir de diferentes puntos de vista, e imaginar otros modos de funcionamiento y de elaborar respuestas propias” (p.133).

### **1.5 Cambios psicológicos durante la adolescencia**

Por un lado se habla de los cambios físico en los jóvenes y por otra parte los efectos psicológicos que se producen cuando estos aparecen, estos sucesos dan hincapié cuando la maduración es temprana o tardía dado que para los niños es difícil darse cuenta que han cambiado, la maduración temprana o tardía repercute en los adolescentes, debido a que siente incomprensión en sus relaciones sociales, a veces tratan de ocultarse aquellos atributos o los cambios visibles ante su aspecto físico, la asimilación dependen de como los padres orienten, y los jóvenes confronten los cambios, ya que en esta fase también implica grandes riesgos, algunos tienen dificultades para afrontar demasiados cambios.

Por otra parte diversas investigaciones efectuadas, fuera del contexto clínico, Perinat (2003) señala “que los estados de tipo depresivo, tales como; tristeza, desánimo, pesimismo, desesperanza abatimiento, entre otros, son repetitivos en el curso de la adolescencia” (p. 111).

Trianes & Gallardo (1998) aborda que los cambios físicos marcan el adolescente, pero también en esta etapa los cambios psicológicos y sociales repercuten en su integridad, dado que la autoimagen es de gran importancia que pueden tener efectos duraderos en sus sentimientos.

Una de las situaciones, es que el adolescente le preocupa el como se ve y el que dirán, incluso una contradicción que aparece en este periodo de conflicto la necesidad de encontrar una identidad individual.

En el 2000, Zimmermann menciona que la personalidad del adolescente, aún no está fijada, por lo que le resulta difícil escoger, incluso ignora sus aptitudes, solo conoce su carácter a través de los demás, ya que el adolescente todavía

niño o ya adulto, ha perdido totalmente el equilibrio del primero lo más interesante es que tampoco ha alcanzado el segundo.

El niño y al adulto se le permite realizar algunas cosas, mientras que el adolescente se encuentra en una situación confusa sometido bajo presiones.

La tarea del adolescente es adaptarse a los cambios físicos normales que acompañan a la pubertad, en cuanto al concepto de sí mismo influyen;

- La imagen del propio cuerpo
- El trasfondo familiar
- Y el ambiente social

Además para el adolescente descubre que una buena imagen pueden resultar más atractivos para el sexo contrario.

Cuanto más elevado sea la autoestima, estarán mejor adaptados y tendrán un concepto más estable de sí mismos.

### **1.5.1 El adolescente y sus emociones**

Zimmermann (2000), durante la adolescencia el niño-joven, entra en un periodo de desequilibrio, inestabilidad, además sus reacciones se vuelven imprevisibles, dado que el joven experimenta emociones desordenadas, debido a numerosos conflictos internos, que se le presenta, tiene que enfrentar para adaptarse.

Larson y Crouter, (2002 en Arnett 2008), refieren sobre un estudio realizado con el método de muestreo de experiencias, los adolescentes informan que sus momentos más agradables y felices tienen lugar con sus amigos que con la familia.

Gran cantidad de adolescentes, que sin razón pasan de una alegría a una tristeza inmensa, de la exaltación al abatimiento y así sucesivamente.

Es normal que el adolescente manifieste ciertos hábitos nerviosos así como:

Orales: Chuparse el dedo, comerse las uñas, y morderse los labios.



Nasales: Meterse los dedos, rasgarse o arrugar la nariz.

Hirsutales: Arrancarse el cabello, retorcerse el pelo, rascarse la cabeza.

Faciales: Tocarsela cara, apoyar la cabeza sobre la mano.

### **1.5.2. Relaciones interpersonales en el adolescente**

Zimmermann, (2000) el proceso social cambia notablemente desde la infancia a la adolescencia, para algunos jóvenes en este periodo está lleno de tensiones y conflictos interpersonales.

De acuerdo a (Sullivan en Zimmermann, 2000) Cada individuo manifiesta tres dinámicos interpersonales que son:

**Seguridad:** Incluye sentimientos de autovalía, durante la interacción con los otros, especialmente aquellos que implica ser importante en la vida del sujeto, al momento de sentirse valorado da como resultado la seguridad.

**Intimidad:** Necesidad de compartir, experimentar con otras personas, cosas significantes, dado que es cuando nace la relación de un amigo íntimo durante la preadolescencia, y es el lapso en donde las amistades son intensas además tienen una gran influencia en el desarrollo de la intimidad social.

**Deseo sexual:** Cuando el adolescente pasa de la amistad íntima con personas del mismo sexo, al establecimiento de amistades íntimas con personas de distinto sexo, esto significa que en ninguna otra época de la vida, se vive este gran incremento y volumen de las relaciones sociales.

No obstante el adolescente despierta un nuevo mundo interior, manifestando una preocupación por ese yo al descubierto y lo hace absorbente, el joven se vuelve retraído, pensativo y todas las experiencias, solo compartirá con sus más íntimos amigos, dado que al sentirse diferente o solo, la misma soledad hace girar a la búsqueda de un amigo que lo comprenda, que lo apoye o escuche.

Los amigos desempeñan un papel de suma importancia, para el desarrollo de la personalidad, debido a que contribuyen a la madurez personal y social del adolescente, aunque también se destaca que los adolescentes, poseen diferentes necesidades en cada estadio, los primeros son las relaciones sociales superficiales, las conversaciones son limitadas en cuanto a profesores, tareas extraescolares, deporte etc. conforme la edad aumenta, las amistades son más intensos y es cuando las niñas comienzan a relacionarse, por gustos e intereses similares, depositan afecto y confianza en sus amigos íntimos, que son los compañeros inseparables y confidentes, a su vez esta relación de gran importancia para el desarrollo y en una ruptura de estas amistades puede provocar dolor.

Ante la cantidad de amigos varía de un sujeto a otro, así como en los diferentes periodos de adolescencia, aunque habitualmente se denomina que a las chicas poseen una sola amiga.

A continuación se muestra las definiciones, de cada fase del adolescente referente a las amistades.

**Primera:** (11, 12,13 años) es estas edades, en cuanto a las amistades, se centra más en las diversas actividades que giran en el mismo entorno y no mezclan afecto solo comparten los intereses.

**Media:** (14 a 16 años) se refiere la búsqueda del amigo que sea leal y digno de confianza, ya que aquí se refleja mayor tensión, la empatía es muy importante en esta fase, debido a que llegan a tener mayor importancia en las emociones compartidas, además el poseer una buena imagen, son ventaja para ocupar el rol de ser popular del grupo de iguales.

**Avanzada:** (17 años) al término de la adolescencia, las amistades son más seguras, relajadas, sin temor de ser abandonados y es donde comienza a desarrollar las relaciones heterosexuales.

A pesar de que los adolescentes experimentan estas fases también existen factores que influyen en la elección de amigos que son:

- Intereses y valores
- Nivel de madurez
- Inteligencia
- Edad.
- Posición socioeconómica
- Aspecto físico, apariencia.
- Tipos de personalidad.

Estos factores lo enfrentan los adolescentes, para poder tener una empatía en sus relaciones interpersonales.

Otra característica, que para los adolescentes es importante, son los rasgos que ellos buscan en sus amigos.

**Tabla 2.**

Rasgos que los adolescentes buscan y los que no en sus amigos, Zimmermann, (2000).

Rasgos	Conductas	
Aceptabilidad	Sociabilidad Buen aspecto Iniciativa Buen humor Entusiasmo Optimismo	Comprensión Cooperatividad Seguridad Felicidad
No aceptabilidad	Busca llamar la atención Charlatán Mandón Peleón	Agresividad en las relaciones sociales Aislamiento social Ensueños excesivos

De acuerdo a lo anterior es de esta forma que los adolescentes establecen sus relaciones interpersonales directas.

Sin embargo, Rother (2006) menciona que a partir de la invasión de los medios masivos de comunicación, no es necesario el encuentro la convivencia personal, porque se puede realizar la comunicación a través de una computadora o por medio de un celular que actualmente tiene varias funciones, ahora han sobre impuesto los espacios virtuales que es la nueva modalidad de comunicación del adolescente a través de ciberespacios que son el chat, e-mail, los foros, incluso juegos de red, ahí, los adolescentes puede ser, quien más quieren ser, y al mismo tiempo puede ocultarse; por ejemplo una chica con bajo rendimiento escolar, puede hacerse pasar en la red la chica con excelencia en el grupo.

Martani, (2008), con la llegada de la tecnología altera la forma de relacionarnos, la comunicación humana se desvanece dado que la tecnología modifica nuestra forma de vivir, sobre todo en los adolescente que constituyen más del 60% como usuarios en la red.

Sabemos que en las redes sociales, así como implica una comunicación virtual, ahora el adolescente decide si jugar fútbol con sus compañeros del club o simplemente jugar a través de una computadora, también pueden existir agresiones virtuales, esta agresión indirecta, afecta la parte psicológica y la integridad del joven, cuando algún otro compañero devalúa, humilla, o simplemente sube fotos en la red, sin consentimiento del otro con la intención de agredirlo.

Las agresiones siempre estás latentes, en las relaciones, de acuerdo en el diccionario de Pedagogía y Psicología, la agresividad “conducta adoptada con la intención de perjudicar directa o indirectamente a un individuo” (p.15)

Arnett (2008) las agresiones en las relaciones sociales, no siempre implica agresión física a veces es el sarcasmo, el ridículo, chismorreo, propagación de

rumores, rechazar o excluir a otros del grupo, los muchachos también practican la agresión en sus relaciones.

## **1.6 El adolescente y la familia**

De acuerdo a Coleman, Hendri, (1985/2003) para comenzar a hablar de la familia del adolescente, es necesario distinguir que primero es el ambiente familiar y la segunda son los efectos del desarrollo de la adolescencia, el papel de los padres que desempeñan dentro de la familia sobre el estilo de educación tiene mucha repercusión para su desarrollo, dado que los padres pueden variar en exigencias y en sensibilidad, (Maccoby y Martin 1983, en Coleman. et. al. 1985/2003) menciona la clasificación de los padres ante los hijos.

**Indulgentes o permisivos;** se comportan de una manera tranquila, aceptadora y sobre todo pasiva, es poco probable que establezcan reglas y que lo cumplan dado que no ven el castigo como importante.

**Indiferentes;** se distingue con el calificativo de descuidados, esta poco enterado de lo que hace su hijo, por lo tanto los hijos crecen de forma desequilibrada no saben a dónde van, son inestables se sienten desprotegidos por que no existe realmente quien los guíe para bien.

**Autoritarios;** los padres no fomentan la autonomía en sus hijos, tienden a castigar mas por una mala conducta que rescatar algún logro, se puede distinguir por el gran valor de la obediencia.

**Negociadores;** aquí los padres son cálidos, pero firmes, establecen y cumplen las reglas pero también hay limites fomentan la negociación, dan explicaciones ante un castigo.

Como se puede observar la educación parte desde el hogar, los padres fomentan un papel de suma importancia en la familia, y por ende con este tipo de educación puede ser determinante en los adolescentes, este mismo autor ha determinado que en casi todos los casos, los jóvenes que han sido educados con padres negociadores, puntúan una buena dirección incluyendo la

autoestima, y sobre todo la probabilidad de evitar comportamientos de riesgos, así mismo prosperan en la escuela y fortalecen su relación con los pares y los adultos.

Lo contrario de los que son educados con padres indiferentes, que son los más propensos en los comportamientos de riesgos, de caer en las drogas o actividad sexual precoz, para los que recibieron estilo de crianza de forma autoritaria, los jóvenes son conformistas, dependientes y hasta pasivos también tienen menos habilidades sociales y por último para los adolescentes con padres permisivos tienden ser demasiados inmaduros e irresponsables a comparación de otros chicos de la misma edad con diferente estilo de crianza y existe más posibilidad a que se sometan a sus pares.

A pesar de estas complicaciones que se presentan en diferentes familias, para la mayoría de los adolescentes, la familia sigue siendo una fuente de apoyo mutuo.

En un estudio nacional estadounidense, más del 80% de los adolescentes entre 12 a 14 años dijeron que poseían una buena opinión sobre sus padres, mientras que el 60% reafirmaron que querían ser como sus padres, 75% manifestaron que reciben apoyo de sus padres en cuanto a decisión e interés del adolescente. (op. Cit 2002, en Arnett2008).

No es novedad, que en algunas ocasiones en las familias existan conflictos cotidianos de padres e hijos, los adolescentes poseen una buena opinión referente a ellos.

Otro de los puntos importantes dentro de la familia es la relación de hermanos.

De acuerdo a Noble, Cover y Yanagishita (1996 en Arnett 2008) los padres con más de tres hijos, son más altas en países industrializados, es raro que una familia tengan hijo único.

Para Stewar, Beilfuss y Verbrugge 1995; en Arnett 2008, explican cinco tipos de relaciones entre hermanos.

**La relación de cuidador:** un hermano cumple funciones paternas para el otro, esto sucede con más frecuencia entre una hermana mayor y los hermanos pequeños.

**Relación de complicidad;** los hermanos se disfrutan, se protegen conviven y se tratan como amigos, comparten sus emociones, intercambian ideas no existe rivalidad.

**Relación crítica:** este tipo de relación constantemente hay críticas y burlas ante una equivocación o castigo.

**Relación de rivalidad:** los hermanos compiten y comparan sus éxitos y logros obtenidos.

**Relación ocasional:** se distingue por la carencia de intensidad emocional, casi no conoce, ni sabe de su hermano, cada quien realiza y resuelve sus propios conflictos.

La relación de los adolescentes con los hermanos, adoptan una de estas formas o una simple combinación, es mas latente la relación de crítica, dado que los adolescentes suelen tener más conflictos con los hermanos que con cualquier otro familiar, las causas con más frecuencia son burlas, criticas, invasión de privacidad, pertenencias personales o percepción de trato desigual por parte de los padres.

### **1.6.1. Maltrato físico y abuso sexual en la familia**

Arnett 2008, refiere que aunque en algunos casos, las familias poseen una buena comunicación y una relación estable entre padres e hijos, en algunos jóvenes sufren maltrato físico o abuso sexual de sus padres.

#### **Maltrato físico**

Se ha encontrado que los padres que agreden físicamente a sus hijos, tienen tendencia de haber sido agredidos en su niñezes factible que haya presenciado conflicto entre padres durante el crecimiento (op. cit en Arnett 2008).

De acuerdo a Zigler y Hall, 1989 en Arnett 2008 refiere que no es determinante, que los niños que reciben maltrato, tienden a maltratar a sus hijos en la etapa adulta. Garbarino (1989, en Arnett 2008)“Sin embargo, los niños que sufren maltrato físico solo en la adolescencia tienen menor probabilidad que los que han sido maltratados desde la niñez de llegar a maltratar a sus propios hijos” (p. 230)

Otros factores que se relacionan con el maltrato físico, en la niñez y la adolescencia, son las presiones a problemas económicos, en algunos casos de pobreza extrema los adolescentes tienden a realizar labores o actividades fuera de casa, para recibir una remuneración y así poder solventar los gastos de la familia, de aquí se observa la poca habilidad de los padres para la crianza de los hijos.

Como consecuencia del maltrato físico, los adolescentes, tienden a ser más agresivo en sus relaciones de pares y adultos, incluso son más proclives que otros jóvenes a caer en conductas antisociales.

### **Abuso sexual**

El abuso sexual, cometido por padres es muy diferente al maltrato físico, los niños o adolescentes que sufren abuso sexual, la mayoría de los agresores son sus hermanos, padres, padrastros o algún familiar cercano regularmente las niñas están más propensas a sufrir abusos, aunque no se descarta a los niños, que también puedan sufrir esta agresión.

Los efectos del abuso sexual, suele ser aun más profundos, hirientes, para el menor, no existe ninguna justificación para los agresores. Los padres o agresores que cometen este ilícito son inseguros, torpes socialmente entre los adultos (op. cit. 2003, en Arnett 2008).

Con todo lo anterior en ocasiones este problema hace que el adolescente abandone su hogar, para vivir en la calle luchando día con día para sobrevivir sin



casa, sin escuela ni alimento y muchos de estos adolescentes están en todos los países del mundo.

De acuerdo a UNICEF 2003, se estima que hasta 100 millones, número total de niños que viven en la calle en todo el mundo.

Muchos no tienen casa, mientras otros ambulan en las calles y regresan con sus familiares para dormir, el motivo para que el joven viva en la calle varía según la región, o disfunción familiar.

La mayoría de niños y adolescentes que viven en la calle son mendigos, o trabajan como vendedores, de lavacoche o limpiabotas, además los niños, tienen un alto índice de enfermedades y son susceptibles al maltrato y abuso sexual en las calles.

### **1.7 Principales problemas de riesgo en el adolescente**

Un adolescente es más susceptible a caer en riesgos psicosociales, dado que es vulnerable, ante todo lo que vive y como lo vive, estos son algunos de varios que podría presenciarlo.

**Consumo de drogas:** De acuerdo al Programa Nacional de Bibliotecas Magisteriales “Guía para padres” (2001) menciona que uno de los principales riesgos en que puede caer el adolescente, es la drogadicción, que para la Organización Mundial de la Salud, significa que toda sustancia introducida en el cuerpo, es capaz de actuar sobre el sistema nervioso provocándole una alteración física y cognitiva, los jóvenes que usan las drogas, puede ser por varios razones como; experimentar nuevas sensaciones o huir de sus problemas personales o sociales.

**Alcoholismo:** Es un problema social, provocado por ingerir en exceso sustancia toxica (alcohol), en todos los países existe este problema, por el fácil acceso, también es consumida por los adolescentes en México y E.U. (CONADC, 2008 en Martínez, 2012).

**Trastorno alimenticio:** La prioridad del adolescentes es sentirse atractivo, verse bien y consumir alimentos en exceso o la falta extrema de alimentos es un peligro para la salud, el adolescente puede caer en la obesidad o anorexia, estos problemas se manifiesta más en las mujeres, que en los hombres, debido al incremento corporal en grasa, especialmente en las jóvenes que son precoces en su desarrollo, porque confunden su desarrollo y peso normal (Papalia, et. al. 2005).

**Enfermedades de transmisión sexual:** Se le conoce así al conjunto de enfermedades venéreas, que se pudiera contraer al tener contacto sexual sin protección, uno de cada tres casos de ETS, ocurre entre los adolescentes, las razones de este problema, son las relaciones sexuales sin protección a temprana edad con varias parejas. La ETS más común es el virus del papiloma humano, siendo el más grave el síndrome de inmunodeficiencia humana (SIDA). (Papalia, et. al. 2005)

**Embarazo precoz:** De acuerdo con Papalia (2005) las relaciones sexuales a muy temprana edad, tienen varios factores, uno de ellos puede ser la entrada de la pubertad, la pobreza, mal desempeño en las escuelas, historia de abuso sexual, negligencia de los padres entre otros. Cuando la familia no fomenta una educación sexual, los jóvenes son más propensos a tener relaciones sexuales, sin protección teniendo como consecuencia las enfermedades de transmisión sexual, Incluso la maternidad en la adolescencia, en esta fase un embarazo siempre es un riesgo, dado que el cuerpo apenas está en desarrollo, es difícil que un embarazo en la adolescencia tenga buenos resultados, existe mucha probabilidad, de que el infante nazca con un peso bajo o incluso prematuros o muy pequeños y corren mayor riesgo en muerte neonatal.

Una mala información sobre la sexualidad siempre trae consecuencias.

**Depresión:** El adolescentes es frágil ante todo los cambios, como consecuencia se observa que hasta un 8.3 % de los adolescentes tienen una depresión mayor debido por los multitudes de cambios y para las mujeres que maduran antes son

más propensos a la depresión, algunos jóvenes se les hace muy difícil soportar esta melancolía y tienden a suicidarse. (Papalia, et. al. 2005).

**Deserción escolar:** La mayoría de los estados, reportó tasas anuales que iban de 4 a 6 en deserción (Young, 2002 en Papalia 2005).

Varios factores existen para que un adolescente deje la escuela, entre ellos esta la pobreza, o puede haberse por la baja calidad de escuela, y el niño no pone en práctica sus habilidades de cognición, otro factor es de hogares con un solo padre, donde los adolescentes tienen que dejar la escuela para trabajar y contribuir los gastos de la familia, las mudanzas frecuentes produce inestabilidad en la familia, segundas nupcias de los padres, violencia intrafamiliar, estas son algunas de varias causas que origina la deserción escolar en la adolescencia.

**Suicidios:** Según Escalante (2003), los suicidios en los infantes y adolescentes han aumentado en los últimos años, de acuerdo a la estadística del INEGI 2001 en el distrito federal existieron 269 suicidios, de los cuales 160 utilizaron el método de estrangulación y 199 se consumaron en la casa del suicida, "Pese a considerarse como un acto personal, las relaciones sociales son un factor importante en su causalidad y un acto de agresión hacia los demás ya que va dirigido a culpar a una persona, a la familia o a la sociedad" (p. 276).

Diversos estudios, referente al suicidio, han encontrado que la conducta autodestructivo, está íntimamente ligada con el estado físico, psíquico y social, algunos comportamientos del joven suicida son; aislamiento social, incapacidad de planear, incapacidad de alcanzar metas o baja autoestima.

## CAPITULO DOS. EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES.

*El descubrimiento de mejores formas de actuación  
en las situaciones sociales, crea el peligro  
de que las personas puedan ser manipuladas  
por los practicantes de las nuevas habilidades.  
Argyle (1967)*

### 2.1. Antecedentes de las habilidades sociales.

Para poder aprobar el término habilidad social tuvo que pasar en varios movimientos para su formación total.

De acuerdo a Del Prette (2002) Entrenamiento asertivo denominado por Salter (1949) fundamentándose en los trabajos de Pavlov sobre el reflejo condicional, en el año 1958, basado en los trabajos de Salter, Wolpe e investigadores clínicos, de varias formaciones teóricas, iniciaron grandes movimientos, mas adelante queda denominado como Entrenamiento asertivo (EA) a su método, el objetivo era para tratar la ansiedad y facilitar la expresión de sentimientos.

Varios autores, contribuyeron para la aceptación y su amplio desarrollo del entrenamiento asertivo, uno de ellos fue Lázarus que al principio trabajo con Wolpe, más adelante se opuso dado que consideraba que le atribuían demasiado énfasis a los sentimientos de expresión negativa, para eso Lázarus propone “expresión emocional” en remplazo a la asertividad.

En el año 1970 se publica el primer libro sobre la asertividad escrito por Alberti y Emmons, posteriormente en 1979 e inicios de 1980-89 sobre todo en EUA, la literatura en psicología comienza presentar más publicaciones sobre EA.

Ahora bien, un análisis retrospectivo manifiesta, que el método terapéutico iniciado por Salter no abarcaba todas las características, inclusive más adelante él, lo denomino “libertad emocional” para Fensterheim 1992 propuso el término

“autoafirmación” mientras que para Liberman 1995, propone “efectividad interpersonal” y McFall 1976 refiere “entrenamiento conductual” así mismo entre los años 1970-79 Golstein (1973) derivó de la expresión por “terapia de aprendizaje estructurada”, con todo esto dio origen a que aumentaran las investigaciones del mismo.

Un nuevo movimiento que comenzó particularmente en la universidad de Oxford de Inglaterra, Argyle y otros autores difundían ya el término “habilidades sociales”, el interés primordialmente era por las interacciones sociales en la psicología social del trabajo, así históricamente, conforme disminuían las publicaciones de EA, aumentaban las publicaciones y comentarios sobre “entrenamiento de habilidades sociales aproximadamente en el año 1980-1989, inclusive varios de los movimientos, enfocados a la investigación e intervención sobre el desempeño interpersonal, caracterizó el aumento e interés de esta temática sobre todo dentro de la psicología.

Así mismo se explica que hubo un equívoco posterior, aunque por otra parte se asume como equivalentes, entre “Entrenamiento de habilidades sociales”, “Entrenamiento asertivo”, y el de “habilidades sociales” y asertividad.

No obstante entre EHS y EA son orientados hacia el comportamiento social, en la actualidad muchos de los autores han adoptado el primero debido a que incorpora nuevos y amplios conceptos además posee un campo teórico más complejo.

## **2.2 Modelos que explican sobre las habilidades sociales.**

Existen cinco modelos teóricos, en la formación de entrenamiento de habilidades sociales, estos modelos pretenden explicar la estructura y el funcionamiento de habilidades sociales (Hidalgo y Abarca 1992, en Del Pritte 2002).

### **3.2.1 Modelo de asertividad.**

Este modelo derivado de estudios experimentales de laboratorio, se apoya en dos vertientes; déficit y dificultades de desempeño social.

La primera se basa en el paradigma de condicionamiento, es la base de investigaciones de Wolpe, sobre neurosis experimental con gatos, a lo que enfoca el aprendizaje de ansiedad, a través de la asociación de desempeño social con estímulos aversivos. La segunda apoyada en experimentos de condicionamiento operante, considera las dificultades de desempeño social, como consecuencia de control inadecuado de estímulos, en el encadenamiento de respuestas sociales, deduciendo de esta manera que las personas se comportan de manera no asertiva, por que no han sido reforzadas adecuadamente o por ser castigadas en cuestiones asertivas, también por ser recompensadas al manifestar conductas no asertivas.

A lo anterior es por ello que la vertiente operante indica la necesidad de estructurar intervenciones de EHS para la adquisición y mantenimiento de comportamientos sociales.

### **2.2.2 Modelo de percepción social.**

Desarrollado por Argly (1967/1994) se refiere a la capacidad del individuo, de percibir y leer el contexto social en el que se encuentra, diferenciando de cuál, y como debe de ser el comportamiento, en dicho contexto, tanto de forma verbal y no verbal, debido a que otros son aceptados mientras otros rechazados.

### **2.2.3 Modelo de aprendizaje social.**

De acuerdo a este modelo, gran parte de aprendizajes, son adquiridas y aprendidas a través de las experiencias interpersonales vicarias, que se refiere a la observación de los otros imitando conductas, es un proceso mediante asimilación mental. (Bandura, 1977).

El desempeño de los patrones, aprendidos por observación serían mediados por expectativas, sobre los tipos de consecuencias probables, para los varios comportamientos en contextos interpersonales futuros, y otros procesos cognitivos (pensamientos, creencias, percepciones).

#### **2.2.4 Modelo cognitivo.**

Este modelo menciona que el desempeño social, es mediado por habilidades sociocognitivas, aprendidas en la interacción del individuo, con su ambiente social.

La competencia sociocognitiva, se refiere a la capacidad de organizar cogniciones y conductas en un curso integrado de acción, dirigido a objetivos sociales o interpersonales aceptados de modo que se puedan ampliar para alcanzarlo.

#### **2.2.5 Modelo de la teoría de roles**

Este modelo tiene sus antecedentes en los estudios de la psicología social. (Thibaut y Kelley, 1959).

Este modelo contribuye contemplando que el comportamiento social, depende la gran parte de comprensión de rol de cada individuo, es decir del propio rol y del otro en relación social.

El rol desarrollado por el mismo grupo social, que fortalece los elementos simbólicos tanto verbales y los no verbales.

De acuerdo a Argyle (1994) este modelo contribuyo para:

- Configurar el carácter situacional cultural de las habilidades sociales.
- Identificar problemas vinculados con la fijación en determinados roles, en deterioro de la flexibilidad delante de los diversos roles que un individuo puede asumir en las relaciones sociales.
- Explorar factores relacionados con los fenómenos de liderazgo y autoridad.

### **2.3 Conceptualización de habilidades sociales**

De acuerdo a Luca (2001) tras la búsqueda de la definición de las habilidades sociales, hasta el momento no existe una definición única y universal, esto corresponde en parte que la conducta socialmente competente, no establece un rasgo firme ni generalizado ya que se asume que esto no hace hincapié solo de las características personales del sujeto, sino también por el contexto, dicho que para un niño lo que se le considera válido no será la misma situación de un adulto o bien dejará de serlo en otro ambiente o contexto social.

Esto también parte de que este término es algo complejo, dado que actualmente tiene muchas expresiones para referirse al tema de habilidades sociales tales como; competencia social, asertividad, comportamiento adaptativo, habilidades interpersonales, conducta sociointeractiva entre otras.

Ahora bien, se muestra las diferentes conceptualizaciones de varios autores sobre las habilidades sociales.

Del Prette (2002) destaca que “las habilidades sociales son aprendidas y las demandas para su desempeño varían en función del estado de desarrollo del individuo” (p. 36)

De acuerdo a Furnham (1992 en Gil y León 1995), “con el término habilidad social se hace referencia a las capacidades o aptitudes empleadas por un individuo cuando interactúa con otras personas en un nivel interpersonal” (14)

Luca et al. (2001) “Toda habilidad social es un comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva, es decir aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en que está” (p.28).

En concreto, las habilidades sociales, son caracterizadas, como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos, la palabra habilidad no se trata de un rasgo de personalidad, tampoco innato, si nomas bien de un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos en el medio en que se vive.



De acuerdo con Michelson (1987, citado en Luca et. al. 2001) las habilidades sociales.

- Se adquieren, principalmente, a través de los aprendizajes.
- Incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
- Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- Acrecientan el reforzamiento social.
- Son reciprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.
- Su práctica está influida por las características del medio. Factores tales como la edad, el sexo y el estatus del receptor, afectan a la conducta social del sujeto.
- Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir. (p. 25)

A. Jeffrey, (2003) menciona que las habilidades sociales, como aquellas conductas que son aprendidas, ponen en juego a las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente.

En general las habilidades sociales, son un conjunto de conductas aprendidas o adquiridas o pueden ser enseñadas, y esto se manifiesta en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas con la de obtener reforzamientos ambientales, dado que las habilidades sociales, se efectúa en las relaciones sociales hasta la forma de percibir y resolver los problemas cotidianos, esto significa que poseer esta característica, hace comunicarse eficazmente con otros individuos.

#### **2.4 Importancia de las habilidades sociales**

Caballo (2002, en Pérez 2008) no existen factores donde especifiquen cuando y como se adquieren las habilidades sociales sin embargo si parece un momento crítico de que en la infancia puede ser aprendida.

De acuerdo a Luca et. al. (2001) refiere que antes la familia como primera institución socializadora, se encargaba de enseñar las habilidades sociales, actualmente esto se a deteriorado, parte desde que la mujer comienza a laborar fuera del hogar, ahora existe menos posibilidad de interacción familiar, creyendo que las instituciones escolares, guarderías o niñeras son suficientes para el entrenamiento de las habilidades sociales.

Las Habilidades Sociales se forman desde el hogar e influye la escuela.

Curran, 1985 en Luca et al. (2001) encuentran de manera concreta la importancia de las habilidades sociales se basan en lo siguiente.

Mencionan que la relación interpersonal, es importante para el desarrollo y el buen funcionamiento psicológico, su ausencia implica perturbaciones psicológicas, cuando los individuos carecen de dichas habilidades, sufren rechazos y aislamiento social de los amigos o hasta familia y como consecuencia sufren problemas personales, como la baja autoestima, problemas escolares, sociales incluso puede derivar problemas de salud mental en la adolescencia o en la etapa adulta.

De acuerdo a Gil y León (1995), las Habilidades Sociales permiten desempeñar las siguientes funciones:

- Son reforzadores en situaciones de interacción social.
- Mantienen y perfeccionan la relación interpersonal con otras personas.
- Se reduce el estrés y la ansiedad ante situaciones sociales.
- Mantiene y mejora la autoestima y el autoconcepto.

No obstante, las habilidades sociales son necesarias para un buen funcionamiento en la relación personal, para expresar comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes opiniones y sobre todo mantener estable la autoestima.

## **2.5. Factores que intervienen en las habilidades sociales**

Pérez (2008) menciona que los niños, podrían nacer con un sesgo temperamental, así las primeras experiencias de aprendizaje, podría estar relacionado con las predisposiciones biológicas.

Caballo (2002 en Pérez 2008) destaca que el temperamento, determina la expresividad del individuo, en el ambiente socioemocional e interpersonal.

Para McFall (1982 en Del Pritte, 2002) menciona que existen dos presunciones subyacentes ante los conceptos de las habilidades sociales, en la primera supone como un atributo de carácter innato de la persona, el segundo como una correlación entre este y la situación como resultado de su experiencia con las numerosas situaciones sociales.

No obstante, en casos extremos las predisposiciones genéticas, pueden desempeñar un papel determinante en la conducta, mas en las primeras relaciones sociales, aunque lo más probable es que el desarrollo de las habilidades dependan de la maduración y de las experiencias del aprendizaje.

La teoría del aprendizaje social, proporciona una explicación más aceptable para el aprendizaje temprano de la conducta social, el factor principal parece ser el modelado, incluyendo las conductas verbales y no verbales.

Las respuestas sociales pueden ser reforzadas o castigadas lo que hará que una conducta aumente, mientras otras a disminuir o desaparecer.

Ahora bien, las dificultades de la interacción social, pueden deberse a diferentes causas.

- No haber tenido modelos apropiados.
- El individuo carezca de habilidades sociales, o puede que las tenga pero no las sabe utilizar.
- Tiene la conducta inhibida por el temor al rechazo o castigo

- Problemas de discriminación, (no sabe discriminar ante una situación que pudiendo tener una respuesta afectiva.)

La falta de habilidades sociales hace que el individuo actúe de forma superficial, considerándose como tímido, poco habilidoso hasta puede presentar ansiedad.

## **2.6 Desarrollo de las habilidades sociales y la socialización**

De acuerdo a Escalante (2003), mencionan que gran parte de éxito logrado del ser humano, ha tenido importantes influencias, con la habilidad de establecer y sobre todo mantener relaciones sociales con los demás.

Prácticamente la socialización, comienza desde el nacimiento y parte desde la familia, como primera institución socializadora, que implica aprendizajes de los comportamientos sociales, si existen respeto, atención, cuidado, simpatía, tolerancia, y otros mas, permitirá que el niño establezca y manifieste relaciones sociales adecuadas. Sin embargo es importante mencionar que si existe todo lo contrario, si se manifiesta indiferencia, hostilidad, aislamiento, maltrato, humillación, actitudes ridículas, para el individuo quedarán canceladas todas las posibilidades de conectarse socialmente.

En todo ser humano puede existir una habilidad innata, para ser simpático, esto implica establecer contacto con otros con mayor facilidad, mostrándose, cortés, respetuoso, colaborador por ende atributos que han sido aprendidos de la socialización primaria, facilita la relación personal, sin embargo cuando el individuo no ha desarrollado habilidades relacionales, sus posibilidades de méritos y convivencias quedaran limitadas, por lo tanto es más probable que el individuo se queda solo, aislado, de los demás.

La socialización es necesaria para el ser humano, para sobrevivir, para trascender como lo menciona Escalante (2003) "cuando un individuo carece de las cualidades necesarias para contactar con los demás, la puerta de la autorrealización personal está prácticamente cerrada" (p. 105).

Ahora bien si partimos de que el ser humano es un ente social, entonces el aislamiento, determina una evidencia precisa de que el sujeto ha tenido un desarrollo psicológico inapropiado en su primera relación.

Escalante, 2003, menciona que:

El aislamiento siempre manifiesta una problemática importante en la esfera afectiva de los niños y adolescentes, demanda atención, cuidado y seguimiento, por ser un síntoma indiscutible de conflicto en el ámbito relacional. El aislamiento tiene que ver de manera directa con la formación de la autoestima, de la incapacidad para enfrentarse a las exigencias del entorno y a falta de recursos afectivos para solventar los problemas derivados en las relaciones interpersonales (rechazo, conflictos, etc.). Se debe diferenciar entre lo que es un aislamiento temporal y momentáneo a una tendencia marcada y repetitiva. (p. 274)

Se dice que el proceso de socialización, es elemento necesario para la preparación de la persona y no obstante determina posteriormente de los que podamos alcanzar o no en la vida.

### **2.6.1 Agentes que influyen en la socialización**

Información tomada de la enciclopedia "Psicopedagogía"

**La familia:** uno de los primero agentes de socialización en que se enfrenta un individuo, dado que la familia, es la primera institución, donde el niño hace contacto para la convivencia diaria y la interacción comunicativa. No obstante con los cambios culturales que se observan en los últimos años, se deduce, que la influencia de la familia se ha reducido drásticamente, sin duda alguna los centros de enseñanza preescolar, las guarderías, niñeras entre otras instituciones forman parte de la vida de los niños. (p. 208)

Por otra parte Luca, Rodríguez y Sureda (2001) coinciden que hasta hace poco, la familia cumplía en enseñar las habilidades sociales a los hijos a través de la socialización primaria, en la actualidad esta tarea se le ha estado orillando a las instituciones, destacadamente la escolar así mismo con las civilizaciones de la sociedad, la tecnología, tras la liberación femenina esto ha implicado disminución de la interacción familiar.

La clase social, nivel socioeconómico, tipo de vivienda, valores, ubicación, etc. también influye sobre las experiencias sociales, que se reciben debido a que esto da pauta de poseer mejores o no oportunidades de vida, probablemente se convierte en un determinante más poderoso de la aceptación o el rechazo social a medida que el adolescente crece, así mismo influye otros factores dentro del ambiente familiar, la estructura, número de familia, la pobreza, esto es determinante para el desarrollo social del niño

**Los iguales:** las necesidades sociales humanas son fuertes, cada quien selecciona y decide entablar una relación interpersonal, los individuos escogen sus amistades, según intereses o preferencias, además los adolescentes busca apoyo, reconocimiento, aliento etc.

**Escuela:** se considera que la escuela, es una actividad altamente social, dado que durante el proceso escolar, hay infinidad de intercambios, tanto en ideas, juegos, experiencias, sin embargo no garantiza una relación social totalmente constructiva.

## **2.7 Técnicas de entrenamiento de habilidades sociales**

Como se puede observar, las habilidades sociales, en si son más complejas tiene más controversia, que simplemente mencionar entrenamiento de habilidades sociales, la situación cambia dado que esto implica un conjunto de técnicas y procedimientos de intervención, dirigidos para la promoción de habilidades sociales relevantes para las relaciones interpersonales. (Del Pritte 2002)

En el EHS han sido tomadas técnicas de varios modelos tales como conductual y cognitivo, así mismo constituyen en un campo teórico y aplicado.

### **2.7.1 Técnicas conductuales**

#### **- Ensayo conductual**

Es una técnica utilizada para el EHS, como un juego de roles o desempeño de papeles dado que permite el desarrollo de nuevos comportamientos, además posibilita que el individuo en entrenamiento, amplíe su control en su propio desempeño, su capacidad de autoobservación, y escucha atenta.

#### **- Reforzamiento:**

Es una técnica que es latente en todo proceso de EHS, es un elemento básico en la terapia conductual, el refuerzo se refiere a cualquier consecuencia, presentada enseguida de una conducta o promovida por ella, así mismo esto está expuesta dos modalidades; reforzamiento positivo y el reforzamiento negativo.

El objetivo de esta técnica de reforzamiento es:

- a) Establecer componentes conductuales para el desempeño social.
- b) Que el paciente reconozca que su conducta genera consecuencias en el ambiente social.
- c) Aprender habilidades, facilitar y recibir refuerzos sociales.

#### **- Moldeamiento**

Significa dar forma, moldear, tallar o pulir, en esta técnica este presente dos elementos; el reforzamiento y la noción de la conducta de entrada (como recurso del cliente).

El moldeamiento se utiliza poco a poco descomponiendo tales conductas sociales entrenando por separado cada una de ellas y posteriormente integrándolas.

### **- Modelamiento**

Aprendizaje a través de la observación del desenvolvimiento de otra persona, como técnica, proporciona condiciones para que el sujeto observe a alguien realizando conductas. Esto puede ser presente, mostrándole directamente el individuo al modelo o encubierta en donde la persona solo imagina el modelo en un desempeño social.

### **- Retroalimentación**

Como técnica funciona como una regulación de la conducta, conservando u ocasionando alguna alteración de forma, dirección o contenido del desempeño, referente a su efecto permite que el cliente se dé cuenta como se esta comportando y de que manera ese comportamiento afecta el oyente o participante. Además puede ser a través de verbalizaciones y videograbación.

### **- Relajación**

La relajación es muy importante en todo proceso, (Lange & Jakubowski, 1976, en Del Prette 2002) por lo que emplean varias modalidades como la muscular, la respiratoria y la imaginación, esto tipo de técnica se aplicada debido a que algunos de los participantes en entrenamiento de habilidades sociales experimentan un alto nivel de ansiedad en las situaciones interpersonales.

### **- Tareas en casa**

La tarea se recomienda al paciente, que los practique solo aquellas habilidades en las que tenga seguridad de hacerlas, las que hayan sido aprobadas por el terapeuta y los compañeros de entrenamiento.

Esta actividad tiene tres objetivos, la primera se refiere a la posibilidad de perfeccionar las habilidades entrenadas en el área terapéutica, la siguiente pretende la búsqueda de generalización en otro contexto social las habilidades ya entrenadas, y por ultimo consiste en aprobar la verificación de como el ambiente natural reacciona a los nuevos aprendizajes del sujeto.



## **- Desensibilización sistemática**

Ante el EHS el objetivo es eliminar el miedo y la ansiedad, en las relaciones interpersonales, consiste en que junto con el terapeuta y el paciente elaboran una jerarquía en orden creciente de incomodidad, ante la situación planteada, y poco a poco lo va aproximando a los estímulos siempre y cuando el cliente no le genere más ansiedad ante la situación en que está expuesto.

### **2.7.2 Técnicas restructuración cognitiva**

Las cogniciones que más interfieren en las relaciones sociales son: creencias irracionales. (Ellis, 1974).

Es notable, que los pensamientos que se desarrollan , sobre lo que va a ocurrir en una relación interpersonal, interfiere para un fracaso de relación, además está expuesto a que produzca ansiedad en el sujeto.

## **- Terapia racional emotiva conductual**

(TREC) se refiere que cómo las emociones y conductas son producto de las creencias de una persona.

El objetivo de esta técnica, es facilitar la identificación de pensamientos irracionales de un individuo y por supuesto sustituir por pensamientos racionales que tengan mayor efecto ante sus metas personales.

La intención del terapeuta de TREC es discriminar las creencias irracionales del paciente connotando positivamente.

## **- Solución de problemas**

Este tipo de técnica, se refiere mediante un proceso metacognitivo, por la cual los individuos vislumbra la naturaleza de los problemas que se presentan en la vida y se enfocan hacia la modificación del carácter problemática de la situación.

Algunos pasos en el empleo de la técnica

1. Denominación del problema

2. Definir el problema
3. Planteamiento de alternativas
4. Evaluación de cada alternativa
5. Toma de decisión

De acuerdo a lo anterior los puntos para la solución de problemas todo implica un proceso y el mismo individuo debe plantear las posibles soluciones para darse cuenta sobre la capacidad que posee.

#### **- Detención del pensamiento**

Considerada como técnica de autocontrol, está enfocada para modificar pensamientos que interfieren negativamente para el desempeño interpersonal, tales como “yo no lo voy a lograr” “todo me sale mal” “no sirvo para nada”.

Es importante mencionar, que no solo es suficiente con interrumpir los pensamientos obsesivos compulsivos, sino que también brindar y facilitar la adquisición de nuevos pensamientos, adaptativos ante las situaciones interpersonales.

#### **- Modelamiento encubierto**

De acuerdo a Cautela (1971, en Del Prette 2002) tiene dos objetivos esta técnica, la primera es de adquirir nuevas conductas y la segunda es de extinguir conductas inapropiadas.

Ante el EHS es utilizada, cuando el individuo no logra imaginarse ejecuciones interpersonales correctas, para esto se le pide que imagine el desempeño de alguien más que se le denominará modelo.

#### **- Instrucciones**

Consisten en dar una serie de pasos a seguir, clara y objetiva, sobre cómo debe comportarse el individuo, ante una situación interpersonal, son similares a los “tip” o guía, para que el individuo, por si mismo vaya alterando su conducta para su beneficio.

Ahora bien, el programa de entrenamiento de habilidades sociales, no se pretende de que el participante llegue a ser mejor persona, en el área moral o espiritual, simplemente se le auxilia, para enfrentar y sobrellevar situaciones críticas, que se presentan en la vida, y se espera que la adquisición de nuevas habilidades sean para su comprensión, en las relaciones sociales dirigiéndose al lado positivo.

## CAPITULO TRES.IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.

*El amor a uno mismo es el punto de partida del crecimiento  
de la persona, que siente el valor  
de hacerse responsable de su propia existencia*

*Víctor Frankl*

### **3.1 La autoestima y sus antecedentes.**

En las publicaciones de Branden (1993), menciona que cuando inicio a indagar sobre autoestima, se dio cuenta que era escasa sobre las definiciones de éste, varios autores habían definido pero en otro sentido, pareciera que era otro tema según la comprensión de este autor.

Mientras tanto, para el psicoanalista Freud, había sugerido que la causa del poco amor propio era producto de que el niño no conseguía tener relaciones sexuales con su madre o padre.

Adler, menciona que desde que nacemos, experimentamos sentimientos de inferioridad por la inseguridad hacia lo desconocido.

Para Branden le pareció poco coherente, de lo que contemplaba que era la autoestima.

De acuerdo a James (1890, en Branden 1993) en su obra “principles of psychology” intenta definir la autoestima, basándose en la comparación constante con los demás, así, si vence a su contrincante, la autoestima es satisfecha y si alguien lo alcanza, o lo derrota la autoestima se destruye.

Parecía que la autoestima, consistía en la comparación constante, con los demás y la comparación del éxito, no poseía un control interno.

Coopersmith (citado en branden 1993) definía la autoestima como la evaluación que efectúa y que normalmente mantiene al individuo, implicando aprobación o desaprobación, en la medida que el individuo se cree capaz, digno y con éxito.

Estos son algunas aportaciones históricas de los autores.

La autoestima recobra interés en los años ochenta, cuando comienzan a publicar más libros referentes al tema y estudios científicos.

De acuerdo a Branden (1993), la autoestima es un elemento fundamental en el desarrollo para todo ser humano, dado que un individuo no puede esperar realizarse en todo su potencial, sin una sana autoestima, otro autor deduce sobre la autoestima “su carencia se relaciona con ciertos fenómenos negativos, como las enfermedades mentales” (Mruk,1999 p. 14).

Finalmente en los últimos 50 años, se ha discutido ampliamente sobre la autoestima, hay más evidencias sobre ella y varios expertos dedicados a la psicología y otros especialistas han aportado sus ideas para contemplar y comprender lo que implica mantener una buena autoestima.

### **3.2 Definiciones de autoestima**

De acuerdo a Branden (1993 en Álvarez, 2000) menciona

La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida; es la confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices, el sentimiento de ser respetados, dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y gozar el fruto de nuestros esfuerzos. (p. 5).

Respecto a lo anterior, la autoestima es la seguridad del pensamiento y la capacidad que se posee, para enfrentar y vencer todos aquellos obstáculos que se presenten en la vida cotidiana.

Otra de las definiciones tomada de Serrat (sf) menciona que “la autoestima es el conjunto de creencias, sobre si misma (sobre sus entornos, sus conductas, sus capacidades, sus valores y su personalidad) (p.127)

De acuerdo a lo anterior, se infiere que la creencia de uno mismo implica grandes determinaciones en su persona, es decir que una mejora creencia de un individuo tiene repercusiones positivas en la autoestima.

Por otra parte Gaja (2006) refiere que la autoestima “es el valor o afecto que nos depositamos. A partir de mi autoestima determino mi valor como ser humano”.

Así y más definiciones se podrán encontrar, a lo referente, es notable que los autores lo emplean como confianza, capacidad, creencia valor, etc., pero sin duda alguna, la autoestima si es el valor que nos atribuimos, es la confianza que tenemos de nosotros mismos, de ser merecedores de lo queremos alcanzar, y de luchar y enfrentar situaciones difíciles y por ende disfrutar la felicidad así como el derecho de ser respetados y dignos.

### **3.3 Teoría de Abraham Maslow**

Maslow, también habla de autoestima y lo determina como una necesidad, que influye sobre otras, para ello establece una pirámide denominado jerarquía de necesidades y está compuesta por

**Necesidad fisiológica:** Como el oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y temperatura estable a nuestro cuerpo, otras necesidades incluidas y sobre todo dirigidas a mantenernos activos, a dormir, a descansar, a eliminar desperdicios y a evitar el dolor y a tener sexo.

**Necesidad de seguridad y reaseguramiento.** Después de compensar y satisfacer la primera, entran en juego estas necesidades. Ahora la preocupación es hallar cuestiones que suministren seguridad, protección y estabilidad.

**Necesidad de aceptación social:** Se busca la necesidad de una amistad, de pareja, de niños y relaciones afectivas en general, incluyendo como matrimonio, familia, elección de carrera entre otros en si pertenecer, o formar parte de algo.

**Necesidad de Autoestima:** En este punto es lo más importante, Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta.

La baja busca el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio, sin embargo todo se enfoca a lo exterior, necesidad de aprobación para sentirse bien superficialmente y la estima alta comprende las necesidades de respeto por uno mismo, sentimientos de confianza, seguridad, asertividad, competencia, logros, independencia, proviniendo todo de la parte interior.

**Autoestima baja:** Cuando se refiere a las necesidades exteriores, implica una baja estima y complejos de inferioridad, como consecuencia de problemas psicológicos.

**Autoestima alta:** Se refiere al respeto de si mismo, confianza, satisfacción por los objetivos logrados sin importar el exterior simplemente es el bienestar interna.

**Necesidad de autorrealización:** Para llegar a la última jerarquía necesidades, se tienen que haber sido cubiertas necesidades primarias, esto implica realización o logro de objetivos aunque no comprenden balance una vez logradas.

Es así como es Maslow menciona la autoestima como una necesidad antes de llegar a la autorrealización.

## Jerarquía de necesidades (Abraham Maslow)



### 3.3.1 La Autoestima como necesidad.

Como lo mencionaba Maslow, una necesidad es lo que necesitamos para funcionar activamente, no cubrir la primera necesidad fisiológica, puede llegar a la muerte porque nuestro cuerpo lo necesita.

Branden, menciona que, decir que la autoestima es una necesidad se está refiriendo.

- Que proporciona una contribución esencial para el proceso vital.
- Que es de carácter indispensable para un desarrollo normal y saludable.
- Que tiene valía para supervivencia.

Al cubrir esta necesidad implica eficacia, salud, hasta se realizan elecciones adecuadas el campo amoroso, profesional, familiar y otros



Ahora bien, el tener una autoestima saludable eso no garantiza que no se puede sufrir ansiedades o dificultades de la vida, claro que si, pero es más fácil que el individuo los pueda enfrentar y superarlas.

### **3.4 Autoconcepto**

Autoconcepto, una parte importante de la autoestima, es una serie de creencias de nosotros mismos, que se exteriorizan a través de nuestras conductas.

Se dice que la base de la autoestima es el autoconcepto, veamos la definición según Branden, (1995, en Güel, s.f). Consiste en el conjunto de ideas, actitudes y sobre todo cogniciones que mantenemos en nuestra personalidad, así como la forma, en que desempeñamos nuestros roles sociales, básicamente este término gira al entorno de nuestros pensamientos y sobre todo que creemos que los demás piensan de nosotros, así mismo se infiere que una autoestima alta tiene relación con la definición adecuada de nuestro autoconcepto, regularmente detrás de una baja autoestima implica un autoconcepto erróneo y distorsionado de uno mismo.

Paz (2000) menciona, que para comprender que es autoestima primero tenemos que entender el autoconcepto y lo describe como la representación mental que la persona tiene de si misma, y solo se refiere mas a la descripción de uno mismo y no el valor que se tiene.

Reeve (2003) de la misma forma menciona, que son representaciones mentales, que el propio sujeto tiene de si mismo, para la construcción de esto, la gente le pone mucho énfasis sobre la retroalimentación que recibe.

Por otra parte, el diccionario de pedagogía y psicología (2000), el autoconcepto es; conocimiento que los mismos sujetos lo forman, en cuanto a sus capacidades y características.

En lo referente queda claro que el autoconcepto es el conocimiento de sí mismo, un constructo personal ya sea positivo o negativo y como resultado da una baja o alta autoestima.

### **3.5 Formación e importancia de autoestima.**

Branden, (1993) También infiere que la mayoría de nosotros venimos de familias disfuncionales, porque hemos vivido señales contradictorias, negaciones de la realidad, mentiras de los padre, etc. Así mismo destaca que “es evidente que el medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes” (p. 34)

Pero esto no significa que determine el nivel de la autoestima. Porque es nuestra responsabilidad elegir el estilo de vida para vivir.

La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida, se va formando a través de la internalización, es la medida en que se construye esa imagen personal y esto se debe a través de experiencias con otras personas o las actividades donde desempeñamos, en la escuela, en la casa, con los amigos casualmente cuando somos pequeños escuchamos todo tipode etiquetas como tonto, burro, nunca puedes, estas feo etc.Estos se van internalizando inconscientemente y a lo largo de la vida se va creyendo y cargando estas etiquetas y cuando se llega a la etapa adulta estas heridas llevan a una desventaja.

Porque el individuo no nace con una autoestima, esto lo adquiere y se va formando progresivamente desde familia, la sociedad, la escuela poco a poco se va almacenando experiencias psicológicas.

Por eso que las primeras experiencias de la infancia, juegan un papel predominante en el establecimiento de la autoestima.

Durante el proceso de la infancia, las ventajas y contras son fundamentales, dado que según sea el trato que se haya recibido, por los miembros de nuestra familia inmediata, los maestros, amigos, etc. contribuyen a la creación de la imagen de uno mismos y en consecuencia, a establecer el nivel de autoestima.

De acuerdo a Branden “La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia” (p.36)

Branden (1993) menciona que la autoestima tiene dos aspectos interrelacionados

- **Autoeficacia**

Se refiere un sentido de eficacia personal, a la confianza del funcionamiento de la mente con los cuales se juzga, se elige y se decide, confianza en si mismo y en la capacidad de percibir los hechos de la realidad, en general confianza en la propia mente y en sus procesos.

- **Autodignidad**

Se refiere a la seguridad del valor de uno mismo, con una actitud positiva, afirmativa y merecedora de ser feliz, sobre todo conciencia y comodidad de expresar pensamientos, deseos y necesidades.

Para Gaja (2006) es importante conservar la autoestima, porque es como la piedra filosofal del saber vivir, además tenerla implica satisfacción personal, comprensión, aceptación de si misma y de los resultados de los actos, hacerse responsable de si mismo y no atribuirle a lo exterior,

- La persona que mantiene su autoestima se caracteriza porque:
- Se respeta y ama a sí mismo.
- Acepta sus cualidades y defectos en virtud de su unicidad como ser humano.
- No cae en comparaciones vejatorias.
- Es tolerante consigo misma y con los de más.

- Facilita buenas relaciones sociales.

Sin embargo, la desventaja de una persona con carencia de estima, implica necesidad de halagos incluso dependen de ello, porque solo así le dan sentido a sus vidas, estas personas pueden ser deprimidas, aisladas sentimiento de insuficiencia.

En lo que respecta, si bien cierto, en la infancia hay factores que influyen gran parte para el establecimiento de nuestra autoestima, no se pueden eliminar ni cambiar momentos, lo que si es nuestro deber es reconciliarnos con nosotros mismos por es la base para sustentarnos y mantenernos día a día.

### **3.6 Dimensiones de la autoestima.**

McKay y Fanning (1999, en Steiner 2005), manifiestan que ante la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo incluyendo el comportamiento de su yo, la valoración puede ser según percepción experiencias en diferentes contextos de actuación, para esto implican dimensiones en cada área:

**1. Dimensión Física.** Se caracteriza por el sentirse atractivos, implica en todos los sentidos del ser humano, en sentirse satisfecha consigo mismo a nivel físico y en encanto.

**2. Dimensión Social.** Se refiere a sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer ante un grupo, sentido de pertenencia ante cualquier ámbito en que se vea envuelto, familiar, laboral o alguna institución de conveniencia, así como sentirse capaz de enfrentar y tomar decisiones sociales, sentir satisfacción por el bienestar social que ha fomentado.

**3. Dimensión Afectiva.** Autopercepción de diferentes características de la personalidad, Ante el cómo sentirse: desde lo estable o inestable, tranquilo o inquieto, activo o pasivo y otros.

**4. Dimensión Académica.** Se refiere a la autovaloración, de las capacidades intelectuales, para desarrollarse en el ámbito escolar y esperar el éxito mediante el esfuerzo.

**5. Dimensión Ética.** Implica la autorrealización de los valores y normas que estos fueron aprendidos y adaptados para vivir aceptados en la sociedad.

Es notable que el sujeto se autoevalúa en diferentes áreas dimensionales, finalmente obtiene un resultado de su propia opinión personal.

### **3.7 Niveles de autoestima**

De acuerdo a Coopersmith 1996(citado en Martínez, 2012) después de definir la autoestima, también contemplo tres tipos de autoestima que podría estar presente.

**Autoestima alta:** se presenta cuando existe un equilibrio, los individuos son activos, independientes, creativos, poseen habilidades para relacionarse socialmente, reconocen sus capacidades y debilidades mantienen confianza en si mismos, son exitosos y optimistas.

Mantener una autoestima alta, permite vivir la vida positivamente, cumpliendo metas y disfrutar satisfacciones personales propias.

Expresiones a nivel físico, que se logran observar por un individuo ante una autoestima alta. (Branden, 1993)

- Ojos despiertos, brillantes y vivaces.
- Rostro relajado (salvo en caso de enfermedad)
- Suele tener color natural y alineado con el cuerpo.
- Mandíbula relajada.
- Hombros relajados.
- Manos que tienden a estar relajadas, gráciles y quietas.

- Brazos relajados y en posición natural.
- Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
- Modo de caminar decidido (sin ser agresivo ni altanero).
- Voz modulada, con intensidad adecuada a la situación y con pronunciación clara.(p.70)

**Media o relativa:** las personas aparentemente mantienen un equilibrio estable, se desempeñan asertivamente en un trabajo, son expresivos, optimistas, interés en su crecimiento personal, sin embargo tienden a depender de la valía social, buscando posiciones activas para fortalecer su aprobación, pertenencia y de esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada o períodos de desequilibrio, cuando hay necesidad de aprobación con el mundo exterior.

**Autoestima baja:** en esta parte se puede catalogar, como inapropiado cuando un individuo se encuentra atrapado ante la negación, esto alude a aquellas personas en las que se hallan en un sentimiento de inseguridad e incapacidad, con respecto a sí misma, sentimientos de inferioridad, inestabilidad emocional dependencia, carecen de elementos fundamentales como son la competencia, el valor, la confianza, el merecimiento de ser feliz y ser respetadas.

Son personas que tienen sentimientos de incapacidad, aunque no es real, por lo tanto existe una mayor predisposición al fracaso debido a que se concentran en los inconvenientes y obstáculos que en las soluciones.

Así, un individuo con baja autoestima se presentara como victima frente a sí mismo y frente a los demás, evadiendo toda responsabilidad y posibilidad de éxito de manera voluntaria.

### **3.7.1 Características principales del déficit de autoestima**

Paz (2000) habla sobre los errores más comunes de pensamientos para los individuos con déficit de autoestima.

#### **Con respecto así mismo**

Muy críticos consigo mismos.

Autoexigencia excesiva.

Actitud de perfeccionista.

Temor excesivo a cometer errores.

Inseguridad en tomar decisiones.

Muy sensibles a la crítica

Estado de ánimo triste.

#### **Con respecto a los demás**

Constante necesidad de llamar la atención.

Actitud retraída y poco sociable.

Necesidad continúa de agradar a los demás.

Necesidad imperiosa de aprobación.

Exigentes y críticos con los demás.

#### **Con respecto a la interpretación a la realidad.**

Focaliza en lo negativo.

Descalificación de experiencias positivas.

Personalizar.

Pensamiento todo o nada.

Adivinación.

Uso frecuente de la frase “de debería”.

Poner etiquetas.

### **3.8 Estrategias dirigidas a padres para la prevención del déficit en niños y adolescentes**

Paz (2000) presenta una serie de recomendaciones, estipulados para padres, maestros y personas significativas para el niño o adolescente, dirigidos para prevenir la aparición de déficit o si ya existe evitar que se agudice, que pueda ser aplicado en el ambiente familiar o escolar.

Menciona que tales actitudes y conductas de los padres previene el déficit, incluso son determinantes para la formación del autoconcepto, debido a la evaluación que realizan los padres hacia sus hijos constituye un refuerzo positivo o negativo

Un estudio realizado por Coopersmit (1967, en Paz, 2000) Menciona que una autoestima positiva, está asociada con el afecto y la calidad familiar estén latentes, además una conducta de padres democráticos ayuda a tener una autoestima positiva a los hijos, porque ellos saben que los padres comprenderán y les facilitaran el apoyo requerido.

Algunas estrategias para prevenir el déficit.

**Evalué de forma real a su hijo:** No preste atención a aquello que carece o que le gustaría que tuviese, no caer en error de crear en la mente un hijo modelo, ni atribuirles modos de comportamientos ni características que no llegue a cumplirlas, observar realmente las cualidades que posee honestamente.

**No compare a su hijo con los demás:** Los padres tienen que estar conscientes, que los hijos son únicos y cada uno posee una característica, que lo hace



diferente de los demás, no realizar comparaciones, con los hermanos ni amigos, al realizarlo cae en desventaja para una sana autoestima, estar conscientes que hay niños o adolescentes que realizan mejores actividades de cualquier índole y otros peores resultados. Lo mas importante es que el padre refuerce los intentos de adolescente y los logros así como de otros pero nunca comparaciones.

**Premie los logros de su hijo:** Se refiere a cualquier esfuerzo, dedicación realizado por el hijo, para que esto lo motive no esperar un gran éxito, simplemente felicitarlo por lo esfuerzos cotidianos que hace, como padres saben que lo hace con mucho esfuerzo, así el hijo adquiere una imagen de sí mismo competente.

**Premie los esfuerzos que su hijo realice, no solo el éxito:** Comenzar reforzar a los hijos desde pequeños logros, hacen que no desista y se siente satisfecho por lo que hace eso hará que alcance más éxito.

**Colabore con su hijo para que se fije metas alcanzables:** No permitir que el hijo planee metas demasiadas elevadas, hay que proponerse metas alcanzables de acuerdo a su capacidad. Para eso es la evaluación para tener una imagen objetiva y real.

**Preste atención a lo que su hijo le dice:** Cuando el niño joven se acerca para platicar, es muy importante brindarle atención, así como observar sus expresiones y movimientos corporales, si es congruente con lo que dice y hace, hay que poner el esfuerzo posible y analizar qué es lo que pretende comunicar sin ridiculizar, ni ser hipócritas, ni dar demasiados consejos.

**Como hablar con su hijo:** Cuando hable con su hijo asegure de sea capaz de mirarlo fijamente, para que no se distraiga fácilmente, no hablar demasiado por que se aburrirá, utilizar palabras adecuadas y comunicar lo que se pretende decir sin ofender ni lastimar.

**Como elogiar a su hijo:** Hay que reforzarlo positivamente, través de elogios sociales o frases para que crezca personalmente.

**Como corregir a su hijo:** La corrección se usara para eliminar conductas negativas, criticar la conducta negativa, pero nunca el niño, porque ellos forman su autoconcepto a partir de lo que les dicen.

**Como castigar a su hijo:** Algunos padres no lo consideran adecuado porque lo ven como una fuente de malestar para su hijo, por otro lado algunos padres usan el castigo como técnica de corrección. El castigo si es una técnica de corrección, si se usa adecuadamente y con moderación resulta adecuada.

**Dele a su hijo responsabilidades:** La actitud comienza a aprenderse desde pequeños, además darles pequeñas tareas de hogar a los niños de acuerdo a su edad implica sentirse útil dentro del núcleo familiar.

**Hágale saber a su hijo que lo quiere:** Expresar el amor que se siente, por el hijo cada oportunidad que se pueda, brinda seguridad y confianza.

Estas son las sugerencias que los padres pueden emplear para que los niños o adolescentes fortalezcan su autoestima.

### **3.9 Elementos para llegar a una autoestima**

Álvarez (2000) menciona que el proceso de la autoestima, se está llevando a cabo constantemente, es por ello que los expertos han considerado 5 pasos que a continuación se describe.

#### **Conocimiento**

Es totalmente necesario para el proceso mental de la autoestima, conforme vamos creciendo vamos conociendo de lo que pasa a nuestro alrededor y lo

que ocurre al interior de nosotros, así poco a poco vamos conociendo nuestras cualidades, habilidades y destrezas; así como nuestras necesidades básicas hasta la más complejas como la autorrealización.

### **Comprensión**

Ante este término significa lo que ocurre en mí interior, a mí mundo externo, en la forma en que yo entiendo lo que pasa, mejoro mi relación con el mundo interior y exterior. (La diferencia entre un ignorante y el que no lo es, es la comprensión, aquel también observa lo que ocurre pero no lo entiende en tanto que él instruido y educado entiende lo que esta pasando)

### **Aceptación**

Significa el reconocimiento de que así somos, considerando y aceptando las características físicas, de acuerdo de esta aceptación que se hace, parte la actitud, que se fomenta hacia sí mismos, y el aprecio de su propia valía, que estos son importantes para su desarrollo y crecimiento.

### **Respeto**

Además de conocernos, entendernos, aceptarnos es esencial el autorrespeto, con ello nos hará elegir aquello que nos dé satisfacción y paz en nuestro interior.

### **Amor**

Como consecuencia de todo lo anterior, esto surgirá naturalmente y desembocara en una autoestima sólida y potente. El individuo es capaz de amarse en la medida en que se da cuenta de su ser, se descubre, se conoce, se acepta y por ende se respeta. Y es cuando la autoestima se potencializa.

Como se menciono anteriormente la autoestima, se basa en la evaluación, en la creencia que elabora uno mismo, y esta evaluación implica características personales, cualidades, posibilidades, entre otros, a la vez puede ser positiva o

negativa sobre uno mismo, de esta forma de habla de un nivel alto o bajo de autoestima.

### **3.9.1 Autoestima y coeficiente intelectual.**

En cuanto a investigaciones que se han realizado, no existe una teoría que explique, que la causa de una autoestima se correlacione con el coeficiente intelectual, la autoestima se va formando, no es competitiva ni comparativa.

Porque la autoestima es una experiencia íntima, es solo lo uno piensa o siente respecto a uno mismo. No lo que la otra persona piense o sienta.

Un individuo con un alto coeficiente intelectual y con una autoestima alta no significa que se siente más apta para la vida o digna para merecer la felicidad, que con otra persona con autoestima idéntica que tenga una inteligencia modesta.

El contexto siempre influye para la relación del individuo con su uno mismo y elecciones particulares.

Muchas personas dicen “Cada cabeza es un mundo” y prácticamente el pensar es independencia y es la consecuencia del generador de autoestima.

## **ELEVANDO LA AUTOESTIMA A LOS ADOLESCENTES A TRAVÉS DE LAS HABILIDADES SOCIALES.**

### **JUSTIFICACIÓN:**

Después de revisar y realizar los temas de cada capitulado, se plantea un Taller dirigido a padres con hijos adolescentes, debido a que se analizó que existen varios cambios en lo cognoscitivo, fisiológico, emocional en la adolescencia analizando que son vulnerables en su integridad, pudiendo caer fácilmente en problemas de riesgos sociales o problemas psicológicos cuando no han adquirido suficientes herramientas como las habilidades sociales y autoestima que los pueda sustentar para no desmotivarse.

**OBJETIVO GENERAL:** proporcionar a los padres de familias con hijos adolescentes información sobre la adolescencia así como técnicas para favorecer la autoestima y habilidades sociales.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO:**

- a) Que los padres conozcan teóricamente los procesos de cambios en las que pasa el adolescente.
- b) Proporcionar estrategias para evitar que los adolescentes caigan en déficit de autoestima.
- c) Mencionar técnicas para el entrenamiento de habilidades sociales.
- d) Reconocer y concientizar a los padres la importancia de brindar apoyo a sus adolescentes.

### **PARTICIPANTES:**

Dirigido a padres de familia con hijos adolescentes y/o docentes, edad no específico.

Número de participantes: de 10 a 15 participantes

Ponentes: Psicólogos.

Duración: 10 sesiones compuestas por 2 horas semanales

**MATERIAL:**

<b>Nombre</b>
Cañón
Rotafolio
Laminas
Laptop
DVD
Películas
Sala

**ESCENARIO:** Para poder impartir este taller se requiere una sala amplia con características de ventilación, comodidad, sin distractores para que los padres se sientan cómodos y puedan participar abiertamente.

**Evaluación:** Pretest y postest

## CARTA DESCRIPTIVA

Sesión	Tema	Objetivo	Contenido	Dinámica
No. 1  2 horas	Bienvenida y presentación del taller a padres de familia.	Que los participantes se conozcan entre sí, y conozcan la dinámica del taller.	-Presentación del ponente.  -Encuadre  -Explicar los objetivos del taller  Historia y conceptos de adolescencia.	- Bienvenida - Presentación del ponente.  - Explicar las reglas y dinámica de trabajo.  - Se explicaran el objetivo general de taller, y los temas que serán desarrollados.  - Explicar a los participantes sobre la historia y conceptos de la adolescencia.
No. 2  2 horas	Adolescencia y desarrollo psicológico.	Que los participantes identifique los cambios físicos y psicológicos que experimentan los adolescentes	-Desarrollo físico  -Cambios psicológicos.  -Conclusiones	- Presentar imágenes del cuerpo del niño y adolescente. - Proporcionar explicación sobre los cambios físicos.  - Explicar los cambios psicológicos del adolescente  - El ponente proporcionara una conclusión.
No.3  2 horas	El adolescente y la familia	Que los participantes conozcan los estilos de educación.	-Estilos de educación y maltrato familiar.  - Problemas de riesgos  -Dramatización. "cambio de roles"	- Se explicaran los estilos de crianza que existen para educar a los hijos. - Explicaran los maltratos y abusos que existen en los adolescentes.  - Se explicara algunos problemas de riesgo - El ponente indicara que formen equipos de tres integrantes, uno de ellos será el hijo adolescente y dos de ellos serán

				los padres y dramatizaran los estilos de crianza según la teoría.
No. 4. 2 horas.	Introducción a las habilidades sociales	Que los padres comprendan la importancia de habilidades sociales.	-De demostración de habilidades sociales.  -Habilidades sociales e importancia.  -Factores que influyen en su formación, desarrollo de habilidades sociales.	- Formaran binas y cada integrante diseñara un saludo especial para el compañero. - Formaran un círculo y cada bina pasara en medio para mostrar su saludo.  - Exponer la definición de habilidades sociales. - explicar su importancia las ventajas y desventajas.  - Explicación a los participantes sobre los factores que intervienen. - y como se desarrolla las habilidades sociales.
No 5 2 horas	Entrenamiento de habilidades sociales.	Que los padres conozcan algunas técnicas de entrenamiento de habilidades sociales.	-Agentes de socialización.  -Técnicas conductuales.	- Se mencionara los agentes de socialización y la influencia que tiene sobre los individuos.  - Explicar las técnicas conductuales. - Ejemplificar cada una.
No 6 2 Horas	Técnicas cognitivas.	Que los padres conozcan e identifique las técnicas cognitivas	-Explicación de técnicas cognitivas.  -Conclusiones.	- El ponente explicara la diferencia entre técnica conductual y restructuración cognitiva. - Explicar las técnicas cognitivas. - El ponente ejemplificara con la ayuda de los participantes para una mejor comprensión. - El ponente hará una breve conclusión sobre las habilidades sociales y las



				técnicas de entrenamiento.
No. 7 2 horas	La autoestima.	Que los participantes conozcan la importancia de la autoestima.	-Conceptos de autoestima  -Pirámide de Maslow  -Autoconcepto y Formación de la autoestima.  -Dinámica "etiquetas"	- Explicar el concepto de autoestima e importancia.  - Exponer la jerarquía de necesidades, destacando la autoestima como un paso a la autorrealización  - Explicar la definición de autoconcepto. - Conocer la relación que existe con la autoestima. - Explicar cómo se forma la autoestima.  - Los participantes anotaran las etiquetas que dañaron su autoestima en su infancia o adolescencia. - En la parte de atrás escribirán los sentimientos que provocaron estas etiquetas. - los comentarios serán voluntarios.
No. 8 2 horas	Características y niveles de autoestima	Que los participantes conozcan y analicen los niveles de autoestima	-Proyección de video.  -Niveles de autoestima  -Reflexión  -Características de déficit de autoestima.	-proyectar el videoclip "patito feo" Posteriormente comentar sobre el video.  - Explicar los niveles de autoestima. - Ejemplificar y mostrar imágenes en cada nivel de autoestima.  -Que los padres identifiquen y ubique el nivel de su autoestima.  - Explicar a través de diapositivas las características manifiestas ante la ausencia de autoestima..
No.9 2 horas	Elementos para llegar a una autoestima y	Que los padres conozcan estrategias	-Elementos básicos para llegar a una autoestima.	- Explicar a través de power point los elementos para llegar a la autoestima.

	estrategias para evitar déficit	para evitar el déficit, y pasos para llegar a la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias para evitar el déficit de autoestima.</li> <li>- Demostración de lo aprendido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar a los participantes las estrategias para evitar la baja de autoestima.</li> <li>- Ejemplificar en cada estrategia</li> <li>- Formar equipos de tres participantes, en una hoja blanca dividirá en dos partes y anotaran ventajas y desventajas de poseer autoestima.</li> <li>Exposición libre.</li> </ul>
No.10 2 horas	Cierre del taller	Que los padres concienticen sobre los adolescentes y centre su atención ante ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyección de Película.</li> <li>- Agradecimientos y cierre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se proyectara a los padres una película "Perfume de Violetas".</li> <li>- El ponente pedirá que cada participante analice la relación con su hijo.</li> <li>- Finalmente que reflexione y hagan uso de sus nuevos conocimientos.</li> <li>- Agradecimiento a los participantes.</li> </ul>

## CONCLUSIÓN

El análisis e interés de estos tres temas, adolescencia, habilidades sociales y autoestima es porque considero que la autoestima y habilidades sociales son como herramientas esenciales para vivir plenamente la adolescencia. Actualmente los jóvenes son más activos, modernos y tienen mayores posibilidades para salir adelante, algunos padres se esfuerzan por darles lo mejor, sin embargo, algunos adolescentes caen fácilmente en los riesgos psicosociales, porque a veces hace falta el desarrollo de las habilidades sociales desde la familia, para que el joven no se deje persuadir fácilmente por los pares o los medios de comunicación. La adolescencia es una etapa vulnerable, con desequilibrios, cambios físicos y emocionales, es por esto que los padres, deben centrar atención ante ellos, haciéndolos sentir seguros de sí mismos anticipando y conociendo sus cambios que se presentan conforme se van desarrollando, así los adolescentes no caerán fácilmente en influencias de pares, problemas de riesgos como las drogas, alcohol, delincuencia, entre otras.

Los padres tienen una gran tarea, porque tienen la ventaja de incidir para que sus hijos adolescentes tengan la confianza en acercarse a ellos para expresar sus temores, logros o fracasos.

La baja autoestima implica un problema en el adolescente, por que puede provocar aislamiento social, depresión, inseguridad incluso hasta el suicidio. La autoestima baja, no permite trascender, ni disfrutar la etapa de desarrollo, de experimento, para su formación como adulto y esto lo lleva en desventaja para enfrentarse los desafíos porque no cree en su capacidad.

Hoy en día al tema de adolescencia le han dado mucha importancia, en algunas instituciones educativas, gubernamentales, programas de apoyo, etc. con el fin de prevenir algunos riesgos, pero a veces no es suficiente, cuando los padres no brindan apoyo, para que los jóvenes pueda enfrentar los conflictos internos y externos que se les presenta.

## ALCANCES Y LIMITACIONES

En la familia, los padres son los encargados de dirigir, educar y sustentar a los hijos, sin embargo a veces pasan por alto la idea de que los hijos durante la adolescencia necesitan mayor atención. Durante la elaboración del trabajo, el mayor alcance fue revisar los temas de cada capítulo y diseñar la propuesta denominada “Elevando la Autoestima a los Adolescentes a través de Habilidades Sociales”.

No es fácil lograr elevar la autoestima a un adolescente, porque está expuesto a varios factores que interviene en él, pero es más triste que no se intente para hacerlo posible.

Sabemos que los padres no son expertos en habilidades sociales, pero se espera que a través del taller se informe y proporcione técnicas para que puedan hacerse partícipes, ante esta situación, la información puede ser muy útil cuando se tiene interés y sensibilidad para practicarlo

Las deficiencias de las habilidades sociales, constituyen una buena parte de las causas de conflictos más importantes con los pares, los maestros y las autoridades.

En diseño de la propuesta es el resultado de los tres capítulos, no siempre va ser efectivo para todos los padres, debido a que la sociedad está en constante cambio, los padres tienen sus propias historias, a veces es difícil hacer comprenderlos de alguna situación simple, que es para su beneficio, no siempre se va lograr obtener los mismos resultados en determinados contextos, pero es cuestión de flexibilidad, cada padre de familia que decida cambiar y beneficiar para el crecimiento sano y productivo de su hijo adolescente.

El pensar en los beneficios que se pueden lograr por medio de este trabajo, será satisfactorio siempre y cuando se realice adecuadamente para lograr que los padres comprendan, se sensibilicen y así ellos conscientemente promover en sus hijos, elevar la autoestima a través de las habilidades sociales.

## REFERENCIAS

- A. Kelly, J. (2002) Entrenamiento de las habilidades sociales. (7ª edición) Nueva York: Desclée de Brouwer.
- Aberastury A &Knobel M. (1988). La adolescencia normal. Barcelona España; Paidós (2009)
- [Abraham Maslowweb.space.ship.edu/cgboer/maslowesp.html](http://AbrahamMaslowweb.space.ship.edu/cgboer/maslowesp.html)
- Álvarez, C. R. (2000). Obesidad y autoestima. Mexico, D. F: McGRAW-HILL
- Arnett, J.J. (2008) Adolescencia y Adultez Emergente. (3ª. ed.) México, D. F: Pearson educación.
- Branden, N. (1993). El poder de la autoestima. Barcelona: Paidós (2003)
- Branden, N. (1999). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.
- Coleman, J.C., Hendry, L.B. (2003) Psicología de la adolescencia. (4ta edición) Madrid: Morata
- Del Prette Z. A. (2002) psicología de las habilidades sociales. (2da. ed.) Mexico D.F: el manual moderno.
- Del val, J. (1997) Desarrollo humano (7º ed) México, D.F: Siglo Veintiuno.
- Diccionario de pedagogía y psicología. (2000). Madrid España:
- Enciclopedia de la PSICOPEDAGOGÍA. Barcelona España: MCMXCVII océano.
- Escalante, H. F. &Lopez, O. R. (Ed.). (2003). Enciclopedia comportamientos preocupantes en niños y adolescentes (vols. 1). México. Asesor pedagógico.
- Estrada I. L. (2003).El ciclo vital de la familia. México D. F:
- Fize, M. (2001) ¿adolescencia en crisis? México D.F: Siglo XXI.
- Gaja J. R. (2006) Bienestar autoestima y felicidad. Barcelona: De bolsillo.

- Gil, F., León R. J, (1995) Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención. España: síntesis.
- Güel, M. ¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Puebla México: Graó.
- Luca, C.T., Rodríguez, R. & Sureda, I. (2001) Programa de habilidades sociales en la enseñanza secundaria obligatoria. Málaga España: Aljibe.
- Martani, S. (2008) un viaje por la pubertad y la adolescencia. Argentina: Miño Dávila.
- Martínez, L.A. (2012) adicciones y autoestima. Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Mruk, C. (1999). Auto-Estima investigación, teoría práctica. (2ª. ed.) Nueva York: Desclée de Brouwer.
- Papalia, D., Wendkos, O., S. & Duskin, F. R. (2005) Desarrollo humano (9ª. ed) México D.F: McGRAW-HILL
- Paz B. P. (2000) Déficit de autoestima. Madrid: Pirámide
- Pérez, A. M.X. 2008 Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato, recuperado del sitio web de universidad de granada.  
<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/2093/1/17705381.pdf>
- Perinat, M. A., Corral, I. A., Crespo, G. I., Domenech, L. E., Font, M. S., Lalazuela, S. JL., S, L. I., Martínez, C. G., Moncada, R. A., Raguz, M. & Rodríguez, T. H. (2003). Los adolescentes en el siglo XXI. Barcelona: UOC.
- Programa Nacional de Bibliotecas Magisteriales, PNBM (2001). Guía para padres y maestros.
- Reeve, J. (2003). Motivación y emoción. (3ra edición) Mexico D.F: Mc Graw Hill.

Rother, H. Ma. C., Cartalano, E., Lerner, H., Najt, N., Palazzini, L., Punta, R. M., Rodolfo, R., Sternbach, S., Trilnik, M. A. & Ungar, V. (2006). *Adolescencias trayectorias turbulentas*. Barcelona: Paidós.

Serrat, A. *PNL para docentes*. Puebla México: Graó.

Steiner B. D. 2005 *La teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo del ser humano*, recuperado del sitio web de la universidad Tecana American University Bachelor of arts in psychology. [es.scribd.com/doc/51607861/TESIS-TESIS AUTOESTIMA 2011 - Scribd](https://es.scribd.com/doc/51607861/TESIS-<u>TESIS AUTOESTIMA 2011 - Scribd</u>)

Trianes, T. M.V & Gallardo, C. J.A. (1998). *Psicología de la educación y del desarrollo*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Zimmermann, M. (2000). *Programa Formativa para la vida sexual*. Madrid España: Edilar.