



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
CLAVE DE INCORPORACION A LA U.N.A.M 8898-25

**“EL AUTOESTIMA EN LA MUJER ADOLESCENTE,
COMO FACTOR DE BIENESTAR EN SU RELACIÓN DE PAREJA”.**
TALLER VIVENCIAL DESDE LA TEORÍA HUMANISTA

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A:
VALERY LOZADA PÉREZ

ASESORA:
MTRA. EN PSICOLOGÍA LIZBETH CASTRO AMARO

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.

*“Sólo la persona que tiene Fe en sí misma puede ser fiel a los demás,
pues sólo ella puede estar segura de que será en el futuro
igual a lo que es hoy, por lo tanto,
de que sentirá y actuará como ahora espera hacerlo.*

*Tener Fe en otra persona significa estar
seguro de la confianza e inmutabilidad
de sus actitudes fundamentales, de la esencia
de su personalidad, de su amor.*

*Lo que importa en relación con el amor es la Fe en el propio amor;
en su capacidad de producir amor en los demás, y en su confianza”.*

EL ARTE DE AMAR

(Erich Fromm)

Agradecimientos

Primero que nada debo agradecer a Dios por permitirme estar en este tiempo y lugar, con las personas correctas, por mandarme flores cada primavera y por darme tristezas para poder conocer la felicidad de cerca.

A mi padre Everardo, que somos tan semejantes en carácter, gracias por siempre recordarme de donde vengo para que nunca se me olvide hacia donde voy. Gracias por ser mi papá.

A mi hermano Eve, que con sus ganas de querer ser diferente me ha enseñado que en la vida, no importa cómo eres: alto, bajo, inteligente, bueno, malo, siempre trata de ser tú y solo así serás feliz. TE QUIERO HERMANITO.

Al amor de mi vida, que sin querer un día lo encontré en el fondo de mi corazón, nunca se fue, siempre ha estado ahí....y se llama Autoestima

Y a usted Maestra Liz, aquella profesora que siempre se preocupa por lo que le pasan a sus alumnos por que sin decir palabras se daba cuenta de nuestro estado de ánimo, encontrando las palabras exactas que nos daban ese aliento en los momentos más difíciles, por tenerme paciencia y por hacer que este sueño que llevo construyendo toda la vida, al fin se ve realizado gracias de parte mía y de mi familia.

A mi mamá Juana que me quiere a pesar de lo que soy, y siempre habrá un consejo para ser diferente a las demás personas, por su fortaleza y su amor incondicional que solo una madre puede tener. Mami gracias por ser "la madre judía" y como dice la reflexión usted es la "Mamá más mala del mundo", por eso he llegado tan lejos y por usted soy.

A mi hermana Anita, que me llena de orgullo cada día con sus aventuras, por aguantar mis patologías, por enseñarme que debes ser constante, por ser la prueba fiel de que cuando se quiere se puede, gracias por ser mi hermana y compañera en esta vida. TE QUIERO MUCHO

A mi Universidad Alzate de Ozumba, que con orgullo llevo en mi corazón, ahí encontré a las verdaderas amigas, buenos maestros y las lecciones de vida que te da el ser universitario.



INDICE

	Pág.
Resumen.....	7
Introducción.....	8
Justificación.....	10
CAPITULO 1.- LA MUJER ADOLESCENTE.....	12
1.1. Definición.....	12
1.2. Desarrollo físico.....	14
1.3. Cambios cognoscitivos.....	17
1.4. Desarrollo de la personalidad	20
1.4.1. Formación de la identidad.....	21
1.4.2. ¿Cómo se desarrolla?.....	22
1.5. Socialización.....	24
1.5.1. Familia.....	25
1.5.2. Amistad.....	27
1.5.3. Relaciones de pareja-Noviazgo.....	28
1.6. Conductas y necesidades de la mujer adolescente.....	30
1.7. Peligros a los que se enfrenta la adolescente.....	32
1.7.1. Desórdenes alimenticios.....	33
1.7.2. Consumo de alcohol.....	34
1.7.3. Embarazos no deseados.....	36
CAPITULO 2.- AUTOESTIMA.....	38
2.1. Definición.....	38
2.1.1. Formación de estereotipos.....	40
2.1.2. Auto concepto.....	43
2.2. El autoestima en la adolescencia.....	45
2.3. Factores que interviene en la formación de la autoestima.....	47
2.4. Como factor en las relaciones de pareja.....	52
2.5. Criterios para evaluar autoestima.....	54
2.5.1. Autoestima alta.....	54

2.5.2. Autoestima baja.....	55
2.6. ¿y la motivación?.....	57
2.7. ¿Cómo elevar la autoestima?.....	59
CAPITULO 3.- TEORÍA HUMANISTA.....	61
3.1. Teoría humanista.....	61
3.2. Antecedentes de la Teoría Humanista.....	64
3.3. Evolución de la teoría.....	65
3.4. Principales exponentes humanistas.....	68
3.4.1. Carl Roger.....	68
3.4.2. Abraham Maslow	71
3.5. Función de la teoría humanista con las relaciones de pareja.....	76
CAPITULO 4.- EL MÉTODO.....	80
4.1. Tema.....	80
4.2. Planteamiento del problema.....	80
4.3. Hipótesis.....	80
4.4. Variable dependiente.....	80
4.5. Variable independiente.....	80
4.6. Objetivo general.....	80
4.6.1. Objetivos particulares.....	81
4.7. Tipo de estudio.....	81
4.7.1. Diseño.....	81
4.7.2. Población.....	81
4.7.3. Tipo de muestra.....	82
4.8. Definición conceptual y operacional de las variables.....	82
4.9. Instrumentos.....	84
4.10. Procedimiento.....	85
4.11. Análisis estadístico.....	86
CAPITULO 5.- RESULTADOS.....	87
5.1. Análisis general.....	87
5.2. Grafica general.....	87
5.3. Comprobación de la hipótesis de investigación mediante la Prueba t....	89
5.4. Análisis cuantitativo y tablas de frecuencia del Test de SACKS de frases incompletas (Anexo 1).....	90

CONCLUSIONES.....	124
--------------------------	------------

ANEXOS.....	127
--------------------	------------

1. Test de frases incompletas de SAKS (PRE-TEST Y POS-TEST).....	129
2. Planeación del taller “EL ARTE DE SER LA MUJER ENCANTADORA”.....	129
3. Dinámica de rompe hielo “Nombres acumulativos”.....	136
4. Audios.....	137
5. Actividad con la foto.....	138
6. Dinámica de confianza “El cieguito”.....	139
7. Generando confianza “Hablando claro”.....	140
8. Videos de relaciones de pareja positivas y negativas (cambio de roles).....	141
9. Actividad “Silueta en la pared”.....	142
10. Proyecto de vida.....	143
11. Técnica de relajación.....	144

BIBLIOGRAFÍA.....	145
--------------------------	------------

Resumen

En la adolescencia los jóvenes sufren vulnerabilidad emocional por diversos factores que ponen en riesgo su autoestima, pero en el caso de la mujer, la sociedad ha estereotipado sus conductas y su manera de pensar en cuanto a las relaciones de pareja desde el pasado, creando en ellas expectativas falsas en lo que refiere y consideran al concepto del amor, a menudo se decepcionan a sí mismas por no encontrara ese ideal que se encuentra en su interior. Mi investigación surge de la inquietud de hacer un taller diseñado y pensado en “La mujer encantadora”, en el cual se pretende encontrar si la implementación de un taller para elevar la autoestima en las mujeres adolescentes favorece su relación de pareja. Tomando en cuenta a las mujeres adolescentes de 15 a 18 años del CECYTEM plantel Atlautla, mediante un diseño experimental de tipo cuasi-experimental, con un muestreo no probabilístico dirigido, representado por participantes voluntarias.

Introducción

La mujer por naturaleza es bella, como una flor de primavera, cálida como el sol del verano e inesperable como el invierno, miles y miles de teorías han tratado de darle un significado a la enigmática figura que encierra la mujer en su ser, y solo pocos se han acercado. En este trabajo el núcleo de la investigación es la mujer, el propósito de este trabajo está basado en la autoestima, mediante un taller diseñado exclusivamente para aquellas adolescentes que deseen poder convertirse en *“la mujer encantadora”*. La finalidad de este taller es encontrar si es la autoestima en las mujeres adolescentes un factor de bienestar en la relación de pareja, durante diez sesiones se pretende llegar a una autoestima apta, para que a su vez la joven pueda tomar decisiones que favorezcan a su persona y a su relación de noviazgo y una vez encontrada, la encomienda es comprobar que efectivamente la implementación de un taller para elevar la autoestima en las mujeres adolescentes favorece su relación de pareja.

Para la estructuración del taller “El arte de ser la mujer encantadora” se tomo en cuenta la teoría humanista, que fungió como herramienta para llegar a una realización individual como persona y de manera conjunta como pareja, sus métodos sirvieron para diseñar las técnicas y dinámicas que llevarían a cabo dentro del taller para lograr un establecimiento solido del autoestima en aquellas mujeres.

En este trabajo de investigación fue necesario hacer un compendio de información de diferentes aspectos que envuelven a la joven adolescente. La parte teórica está dividida en tres capítulos, en los cuales al juntarlos encontramos las últimas piezas que arman el rompecabezas para la estructuración de dicho taller. En el capítulo uno la investigación gira en los cambios físicos, psicológicos y conductuales que experimenta la adolescente en esa transición de niña a joven, como el ser humano es un ser social por naturaleza, también se incluye como es que la joven adolescente interactúa con su entorno social incluye: padres, amigos y por supuesto en el noviazgo, con los cambios que experimenta la joven también está expuesta a diversos riesgos y peligros, por lo tanto describo los temas que

pueden estar estrechamente ligados a originar baja autoestima como por ejemplo desórdenes alimenticios, consumo de alcohol y embarazos no deseados.

El capítulo dos está dedicado a la autoestima, donde expongo los aspectos fundamentales como: qué es, cómo se forma, qué factores antevienen en formación de ésta, una guía básica de cómo es que se puede identificar si tienes algún problema en referencia a la autoestima, así como los criterios que evalúan una alta y/o baja autoestima y a su vez como esta puede afectar o beneficiar en una relación de pareja, por ultimo como es que la motivación juega un papel importante para elevar el autoestima en las jóvenes.

En el tercer capítulo describo los aspectos fundamentales de la teoría humanista desde: ¿qué es?, los antecedentes, como ha evolucionado la teoría en base a los primeros descubrimientos y los primeros métodos utilizados, posturas y primeros aportes de los pioneros en esta teoría como Abraham Maslow y Carl Rogers, para poder finalizar este capítulo es importante remarcar el papel que juega esta teoría en las relaciones de pareja y cuál es el enfoque que se le da.

En los capítulos cuatro y cinco, mencionó el método utilizado dentro de la aplicación de este taller, el tipo de muestra, instrumentos utilizados, procedimiento de la investigación y el tipo de análisis que utilice para cubrir los objetivos para la aceptación de la hipótesis. Así como el análisis general de los resultados de manera gráfica con las tablas de frecuencias.

Justificación

El adolescente en periodo de formación se encuentra con diversas tendencias que para él son un poco difíciles de aceptar y decidir, pasa por el duelo de su cuerpo de niño para el reconocimiento y aceptación de su cuerpo joven, con cambios físico, emocional y conductualmente, en la actualidad es más difícil para el adolescente en transformación encontrarse y saber ahora ¿quién es? Y ¿hacia dónde va?, reorganizando y reconociendo su nuevo YO, hace que en él transcurran cambios y conductas que antes no tenía y esa necesidad de socializar y sentirse parte de un grupo o pandilla, hace que surja en el crisis de identidad, por lo mismo surgen nuevas inquietudes a experimentar entre las cuales está la relación de noviazgo y romper con la dependencia de los padres, esto al principio da miedo pues sabe que el equivocarse puede tener grandes consecuencias, pero de igual manera sabe que de no hacerlo puede causar grandes responsabilidades.

El motivo de esta investigación que va dirigida a las mujeres adolescentes, en general se debe a que en este grupo de la población la cultura ha estereotipado su conducta, la manera en que debe comportarse e incluso la manera de percibirse a ella misma, para la fémina son importantes las relaciones que para ella son fuentes de amor, así esta se siente protegida y fuerte, pues a su lado habrá alguien que la respalde y la defienda de aquella sociedad que por años la ha juzgado por su condición de mujer.

Mostrarles las diferentes maneras en que el amor se ha estereotipado. Ya que en la actualidad muchas jóvenes caen en aquella falta de compromiso hacia sus parejas poniendo en riesgo su integridad emocional en los famosos *free*. Otros de los casos son en los que las mujeres desde la relación de noviazgo sufren de violencia física, psicológica y sexual por parte de su pareja, por lo que muchas veces ella no sabe cómo afrontar esta situación, a veces es tomada desde el punto de vista normal por cuestiones vividas en casa, o se limitan de poder expresar este sentimiento por temor o por vergüenza. Con ayuda de este taller, la joven adolescente podrá adquirir conocimientos que beneficiaran a la construcción

de sí misma, su relación de pareja, su conducta y su estabilidad emocional siempre y cuando sepa valorarse como persona.

El compromiso es formar en la mujer un auto concepto firme, para que en los lugares que ella este, sepa de antemano ¿quién es? y ¿hacia dónde va?, que sepa afrontar los problemas que por su condición de mujer se le han adherido aunque ella no lo haya escogido, es más, romper con ese paradigma de “las mujeres a su casa” con las que la sociedad a encarcelado su ser.

CAPITULO 1

LA MUJER ADOLESCENTE

“No solamente es el amor necesario para la mujer; ella es un ser humano con necesidades propias, así como anhelos y derechos”.

Andeling, H. (1981)

Acostumbrada a varios años de estabilidad y equilibrio, la niña se enfrenta de pronto a una nueva apariencia y, luego, a fenómenos físicos desconcertantes y a nuevos y extraños deseos que surgen sin previo aviso. Si las chicas o los chicos no saben o no entienden qué les está pasando, pueden preocuparse ante las modificaciones en su cuerpo: “¿tendré alguna enfermedad?” “¿será normal?” “¿me atreverá a discutirlo con alguien?”. Algunos de estos miedos forman parte del proceso de crecimiento, pero muchos otros son innecesarios (Romero, 2003).

1.1. Definición

A lo largo de la historia muchas teorías desde la primitiva hasta las más avanzada, tanto historiadores como antropólogos han tratado de definir el término adolescente, ya que tiene una larga historia que se remonta al latín *adolescere* que significa “crecer hacia” o “crecer”, diferentes enfoques han tratado de ampliar este conocimiento basándose en las características y conductas que presentan estos individuos que no se puede considerar niños pero a su vez tampoco como adultos. (Muuss, 2007)

Desde el punto de vista de la biología, la persona se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse, pero por lo general se le conoce como inicio de la pubertad, y en realidad inicia con la acción de las hormonas sexuales se produce la aparición de las características sexuales secundarias, en la mayoría de las niñas generalmente ocurre entre los 9 y 14 años, y después en los varones. La adolescencia también es un fenómeno cultural que es estudiado por psicólogos, que comprende aspectos como la crianza de niños y perspectiva

emocional, así como acerca del momento y las condiciones en que termina (Horrocks, 2008).

Sociológicamente la adolescencia es un periodo de transición que medía entre la niñez dependiente y la edad adulta y autónoma. Psicológicamente es una “situación marginal” en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones; aquellas que, dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. Cronológicamente, es el lapso que comprende desde aproximadamente los doce o trece años hasta los primeros de la tercera década, con grandes variaciones individuales y culturales (Muuss, 2007).

Según señala Kuhlen, la adolescencia es el periodo durante el cual tiene lugar la adaptación sexual, social, ideológica, y vocacional y se pugna por independizarse de los padres. De ahí que desde el punto de vista psicológico, el criterio para fijar el fin de la adolescencia no responda tanto a una edad cronológica determinada sino al grado que esa adaptación haya alcanzado. (Citado por Muuss, 2007)

Según la secretaria de salud (1995), la adolescencia implica un proceso de crisis vital, en el cual es necesario distinguir, elegir, decidir y resolver, para lograr la identidad personal. En esta etapa el contexto sociocultural ejerce una influencia profunda. Dicho contexto está conformado por distintos elementos, entre ellos la familia, la educación, el empleo, el desarrollo espiritual, las organizaciones comunitarias, las políticas y la legislación, la migración, el turismo, la urbanización, los medios masivos de comunicación, los servicios de salud, de recreación y el medio socioeconómico. Las manifestaciones generales del proceso psicológico del adolescente son; Identidad: sentido coherente de “quién soy”. Intimidad: capacidad para las relaciones maduras y responsables con otras personas, incluyendo las sexuales. Integridad: sentido claro de lo que está bien y lo que está mal, incluyendo actitudes y comportamientos socialmente responsables. Independencia psicológica: sentido suficientemente fuerte de si mismo que permite tomar decisiones y desempeñarse sin depender excesivamente de otros. (Álvarez, 2009)

En general la adolescencia es: El periodo del crecimiento y desarrollo humano que transcurre entre la pubertad y la edad juvenil. Su inicio está señalado por la pubertad, pero la aparición de este fenómeno biológico es únicamente el comienzo de un proceso continuo y más general, tanto sobre el plano somático como el psíquico, y que continua por varios años hasta la formación completa del adulto además de los aspectos del fenómeno los cambios psíquicos están completamente influidos por el ambiente social y cultural, de manera que las transiciones entre la pubertad y la edad adulta pueden presentar las variables más inusitadas (diccionario de psicología y pedagogía, euroméxico, 2004). Así convirtiendo al adolescente en: la o el muchacho salido de la infancia que físicamente y mentalmente, está en pleno periodo de crecimiento después del cual será un (a) joven, pero aún no una adulto.

1.2. Desarrollo físico

Desde el punto de vista fisiológico, la adolescencia nos recuerda el periodo fetal y los dos primeros años de vida en cuanto a que es un periodo de cambio biológico muy rápido. Sin embargo, el adolescente experimenta el placer y el dolor de observar su proceso de cambio: contempla con sentimientos alternos de fascinación, deleite y horror el crecimiento de su cuerpo. Sorprendido, avergonzado e inseguro, se compara sin cesar con otros y revisa su autoimagen. Hombres y mujeres vigilan con ansiedad su desarrollo –o falta de éste- y basan sus juicios lo mismo en conocimientos que en información errónea. Se comparan con los ideales predominantes de su sexo; de hecho, para ellos es un problema importantísimo tratar de conciliar las diferencias entre lo real y lo ideal. Su ajuste dependerá en gran medida de cómo reaccionen los progenitores ante los cambios físicos de su hijo. (Craig, 2001)

Acostumbrada a mirarse en el espejo y ver en ese reflejo la niña que por años la ha acompañado, se enfrentará pronto con una nueva apariencia y una serie de cambios físicos, hormonales, emocionales y gustos que ahora para ella

resultaran un tanto más atractivos que antes. Romero (2003) menciona que la adolescencia llega como un periodo de turbulencia y agitación, ya que el niño está en relativa calma de un cuerpo seguro y protegido por la madre, para mudar y aventurarse a la tarea de convertirse en adulto.

El crecimiento de los senos suele ser la primera señal de que se ha iniciado la transición. Es considerado uno de los cambios más visibles en la adolescente y que se han convertido en un icono de la sexualidad en la mujer, los senos empiezan a crecer gracias a los estrógenos: que son una hormona que estimula el crecimiento de las glándulas mamarias y para protegerlas crea colchones de grasa a su alrededor, también se construye una red de conductos para que, en un futuro, cuando sea madre, la leche pueda salir por los pezones, se notara que el tamaño de los senos cambia de acuerdo con el ciclo menstrual, cerca o durante el periodo tienden a ser un poco más llenitas y sensibles. (Vargas y Rosado, 2005)

En particular para las niñas, la adolescencia se distingue por la aparición de características sexuales secundarias. Ocurre un cambio gradual en la figura, que incluye depósitos de grasa en las caderas, desarrollo de los senos, ensanchamiento de la pelvis y aparición de vello en el pubis y axilas. El sexo es solo un aspecto del crecimiento físico. La adolescente se preocupa por su apariencia física y puede exagerar mucho, ésta acentuada importancia que la adolescente da a su cuerpo puede adoptar varias formas; entre ellas, un mayor interés por el sexo opuesto, la apariencia y la salud. (Horrocks, 2008)

En la mayoría de las mujeres la maduración temprana suele producir inseguridad, es común que las niñas traten de esconder los senos y de parecer menos altas, ya que ellas aún no están preparadas para manejar la presión sexual y social que su entorno demanda. También comienzan a desarrollarse el útero y la vagina, acompañados del agrandamiento de los labios vaginales y el clítoris. Entre los cambios dentro el estirón el crecimiento es que se caracteriza por un apetito voraz, pues el cuerpo busca los nutrientes necesarios para el crecimiento. Otros cambios son el aumento del tamaño y de la actividad de las

glándulas sebáceas (productoras de grasa) de la piel, lo que puede ocasionar brotes de acné. Además en la piel aparece un nuevo tipo de glándula sudorípara que genera un olor corporal más fuerte. (Craig, 2001)

La glándula pituitaria produce hormonas que viajan por la sangre y llegan hasta los folículos para que estos puedan liberar un óvulo, a esto se le conoce como ovulación, si el óvulo no fue fecundado por un espermatozoide, el endometrio que se localiza alrededor de todo el útero o matriz se empieza a desprender y produce un sangrado que se le llama menstruación. El ciclo puede cambiar de acuerdo al clima, la alimentación, el estrés, la edad, los viajes, el subir o bajar de peso, o el que se esté enamorada. Cuando el ciclo menstrual llega a la tercera semana el cuerpo se prepara hormonalmente para desprender el endometrio y desecharlo a través de la menstruación. Esto provoca que tengan una serie de alteraciones en el cuerpo que pueden variar desde dolor de cabeza, mal humor, hasta irritación, depresión, ganas de llorar, granito en la cara, cólicos incluso dolor de senos (Vargas y Rosado, 2005). La menstruación produce cólicos en casi la mitad de las adolescentes, el cólico es un dolor en la parte baja del abdomen y a veces da vuelta hasta la parte baja de la espalda. Esto se debe a que los músculos del útero se contraen para eliminar el flujo menstrual. Duele pero cada vez es más fácil de controlar. (Romero, 2003)

Se considera que la mujer ha llegado al inicio de la adolescencia cuando aparece la primera menstruación o menarquía. Power en 1989 menciona que la menarquía es el signo más evidente y simbólico de la transición de la niña a la adolescencia, ocurre después de que se ha llegado el estirón del crecimiento a su punto culminante, puede ocurrir de los nueve años y media a los 16 años y medio la edad aproximadamente. Los primeros ciclos varían mucho entre las niñas y pueden variar de un mes a otro. En un estudio realizado por Wildholm en 1985 menciona que la menstruación produce “cólicos” menstruales en casi la mitad de las adolescentes, la tensión premenstrual es frecuente y muchas veces se observa irritabilidad, depresión, llanto, inflamación e hipersensibilidad de los senos. (Citado por Craig, 2001)

Según Ruble y Brooks-Gunn (1982) en sus estudios realizados dedicados a las adolescentes confirman que la menarquía es un acontecimiento memorable. Lo consideran traumático solo aquellas a quienes sus padres no les hablaron al respecto o que la experimentaron a una edad muy temprana. Algunas niñas que reciben información por parte de hombres reaccionan de un modo negativo. Pero a casi todas la madre u otro pariente les dice que lo que deben esperar, están niñas manifiestan una reacción positiva ante la menarquía, una sensación como de haber alcanzado la mayoría de edad. (Craig, 2001)

1.3. Cambios cognoscitivos

La Cognición es un término genérico que se usa para designar a todos los procesos por medio de los cuales un individuo aprende e imparte el significado a un objeto o idea, o bien un conjunto de objetos o ideas. Mediante los procesos cognitivos, la persona adquiere conciencia y conocimiento acerca de un objeto.

Entre estos procesos se encuentran los de percepción, sensación, identificación, asociación, condicionamiento, pensamiento, concepción de ideas, juicio, raciocinio, solución de problemas y memoria. Según Piaget (1950), la cognición entrena la conducta de estructuración que determina los diversos circuitos posibles entre sujeto y objeto. Como ejemplos de cognición presenta una percepción, un aprendizaje sensoriomotor, un acto de perspicacia y un acto de juicio. (Horrocks, 1984)

En la teoría de Piaget, la etapa final es la del pensamiento operacional formal. Esta nueva etapa del procesamiento intelectual es abstracta, especulativa e independiente del ambiente y de las circunstancias inmediatas. Comprende considerar las posibilidades y comparar la realidad con cosas que pudieran ser o no. A diferencia de los niños pequeños que contentan con hechos concretos y observables, el adolescente muestra una inclinación creciente a considerar todo como una mera variación de lo que podría ser. El pensamiento de las operaciones formales exige la capacidad de formular, probar y evaluar hipótesis. Requiere

manipular no sólo lo conocido y verificable, sino también las cosas contrarias a los hechos. Los adolescentes muestran asimismo una capacidad cada día mayor para planear y prever. El pensamiento operacional formal puede definirse como un proceso de segundo orden. Si bien el pensamiento de primer orden consiste en descubrir y examinar las relaciones entre objetos, el de segundo orden consiste en reflexionar sobre nuestros pensamientos, buscar los nexos entre las relaciones y transitar entre la realidad y la posibilidad. Se presentan tres cualidades notables en el pensamiento del adolescente:

1. La capacidad de combinar variables relevantes para hallar la solución de un problema.
2. La capacidad de proponer conjeturas sobre el efecto que una variable tendrá en otra.
3. La capacidad de combinar o separar las variables en forma hipotético-deductiva ("Si se presenta X, ocurrida Y").

Durante la adolescencia hay una expansión de la capacidad y el estilo de pensamiento que aumenta la conciencia del individuo, su imaginación, su juicio e intuición. Estas mejores habilidades conducen a una rápida acumulación de conocimientos que extienden el rango de problemas y cuestiones que enriquecen y complican su vida. El desarrollo cognoscitivo se caracteriza por un mayor pensamiento abstracto y el uso de la meta cognición. Ambos aspectos ejercen un profundo influjo en el alcance y el contenido de los pensamientos del adolescente y en su capacidad para emitir juicios morales. Al parecer es indispensable cierto grado de inteligencia para el pensamiento de las operaciones formales. Intervienen, además, factores culturales y socioeconómicos, en especial la escolaridad. (Craig, 2001)

Las mujeres y los hombres son totalmente distintos, por eso ven el mundo diferente, se complementan, discuten y de vez en cuando se enojan. Se encontró que existen diferencias estructurales en el cerebro que provocan esos parones de conducta. La principal diferencia es que el cerebro femenino produce más serotonina que el de los hombres. Es una sustancia que tranquiliza el

comportamiento agresivo, como en el cerebro de los hombres hay menos serotonina, ocasiona que sean más agresivos, les gustan más los riesgos físicos y se la pasan compitiendo por todo. (Rosado y Vargas, 2005)

La evolución intelectual se produce de manera distinta al desarrollo físico en la adolescencia. Mientras que éste va avanza de forma constante, en un tiempo relativo corto –tres o cuatro años- y sigue un orden similar en los jóvenes, el desarrollo intelectual es más lento y sufre de avances y retrocesos. Poco a poco, el adolescente pasa de lo concreto a lo abstracto. Ya no necesita la imagen de un objeto para entenderlo; es capaz de pensar en ideas y formular definiciones. Puede usar la lógica, deducir soluciones a cuestiones matemáticas, generar hipótesis y utilizar un sistema para comprobarlas. Ya no memoriza mecánicamente, ahora le cuesta trabajo retener la información si no la relaciona con otros conocimientos. La palabra adquiere para él un significado más profundo y preciso, puede entender símbolos y le encanta jugar con metáforas y comparaciones. Piensa de manera más flexible. Es capaz de considerar varias explicaciones de una situación; comprende problemas complejos, valora las posibles soluciones y prever las consecuencias de una decisión. (Romero, 2003)

Además del análisis racional, el adolescente para conseguir una coherencia interna, puede evaluar lo que ha sido en el pasado, y lo que confía llegar a ser, son capaces de analizar sus propios pensamientos; además de conocerse a sí mismos, conocen a los demás. Al tomar en cuenta las ideas de los demás, en combinación con la inquietud de los adolescentes por su propia “metamorfosis”, se origina una especie de egocentrismo. Supone que los demás están fascinados con su personalidad como ellos. A veces no distinguen sus preocupaciones de las de otros. En suma, la adolescencia a veces es una experiencia intelectualmente intoxicadora. El adolescente dirige hacia su interior los nuevos poderes del pensamiento para examinar mejor su YO y también hacia un mundo exterior que de repente se ha vuelto más complicado. (Craig, 2001)

1.4. Desarrollo de la personalidad

El término personalidad se deriva de la palabra latina “persona”, que se utilizaba en la antigua Roma para referirse a una máscara teatral. De esta palabra se deriva el concepto de actor persona, como una identidad socialmente percibida. Por tanto, la personalidad tiene relación con la persona, y con la parte que está representada en el drama socializado de la vida. Los psicólogos al definir la personalidad se refieren a las características únicas del individuo y, hablan de disposiciones, temperamentos, modos de respuestas habituales, y tendencias definitorias. Pero este autor define la personalidad como la organización y estructuración de los hábitos personales que imparten cierta orientación a la conducta. (Horrocks, 1984)

El adolescente se sirve del conflicto y la rebeldía para alcanzar la autonomía y la dependencia de sus padres. Hill (1987) considera que la autonomía debería definirse como: Autorregulación. La independencia implica la capacidad de hacer juicios por uno mismo y regular la conducta personal, lo que se refleja en expresiones como: “por ti mismo”. Muchos adolescentes aprenden a hacerlo. Reconsideran las reglas, los valores y los límites que experimentaron de niños en la casa y en la escuela. Algunas veces encuentran mucha resistencia en sus padres, y esto puede producir conflictos. Pero por lo regular sus progenitores resuelven el proceso junto con ellos, disminuyendo en lo posible las áreas de conflicto y ayudándoles a aprender un pensamiento independiente y una conducta autorregulada. (Craig, 2001)

Cualquier transformación de la personalidad cambia las relaciones y la comunicación. El crecimiento y la construcción de sí mismo obligan al adolescente a replantear profundamente su situación frente a los otros, especialmente su familia. El joven va conformando su identidad a base de reflexiones, del contacto con los demás y de interactuar con su medio. (Romero, 2003)

Rosado y Vargas (2005) aseguran que la personalidad no viene simplemente del vestirse bien, o arreglarse mucho, sino que viene del interior; es

ese problema que te impresiona y que es muy fácil de reconocer y no tan fácil de explicar pero que todos pueden alcanzar.

1.4.1. Formación de la identidad

Por definición la identidad es: la sensación de ser uno mismo, es lo que nos permite diferenciarnos de los demás y reconocernos como una persona única. La identidad supone la percepción de que seguimos siendo la misma persona aunque se transformen nuestras emociones, apariencia, conductas o circunstancias. Asumir una identidad nos permite saber quiénes somos, hacia donde nos dirigimos y qué queremos hacer con nuestra vida; nos hace reconocernos en un cuerpo físico y sentir que somos parte de una familia, un grupo, una comunidad y una época. (Romero, 2003)

Antes de la adolescencia nos vemos a nosotros mismos en función de diversos roles (amigo, estudiante, enemigo, jugador de fútbol, guitarrista) y en función de la pertenencia a las pandillas, clubes o bandas. Gracias al perfeccionamiento de las facultades cognoscitivas se puede analizar nuestros roles, identificar contradicciones y conflictos en éstos y reestructura los para forjar nuestra identidad. Erikson (1968) ve en el proceso de formación de la identidad el principal obstáculo que los adolescentes han de superar para realizar una transición exitosa a la adultez. De manera ideal, ingresan a la vida adulta con un sentido estable y coherente de lo que son y de cómo encajan en la sociedad. (Craig, 2001)

Sobre el desarrollo psicosocial, en el periodo de la adolescencia se presenta como una época de búsqueda de una identidad integrada al final, a pesar de los factores de complicación ambiental y personal que fomentan la concesión del rol. Esto da lugar a una crisis, en la cual el adolescente se dedica a tratar de desarrollar un nuevo conjunto y concesiones de sí mismo a partir de sus identidades y valores previos: sin embargo el nuevo Yo debe conducir a metas significativas y a una conducta compatible con las del grupo de coetáneos. Se relaciona con la pregunta ¿Quién soy?, la respuesta puede ser reveladora al

estatus de identidad de un individuo. Las mujeres tendían a identificarse a sí mismas por el sexo y el parentesco que los hombres, además ellas seleccionaban características que recalcan las fuerzas motivacionales, sin embargo las diferencias sexuales para las tendencias motivacionales disminuyen con la edad. (Horrocks, 1984)

Romero (2003) menciona que, la tarea principal del adolescente es la búsqueda de su identidad, ya que tiene que descubrir quién es. Aún no tienen claro que quieren ser. Los padres son sus principales modelos. Las costumbres y reglas familiares, aceptadas durante años, son puestas en tela de juicio. Tanto que la adolescencia es la etapa más conflictiva y contradictoria, pero también la más prometedora, es un momento de estar centrado en sí mismo, de ser egoísta, intolerante, exigente y calculador, pero también es un tiempo de generosidad y entrega, de esfuerzo y pasión. Es una etapa en la que surgen con fuerza los ideales, en la que se cree firmemente en la posibilidad de realizar los sueños y se enamoran por primera vez.

1.4.2. ¿Cómo se desarrolla?

Los adolescentes obtienen de los grupos de referencia muchas ideas concernientes a los roles y valores. Los grupos de referencia pueden estar compuestos por individuos con quienes interactúan a menudo y con los que mantienen relaciones estrechas, o bien pueden ser grupos sociales más generales con los que comparten actitudes e ideales: grupos religiosos, étnicos, generacionales y hasta de charla por internet. Sin importar si son muy amplios o reducidos, confirman o rechazan los valores y en ocasiones imponen otros. En ocasiones el adolescente se ve atraído por un amigo íntimo, un profesor admirado, un hermano mayor, una estrella cinematográfica o deportiva o cualquiera cuyas ideas y conductas admire. La influencia de estas personas se siente en cualquier etapa de la vida, pero a menudo ejerce el máximo impacto durante la adolescencia. De acuerdo con Erikson, la formación de la identidad suele ser un proceso prolongado y complejo de autodefinición. Este proceso ofrece continuidad

con el presente, pasado y futuro del individuo; el sentido de identidad contribuye a darle dirección, propósito y significado a la vida (citado por Craig, 2001)

La joven vive una contradicción inquietante entre el deseo de ser única y la necesidad de ser como las otras. Observa a sus compañeros y adopta vestimentas y sus conductas para diferenciarse de los adultos. El espejo vuelve a tener importancia en estos años, observarse con detenimiento se convierte en una necesidad, ya que la adolescente debe rehacer su imagen de sí. Es difícil que en esta etapa tenga claro cómo es, qué quiere, qué siente; cuáles son sus fuerzas y debilidades, y además enfrentar la exigencia de asumir un nuevo papel en la familia y en la sociedad. (Romero, 2003)

James Marcia (1980) perfecciona la teoría de Erikson y define cuatro estados o modos, de la formación de la identidad, a saber: *exclusión*, *difusión*, *moratoria* y *consecución de la identidad*. Para empezar el adolescente que se encuentra en *estado de exclusión* ya hizo compromisos sin dedicar mucho tiempo a la toma de decisiones, han escogido una ocupación, una concepción religiosa, una doctrina ideológica y otros aspectos de su identidad, pero fueron decididas más por sus padres y sus maestros, su transición a la adultez tiene lugar sin sobresaltos y con pocos conflictos, pero con poca experimentación. En el *estado de difusión* se encuentran los jóvenes que carecen de orientación, y parecen poco motivados, no han experimentado una crisis ni han elegido un rol profesional, están evitando la decisión, para algunos la vida gira en torno a la gratificación inmediata. *En el estado de moratoria*, los adolescentes o adultos jóvenes pasan por una crisis de identidad o se encuentran en un periodo de toma de decisiones, estas pueden referirse a opciones profesionales, valores éticos o religiosos, durante este estado les preocupa “encontrarse a sí mismos”. Por último, *la consecución de la identidad* es el estado que alcanzan quienes ya superaron una crisis de identidad y establecieron sus compromisos, por tanto trabajan por su cuenta y tratan de vivir conforme al código ético formulado por ellos mismos, la consecución de la identidad suele considerarse el estado más conveniente y maduro (citado por Craig, 2001)

En el largo proceso de investigación de sí mismo, el o la adolescente suele pasar por periodos de confusión y ansiedad reflejados en la pregunta fundamental que tiene en urgencia en contestar ¿Quién soy? Llegar a una respuesta es un quehacer complejo –quizá de toda la vida- , y el adolescente no sabe bien cómo empezar a emprenderlo. Es común que se confronte constantemente, que ponga en tela de juicio y se aleje de comportamientos, ideas, reglas y valores de la familia, que pruebe conceptos nuevos y ensaye diferentes lenguajes, actividades, aficiones o vestimentas. La ansiedad que le provoca la búsqueda de identidad lleva al adolescente a dirigir su pensamiento también hacia adentro. Reflexiona sobre su pensamiento y sobre su persona, se analiza y se critica. Trata de encontrar una explicación a sus emociones y esto le da control sobre sus impulsos. Relaciona el concepto y el aprecio que tiene de sí mismo con los valores, las grandes teorías filosóficas y los movimientos sociales y políticos (Romero, 2003).

1.5. Socialización

Desde el punto de vista de las relaciones sociales, es necesario lograr un buen entendimiento porque esto permite desarrollar habilidades necesarias para la vida en comunidad. Entre las más importantes se encuentra la empatía, intereses y motivaciones de las personas con las que nos comunicamos (Ávila, 1999).

Para Álvarez (2009) las características de la cultura, tradiciones, de creencias, de valores y de costumbres varían según la familia en la que vivimos; incluso cuando viajamos y conocemos a otras familias llevamos lo que somos con nosotros, porque nos distinguimos por la ropa, la comida, el idioma hablado y por otras costumbres. La sociedad permite que aprendamos unos de otros, enriquecernos con distintas ideas, intereses y formas de vida.

Por lo normal un adolescente tiende a atribuirles una gran importancia a las actitudes y opiniones de otras personas, en especial a las que tienen su propia edad. La adolescencia es una época de interés creciente y urgente por las

personas del sexo opuesto, como personas y como organismo biológico. Es una época en la que se buscan un papel social apropiado y relaciones sociales satisfactorias que concuerden con los conceptos de sí mismo. Por encima de todo, es una época en que el ajuste personal, presente y futuro, se relaciona estrechamente con el éxito social y con la habilidad para desempeñar el papel social que el individuo desea (Horrocks, 2008).

1.5.1. Familia

Se pueden escoger las amigas, el novio, la escuela, pero no a la familia. En el mejor de los casos la familia es una fuente de amor, apoyo y consuelo. En el peor de los casos es la fuente de dolor, frustración y gran pena. A veces es la combinación de ambas. Cuando se es pequeño se ve a los padres casi perfectos; se cree que como son ellos con el chico respeto a su educación, a los valores que viven en familia, a cómo se tratan entre sí, o la manera de tratar al joven y sus hermanos, así son los papás de todas las casas. Pero cuando crecen se dan cuenta que los padres son personas como cualquiera, llenas de cualidades y defectos. A sí mismo, en todas las familias los hermanos se pelean, se odian y se adoran. En este proceso de cambios que se viven en familia la relación con los hermanos y con los padres pueden tener varias etapas y altibajos, pero los autores mencionan que es normal, todo el mundo los tiene (Rosado y Vargas, 2005).

Para empezar a explorar la libertad del mundo adulto, los adolescentes tiene que contar con una familia en la cual pueda encontrar comprensión, seguridad y ayuda en todo momento; unos padres en los que pueda confiar, que lo entiendan y que le ofrecen una estructura sólida y un poco firme para alcanzar sus metas. Necesita experimentar ideas, opiniones, intereses distintos a los que ha vivido en familia, saber que se siente ser diferente. Como parte del anhelo de independencia, el adolescente busca un estilo de expresión personal; abandona las formas de comunicación familiar, y adopta el lenguaje de los jóvenes de su edad: inventa o desecha palabras; ensaya otra manera de caminar y e bailar, así como otros gustos en la ropa, el peinado o la música. El adolescente vive en

ambivalencia, pues aun requiere del apoyo de los padres y orientación y por otro lado el de ser alguien independiente pero diferente. (Romero, 2003)

Horrocks (2008) describe que el hogar desempeña dos papeles: el de una agencia que define el estatus, y el de una agencia que define la experiencia. En el primer caso, el hogar identifica el estatus del adolescente en la sociedad y el papel que puede desempeñar para mantener ese estatus o tal vez para evitarlo, ya que es la familia quien lo impone. Incluye al adolescente como miembro de una unidad familiar continua. Su pertenencia familiar le proporciona un motivo de orgullo personal en una empresa en marcha de la cual forma parte, esto conduce al joven a un sentimiento de pertenencia, aceptación y seguridad, esa es la importante función psicológica del hogar. El adolescente deberá sentirse libre para poder explorar el mundo adulto, tener la seguridad de que en caso de necesidad tiene a quien recurrir. Así el hogar de un adolescente le proporciona un la clave para comprender la etapa de su desarrollo hacia la edad adulta, y, de hecho para entender cabalmente al adolescente mismo. Por lo tanto la persona que trabaje con jóvenes y que desee la psicología de un adolescente deberá estar consciente de la psicología de los adultos que viven con él, incluidos su padre, su madre, y cualquier otro adulto que habite en la misma casa, desde hermanos, parientes y sirvientes, hasta inquilinos y huéspedes.

Para Craig (2001) la forma en que los padres interactúan con los adolescentes influye de modo decisivo en la forma en que éstos avanzan a la adultez. Los sistemas familiares son más dinámicos: los cambios conductuales de un miembro de la familia incide en los demás. Por ser la adolescencia un periodo de modificaciones trascendentales y a veces radicales, la familia también cambia como sistemas social. En ocasiones llegan a existir conflictos con los mismo integrantes de la familia, casi todos giran en torno a cosas tan simples como los quehaceres domésticos la hora de dormir, el noviazgo, las calificaciones escolares, el aspecto personal y los hábitos de alimentación. El padre por tradición estimula el desarrollo intelectual y con frecuencia participa en la discusión de resolución de problemas familiares. Mientras que la relación con la madre suele

darse en áreas como los quehaceres domésticos, la responsabilidad, la disciplina dentro y fuera de casa y las actividades recreativas. Por lo general, en los primeros años de la adolescencia se presentan más conflictos que en los últimos, cuando los adolescentes y sus padres son mayores, logran superar los arduos problemas de autonomía y separación.

1.5.2. Amistad

A medida que los individuos se independizan de su familia, necesitan más a los amigos para obtener apoyo emocional y probar sus nuevos valores. Para aceptar su identidad, el adolescente necesita sentir que la gente lo acepta y le tiene simpatía. Las chicas buscan el apoyo de otras personas para enfrentar los cambios físicos, emocionales y sociales de esta etapa. Es, pues, lógico que recurran a quien está viviendo las mismas experiencias. Las redes de compañeros son esenciales para la adquisición de habilidades sociales. La igualdad recíproca que caracteriza a las relaciones en esta etapa favorece el aprendizaje de respuestas positivas a las crisis que sufre el adolescente. La mayoría de los adolescentes dicen tener uno o dos “mejores amigos” y también “buenos amigos”. Estas amistades suelen ser estables y durar un año por lo menos. Los muchachos suelen escoger amigos basándose en intereses y actividades comunes, y en su decisión influyen mucho la igualdad, el compromiso y, en especial, la lealtad. La traición es una de las razones principales por las que terminan las amistades en esta etapa de la vida. (Craig, 2001)

Para Romero (2003) a los jóvenes les es imprescindible relacionarse e identificarse con muchachos y muchachas de su edad y con otros adultos ajenos a la familia. Los amigos del adolescente son sus compañeros de aventuras y de desgracias; juntos inventan sus propias reglas, códigos y sus anhelos, juntos construyen una solidaridad que puede convertirse en verdadera amistad. Ser rechazador por sus amigos o excluido del grupo puede ser una de las experiencias más perturbadoras para él. El adolescente busca ante todo pertenecer y ser aceptado. Se preocupa constantemente por la forma en que lo ven demás y la compara con el concepto que tiene de sí mismo. El joven adolescente se debate

entre el deseo de ser igual a los demás compañeros y la necesidad de diferenciarse y encontrar su propio yo, su identidad personal.

Como es todas las relaciones, la comunicación abierta y honesta, será la clave para que la amistad dure mucho tiempo y sobrepase los conflictos que inevitable tendrán, ya que entre dos o más amigas siempre habrá situaciones externas o internas que pongan a prueba la amistad. Ya que es esta etapa de la adolescencia puede que se experimenten diferentes tipos de sentimientos que se darán en la amistad, como por ejemplo: admiración, posesión, indignación, envidia, competencia, celos, solidaridad, decepción, afinidad, amor incondicional y traición. Es normal, pero lo importante es reconocer que la amistad influye de muchas maneras en la vida del adolescente. Por último menciona que la amistad es como una calle de doble sentido: dar y recibir es la regla del juego (Vargas y Rosado, 2005)

Romero (2003) la amistad es un aspecto fundamental en la vida de todo adolescente, un impulso a su desarrollo y un motivo de felicidad. Los padres no pueden cubrir todas las necesidades sociales, educativas y afectivas del joven. Los amigos se convierten en un punto de apoyo y una referencia definitiva en el proceso de encontrarse a sí mismo. A través de la amistad, despliega sus habilidades sociales, aprende a compartir, a respetar, a ser sensible, adquiere confianza, fortalece su autoestima, a tomar en cuenta las necesidades, los deseos y los puntos de vista del otro.

1.5.3. Relaciones de pareja-Noviazgo

Al mismo tiempo que aumenta la intimidad de las amistades con personas del mismo sexo, se establecen amistades con los del sexo opuesto, que empiezan primero en las mujeres, una tendencia que puede deberse a que la pubertad aparece primero en ellas y más tarde en los varones (Craig, 2001).

Romero (2003) explica que los primeros encuentros entre chicas y chicos se inician cuando se reúnen en grupos y quieren una manera de impresionarse mutuamente. Al principio sus relaciones son superficiales, se coquetean como una

manera de probar y probarse, de experimentar y aproximarse. Por lo general, les da vergüenza aceptar su atracción por alguien del sexo opuesto, así que los contactos se reducen a risas, sonrojos, confianzas y miradas. Pero tarde o temprano surge el enamoramiento: que es una especie de revolución, una experiencia maravillosa. El o la adolescente vive su primer amor con intensidad y pasión, como todo lo demás. No puede pensar en otra cosa, pierde el apetito - muestra un apetito voraz-, experimenta ansiedad, palpitaciones, enrojecimientos; le cuesta trabajo concentrarse y trabajar, ya que la pareja es el foco de atención todo se proyecta hacia él y lo demás pasa a segundo término, pero todo esto la motiva y lo relaciona con su ser amado.

Vargas y Rosado (2005) califican al noviazgo como una relación amorosa oficial. En el noviazgo se pueden dar diferentes tipos de emociones como: amor, emoción, diversión, entrega e ilusión. Pero también tiene su lado difícil; quizá exista confusión, enojos truenos y celos. Los celos son aceptables cuando son normales; cuando son enfermizos hablan de una persona insegura. En esta edad, los sentimientos cambian todo el tiempo sin avisar. Además, si hay mucha diferencia en edad, cultura, educación, valores o costumbres el asunto se complica un poco más. Pero al final las relaciones maduran cuando se encuentra a la persona correcta.

Dentro de las investigaciones que realizó Craig (2001) encontró que dentro del noviazgo se cumplen ciertas funciones como: la recreación, que es la oportunidad de divertirse con una persona del sexo opuesto; Socialización: oportunidad de que dos personas de sexo opuesto se conozcan y aprendan a interactuar; Estatus: oportunidad de mejorar el estatus al ser visto con alguien a quien se le conozca como buen partido; compañía: es la oportunidad de tener un amigo del sexo opuesto con quien interactuar y compartir experiencias; intimidad: referente a experimentar con el sexo o de obtener satisfacción sexual y por último la Elección de un compañero: es la oportunidad de relacionarse con miembros del sexo opuesto con miras a escoger un cónyuge.

En el noviazgo los adolescentes encuentran sensaciones nuevas que los hace sentir especiales; disfrutan una intimidad hasta entonces desconocida. Se echan de menos si se separan, manifiestan su amor por medio de cartas, besos, palabras, caricias, y ansían expresar físicamente la ternura a medida que crece su atracción sexual. Además dentro el noviazgo se pone a prueba la capacidad que tiene las chicas y los chicos de dar y recibir, de practicar los valores, que le fueron inculcados en el hogar y de respetar los de su pareja. Pero para los padres el concepto no es el mismo, el noviazgo es una muestra clara de que su hijo ya creció, al verlo enamorado, le asaltan sentimientos de toda clase: preocupación, alegría, dudas y miedos. Los padres deben tomar la responsabilidad de guiarlo y poner límites y llegar a acuerdos, a través de un dialogo acerca de los permisos, horarios y circunstancias en las que es prudente encontrarse con su pareja, lo llevará paulatinamente a ganar más independencia y seguridad (Romero, 2003).

Estas son algunas características y conductas dentro del noviazgo que se dan más a menudo: En las relaciones suele haber altas y bajas, deben respetar su espacio, platican sobre lo que les gusta y lo que no, hay peleas constantes y estas a su vez apagan el amor suelen ser normales si son de vez en cuando pero nunca con agresión verbal y física, si hay engaños es mejor terminar con la relación (Vargas y Rosado, 2005)

1.6. Conductas y necesidades de la mujer

Horrocks (2008) establece que las necesidades que percibe el poseedor de manera consciente o de manera inconsciente, se consideraron como representativas de elaboraciones socializadas de los instintos e impulsos para la conducta originados por tensiones orgánicas funcionales. Como resultados de las experiencias que tiene el individuo, sus necesidades adoptan un orden jerárquico peculiar para el mismo, y logran la realización mediante la conducta dirigida a metas en la que intervienen objetivos meta de largo plazo, y objetos o actividades meta de plazo más corto. Este autor también propone que la psicología del

adolescente es sencillamente un caso especial en la psicología humana general, en la que se hace hincapié en un grupo cronológico específico y sus conductas relacionadas.

En los primeros años de la adolescencia se encuentra la necesidad de pertenecer, es un asunto muy importante de la esencia humana. Pertenecer a un grupo, o no de amigas es un factor de supervivencia y hasta una razón e vida. La mayoría de las niñas hacen lo que hacen porque “todo el mundo lo hace”, no importa si se trata de mentir, irse de pinta, tomar unos tragos, vestir a la moda, fumar, tener relaciones o no. Sentir angustia por no pertenecer a un grupo puede llevar a la mujer adolescente a realizar cosas que ni ella tenía planeado, además de la manera de pensar y de actuar. A veces la presión del grupo lleva a la mujer hacia una dirección que la hace sentir incomoda, hasta en lo más mínimo, porque van en contra de los valores y principios, la obliga a hacer cosas que no quiere y que además ponen en peligro la vida, la libertad o incluso causa problemas con la familia, la escuela o con otras personas (Vargas y Rosado, 2005).

Conforme avanza la etapa de la adolescencia, las chicas han mostrado una tendencia a adoptar una referencia personal más independiente, pero estereotipada. En los años futuros, conforme adopten cada vez más el papel de sostén de la familia, y de socio igualitario, y a medida que entren en áreas nuevas de actividad, los cambios y expectativas aceleraran cada vez más. Mientras que en las adolescentes de 16 a 19 años, para ellas una necesidad particularmente de representar roles de autoafirmación característico de los adultos, tanto con los compañeros del sexo opuesto como con los adultos, y a evidenciar suficiencia y efectividad en las actividades de mayor interés personal como conducir un automóvil, bailar y dedicarse a empresas ocupacionales (Horrocks, 2008).

En la actualidad, la investigación de las necesidades se centra en la necesidad de afiliación o en la de logro, y esta última es la que recibe mayor atención en las niñas hay una definitiva tendencia cronológica hacia una mayor obtención de afecto. Aunque cuando las niñas crecen muestran menos interés que los niños en pertenecer a un grupo, parecen más ansiosas por mantener un

estatus personal favorable frente a los grupos que respetan o a los que desean unirse. En sus relaciones de grupo, las muchachas parecen más egocéntricas que los varones y más propensas a utilizar al grupo para el engrandecimiento personal. En sus relaciones con sus compañeros, las jóvenes expresan una gama más amplia de necesidades emocionales que los varones, y por tradición han mostrado una necesidad más fuerte de conformidad que a veces llega a la dependencia (Álvarez, 2009).

1.7. Peligros a los que se enfrenta la mujer adolescente

La adolescencia es una etapa de gran vulnerabilidad, y más para las mujeres, pueden estar expuestas a circunstancias que pueden poner en riesgo su bienestar, su salud e incluso la vida. La búsqueda de identidad, la revisión de las normas familiares para encontrar sus propios valores y la necesidad de aceptación por parte de sus amigas, las hacen sumamente sensibles a las influencias del entorno. Durante esta etapa experimentan con el alcohol, tabaco u otras drogas por curiosidad, para pertenecer a un grupo de pares o sentirse adultos. Es normal que a esta edad se sientan indestructibles y poderosas, no suelen prever las consecuencias a futuro de sus acciones ni admiten el riesgo de una adicción (Romero, 2003).

Craig (2001) explica, que el adolescente se entrega a conductas de alto riesgo por varios motivos. Puede meterse en problemas porque no percata el riesgo que corre. Tal vez disponga de muy poca información; las advertencias que recibe del adulto no siempre son eficaces o quizá opte por ignorarlas. Cita la fabula personal de David Elkind (1967) que menciona que el adolescente piensa no sufrirá daño, que no se enfermará o no se embarazará como resultado de su conducta. Por mencionar solo algunos, los más significativos en los cuales, la mujer adolescente es más propensa a caer como consecuencia de la mala toma de decisiones o presiones sociales.

1.7.1. Desordenes alimenticios

La adolescencia es el periodo de mayores necesidades de nutrición debido a los cambios físicos y el crecimiento acelerado. Tanto las mujeres como los hombres necesitan fuentes adecuadas y suficientes de energía y nutrientes para mantener la salud, favorecer la capacidad de aprendizaje y aumentar el rendimiento físico. Existen problemas de salud relacionados con la alimentación que se presentan en esta etapa uno de ellos: La anemia que afecta al rendimiento y el aprendizaje, otra situación es el sobrepeso y la obesidad. Las adolescentes engordan debido a una dieta incorrecta y a la falta de actividad física. Una preocupación exagerada por la apariencia física y la figura, sobre todo en las mujeres puede llevar a desordenes muy peligrosos en la conducta alimentaria como: la anorexia nerviosa y la bulimia (Romero, 2003).

Dentro de las investigaciones que realizó Craig (2001) se encontró que las víctimas de anorexia nerviosa pueden dejarse morir de inanición. Obsesionadas por las ideas relacionadas con la comida y una imagen inalcanzable de la esbeltez “perfecta”, se niegan a comer y pueden llegar al extremo de abusar de purgas y laxantes. Piensan que cada día son más atractivas, cuando en realidad están más demacradas y enfermas. Casi todas las anoréxicas son mujeres menores de 25 años. Muchas son víctimas de la obsesión de la cultura moderna por la esbeltez y de la importancia que concede al atractivo femenino. Reciben constantemente el mensaje de que la gente delgada es hermosa y de que los obesos son repugnantes, temen a que las curvas y el peso adicional que trae consigo la adolescencia las hagan feas y no deseables. Las presiones de la familia por que permanezcan delgadas o mantengan su atractivo físico hacen que empeoren las cosas. Si un padre acostumbra a burlarse de su hija porque ha engordado un poco, puede reafirmar el autoconcepto negativo y propiciar el trastorno.

Las estadísticas mencionan que dos de cada diez adolescentes padecen esta enfermedad. Además que las anoréxicas oscilan entre la hiperactividad y la depresión, mucho tiene que ver la imagen de la modelo delgadísima, los medios de comunicación, así como la presión social que empuja a imitarlas. La gente que

tiene anorexia tiende a compartirse con: ansiedad, somnolencia, juzga a los que comen mucho, tiene horarios estrictos de comida, ejercicio obsesivo, dice mentiras y manipula, juega con la comida. En consecuencia a su cuerpo le pasa: que se cae el cabello, se suspende la menstruación, crece vello delgado en cara y espalda para cubrirse del frío, calambres, piel y uñas resacas y problemas hepáticos y cardíacos (Vargas y Rosado, 2005).

La bulimia tiene algunos aspectos en común con la anorexia nerviosa, pero se clasifica como un trastorno en el DSM-IV. Una diferencia fundamental consiste en que quienes padecen la bulimia no pierden peso, y más bien están un poco excedidos. Aunque la obesidad les ocasiona una terrible ansiedad pasan por un deseo incontrolable de comer, en especial dulces y bocadillos salados. En sus comilonas consumen enormes cantidades de carbohidratos en muy poco tiempo, en general una o dos horas, y para compensar sus exceso toman laxantes o se purgan (Craig, 2001).

Como los bulímicos se atascan y después se purgan o vomitan en secreto, mantienen su peso normal o arriba de lo normal y es más fácil de esconder su problema por mucho más tiempo. Los bulímicos van al baño después de comer para vomitar, generalmente tienen la cara hinchada, los ojos rojos y mal aliento. La gente que tiene bulimia se tiende a comportarse: episodios de atracón o purga, tiene cambios de humor radicales, ansiedad, depresión, insomnio, esconde la comida a su alrededor, horarios rígidos y obsesivos de ejercicio, come rápido y bocados grandes. Lo que le pasa al cuerpo cuando tiene bulimia: estreñimiento, acidez y/o inflamación, daño y decoloración en los dientes por los ácidos del estómago, dolor de garganta crónico y daños en el riñón por la pérdida crónica de líquidos (Vargas y Rosado, 2005).

1.7.2. Consumo de alcohol

La búsqueda de identidad, la revisión de las normas familiares para encontrar sus propios valores y las necesidades de aceptación por parte de sus amigas las hacen sumamente sensibles a las influencias de su entorno. Muchos

adolescentes experimentan con el alcohol por curiosidad, para pertenecer a un grupo de pares o para sentirse más adultos. Como a esa edad se sienten indestructibles y poderosos, no suelen prever las consecuencias a futuro de sus acciones ni admiten el riesgo de una adicción (Romero, 2003).

Las bebidas que contiene alcohol son muy populares, porque en un primer momento producen una inmediata sensación de bienestar y disminuye la timidez. Sin embargo a medida que se consume una mayor cantidad de alcohol, las reacciones son otras: se altera la capacidad de coordinar y controlar los movimientos corporales y se pierde la capacidad de juicio y razonamiento (Ávila, 1999).

La mayoría comienza con una cerveza, a muchos, tomar un trago los hace sentirá gusto, los estimula y les da confianza. Hay cosas que hacen que la mujer se ponga más ebria: el estomago vacío, estar en la menstruación, estar estresada o cansada, estar muy contenta o triste, por parecer más grande, por parecer sexy y más madura. El alcohol se les sube más rápido a las mujeres que a los hombres, esto sucede, en parte, por que las mujeres son más pequeñas y producen menos enzimas de la que metabolizan el alcohol, mientras más bebidas consume la mujer más aumenta la posibilidad de que sea violentada sexualmente (Vargas y Rosado, 2005).

El consumo de alcohol entre los adolescentes varía en función de la edad, el origen étnico o el credo religioso, la localidad y el género. El adolescente característico que abusa del alcohol es una persona con bajas calificaciones y con antecedentes familiares de alcoholismo. Muchos presentan serios problemas psicológicos: depresión, sentido deficiente de identidad, ausencia de metas o tendencia a buscar se continuo nuevas sensaciones y experiencias (Craig, 2001).

Ávila (1999) clasifica al alcohol como una sustancia depresora, que disminuye la actividad el sistema nervioso, causa daños irreversibles en el organismo. El cerebro también se ve afectado, pues el alcohol ocasiona torpeza, reflejos imprecisos, dificultades para hablar, visión borrosa y mareos.las personas

que consumen alcohol piensan que a ellas no les afectara, pues beben con “moderación”. Con la bebida cambia el carácter de quien lo consume. Con frecuencia se vuelve agresiva y comienza a descuidar sus obligaciones y con frecuencia a la familia se le miente para ocultar lo que está sucediendo.

1.7.3. Embarazos no deseados

En la adolescencia, las mujeres dedican más tiempo a las fantasías románticas y por ello sus impulsos sexuales. Aunque los varones inician antes la actividad sexual y suelen mostrar actitudes diferentes de las mujeres. Pero los factores psicológicos relacionados con la experiencia sexual temprana son distintos en ambos sexos, los adolescentes con experiencia sexual suelen tener autoestima elevada, mientras que la autoestima de las mujeres con experiencia sexual tiende a ser baja. Aunque la actividad sexual temprana también se asocia con otras conductas problemáticas, entre ellas el consumo de alcohol, drogas y la delincuencia (Craig, 2001).

Para Vargas y Rosado (2005) mencionan que las mujeres a veces se embarazan por descuido; otras para atraparlo, porque creen que las amaran para toda la vida; fue una noche de borrachera en la que la joven se perdió, no se cuidó y por lo tanto no usó anticonceptivo o creyó que no le iba a pasar. No hay salida fácil de un embarazo no planeado, una vez confirmado se debe decidir que hacer: casarse, ser madre soltera o darlo en adopción. Ya que el aborto que pone en riesgo la vida de la madre y la mayoría de las adolescentes que llegan al hospital frecuentemente es por hemorragias o infecciones causadas por interrumpir la gestación. Además físicamente pueden provocar infertilidad, peritonitis y perforación del útero. Por eso esta es la opción más dolorosa y difícil en la vida de cualquier mujer.

Dentro de las investigaciones realizadas por Craig (2001) encontró que una de cada 10 adolescentes sexualmente activas no usa anticonceptivos. Las razones más comunes son la ignorancia de los hechos relacionados con la reproducción, la renuencia a aceptar la responsabilidad que conlleva la actividad

sexual y una actitud pasiva ante la vida, aunado esto a la convicción de que “a mí no me sucederá”. La doble norma sigue siendo un factor: ambos sexos suelen ver al varón como iniciador y a la mujer como responsable de fijar los límites de la actividad sexual. Al mismo tiempo, los adolescentes suelen pensar que es más apropiado que la mujer “se deje arrastrar por la pasión” en lugar prepararse tomando las providencias anticonceptivas que requiere el caso.

Si se define la sexualidad de las mujeres únicamente por su capacidad de tener hijos, no deberá extrañarse que las jóvenes y los jóvenes tengan serias dificultades para comprender todas las dimensiones de la sexualidad, como las relacionadas con la salud, la identidad, el afecto y el erotismo. Los jóvenes a esta edad necesitan recibir orientaciones sobre las medidas preventivas del embarazo, así como una formación sólida en valores que les permita tomar las mejores decisiones. Lo importante es que puedan evitar situaciones de riesgo. Necesitan saber que la sexualidad involucra muchos aspectos de su vida y repercute en su desarrollo como personas (Millán, 2000).

Por lo general algunos efectos de la procreación en el adolescente son: abandona la escuela y, por lo tanto, trabaja en empleos mal remunerados, se siente más insatisfecha en el trabajo y suele necesitar ayuda gubernamental. También suele sortear su desarrollo personal y social mientras trata de adaptarse a las necesidades de un bebé o un niño pequeño. A menudo la adolescente embarazada enfrenta una fuerte desaprobación de su familia. Pero si no se casan, no tendrán más remedio que continuar viviendo con ella en una situación de dependencia durante el embarazo y después de éste (Craig, 2001)

CAPITULO 2

AUTOESTIMA

“Soy mujer y me siento como niña. No sé en qué momento dejare de ser niña o si debo aprender a convivir con las dos. Creo que me he realizado más como persona que como mujer”

Rivera, Daniela (2008)

La mayor parte de los adolescentes suelen experimentar una vulnerabilidad emocional hacia casi todo: el fracaso, el ridículo, y sobre todo el rechazo. Continuamente se preguntan: ¿Cómo me veo? ¿Me gusto o no? ¿Soy capaz o no? Un buen número de comportamientos y actitudes del adolescente e, incluso, su mismo desarrollo, dependen de como se ve a sí mismo. (Romero 2003)

2.1. Definición

Durante el curso de la evolución humana, la autoestima surgió como un metro interno de nuestro sentido de exclusión e inclusión en nuestros grupos sociales. Durante la mayor parte de la evolución humana, era más probable que los individuos que pertenecían a grupos sociales sobrevivieran y se reprodujeran que aquellos que eran excluidos. Por lo que la autoestima es la evolución que hace una persona de su auto concepto (Franzoi, 2007)

Berk (1999) encontró que con la edad, cambia la estructura general y el contenido del auto concepto, para la autora, la autoestima es: un aspecto de autoconocimiento que implica juicios sobre la valía de uno mismo y los sentimientos asociados con esos juicios. La autoestima figura entre los aspectos más importantes del desarrollo cognitivo-social.

Señala Lindgren (1990) que la autoestima es el valor total que atribuimos a nuestro Yo, al igual que otros aspectos del Yo, lo aprendemos de los demás se convierte en un reflejo del modo en que los demás nos consideran, o para decirlo con más precisión, el valor que creemos que otros nos dan, tal como atributos de la personalidad, ésta se desarrolla en la infancia y se acrecienta con las relaciones positivas, aceptables y satisfactorias con los padres. La conducta del individuo suele reflejar la autoestima y, esto a su vez, tiene un efecto tranquilizador en los demás. De este modo se establece una interacción entre la autoestima del individuo y la estimación que los demás le manifiestan.

Romero (2003) descubrió, que la autoestima está íntimamente relacionada con la identidad. Los seres humanos no sólo construyen un concepto y una imagen, sino que buscan estar a gusto en ellos, necesitan apreciar y disfrutar la manera de ser que los caracteriza. A ese aprecio es lo que ella llama autoestima. También propone que además de ser el valor que nos damos a nosotros mismos, es: conocerse, aceptarse y quererse, es estar contentos con lo que nos proponemos y que se tiene algo que ofrecer a los demás. Por último menciona que la autoestima es una experiencia íntima, que es el resultado de pensamientos, sentimientos y sensaciones sobre sí mismo que ha ido elaborando a lo largo de su vida y que han llevado a la persona a sentirse cómodo y el paz consigo mismo o, por lo contrario, a juzgarse, censurarse y experimentar el doloroso sentimiento de no ser lo que quisiera.

Shaffer (2000) definió a la autoestima como: la evaluación que el individuo hace de su autovalía como persona, basada en una valoración de las cualidades que forman el auto concepto. La evaluación que los niños hacen de sí mismos y sus competencias de un aspecto sumamente importante del Yo que puede influir en todos los aspectos de su conducta y su bienestar psicológico.

También para Craig (2001) la autoestima incorpora un elemento evaluativo; indica si nos vemos bajo una luz positiva o negativa. Como definición: es el hecho de verse uno mismo como una persona con características positivas –como alguien que tendrá un buen desempeño en las cosas que juzga importantes. Una

autoestima elevada significa que estamos contentos con nosotros mismos y que a menudo nos sentimos competentes en nuestras habilidades sociales y de otra índole; A semejanza del auto concepto, la autoestima se origina en el periodo preescolar y recibe el influjo de las experiencias de éxito y fracaso, así como de las interacciones con sus progenitores, por último menciona que según el trato que reciban de los padres y la opinión que sus amigos tengan de ellos, los que no sean buenos en alguna actividad, pueden encontrar otras áreas para destacar.

Lefrancois (2001) señala que es un reflejo de cuanto nos gustamos en general, menciona, que en la adolescencia la evaluación del YO, se vuelve más cognoscitiva, se basa más en una comprensión más objetiva (en lugar de emocional) de quién y qué es el yo, y no solo en que tanto se gusta el adolescente o qué tan competente se considera en ciertas áreas.

Muchos autores coinciden con la definición, al igual que María Eugenia Altamirano (2011) en su artículos llamado “Autoestima” menciona que el amor que nos tenemos a nosotros es el mismo que damos a los demás. Sugiere que si aplicamos esto quizá había mayor respeto por las cosas propias y ajenas. Menciona que en ese sentido, la educación en casa y escuelas debería considerar la autoestima como la capacidad que permite aceptarnos. Además de conocer nuestras limitaciones, debilidades y trabajar en ellas incrementaría nuestras virtudes y talentos, sin dejar de reconocer la igualdad humana

2.1.1. Formación de estereotipos

Un estereotipo es un modelo fijo de cualidades o de conductas. En ocasiones se utilizan estereotipos para juzgar a las personas. Por ejemplo aplicamos estereotipos cuando creemos que alguien es de tal o cual manera solo porque vive en una ciudad diferente o viste de determinada manera o por que pertenece a una religión distinta de la que practicamos. Cuando se llega a un estereotipo nos dejamos llevar por un prejuicio, es decir, nos formamos una idea de algo o alguien antes de conocerlo. Algunos de los estereotipos más comunes se han formado desde hace mucho tiempo son los que tiene que ver con el comportamiento de

mujeres y hombres. Durante muchos años de considero a la mujer, físicamente distinta al hombre, era inferior a este, además dependía económicamente de él. A partir de la Revolución industrial, la mujer se incorporo a la vida productiva y tuvo mayores posibilidades para desarrollarse en todos los campos de la actividad humana (Ávila, 1999).

Si bien los estereotipos del genero han aparecido en trabajos religiosos, filosóficos y literarios durante siglos. La autora hace una referencia citando a Aristóteles para ejemplificar: *“La mujer es más compasiva que el hombre y es más propensa a las lagrimas. También es más envidiosa, más quejumbrosa, más calumniosa y más imprudente y más dada a la falsedad que el hombre... Pero el hombre... está dispuesto a ayudar en caso de peligro y es más valiente que la mujer”*. Aunque en las últimas décadas han traído un nuevo nivel de consciencia sobre el amplio rango de roles posibles para cada género, las fuertes creencias sobre las diferencias entre hombres y mujeres permanecen. Además de los rasgos de personalidad, existen otros estereotipos de género. Estos incluyen características físicas (débil, delicada y agraciada), ocupacionales (profesora, secretaria o enfermera) y actividades o conductas (hábil cuidando niños y decorando la casa). La variedad de atributos identificados, consistentemente como masculinos o femeninos, su amplia aceptación, y estabilidad a los largo del tiempo sugieren que los estereotipos del genero están profundamente arraigados en los patrones de pensamiento. (Berk, 1999)

En el artículo “La muerte de Eva”, el autor explica que en esta mundo las mujeres rebeldes fracasan y la sumisas triunfan. Sugiere que recordemos el destino de Eva, quien fue expulsada del paraíso y maldecida por el resto del tiempo por desobedecer la ley de Dios; y también el de María, la virgen que aplasto la cabeza de la serpiente para escenificar la retracción de la mujer contra la vergonzante osadía de la mujer rebelde. Añade que estas imágenes describen la génesis del fanatismo profesado a María y el aborrecimiento sentido contra Eva o, mejor dicho, el triunfo de la sumisión y el fracaso de la rebeldía femenina. Menciona que con cada niña que llega a este mundo renace la posibilidad de

echar por tierra el poderío de los hombres, como lo hiciera Eva en otro momento; pero cualquier pequeña que quiera igualarse a ellos encontrara el mismo destino que María: sucumbir ante el poder sin darse cuenta (Epifanio, 2012).

Si bien el estereotipo de género se trata de un conjunto de creencias compartidas socialmente acerca de las características que poseen los hombres y las mujeres que se suelen aplicar de manera indiscriminada a todos los miembros de uno de estos grupos. Menciona un ejemplo más del estereotipo femenino, está compuesto por creencias como a las que las mujeres son emocionales, débiles, sumisas, dependientes, comprensivas, cariñosas, sensibles a las necesidades de los demás. Esto no quiere decir que lo sean. Solo que tienden a ser percibidas así (Morales, 2007).

Franzoi (2007) también define a los estereotipos como: creencias acerca de las personas que los ponen en categorías y no permiten la variación individual. Señala que los psicólogos sociales no solo están interesados en establecer cuales personas es probable que se vuelvan blanco del prejuicio y la discriminación, también buscan entender como los procesos psicológicos básicos fomentan o inhiben dichos prejuicios. Desarrollamos de manera natural y automática categorías sociales basadas en las características compartidas de las personas. Ya clasificadas, comenzamos a percibir a las personas de manera diferente. Una vez que se ha activado el estereotipo tendemos a ver a las personas dentro de esa categoría social como poseedora de características asociados con el grupo estereotipado, como por ejemplo: “bueno ya conoces a los hombres... ¡Todos son iguales y todos desean lo mismo!”. Al estudiar el estereotipo, los psicólogos sociales han ponderado a qué propósito sirve como un proceso cognoscitivo. En un sentido real los estereotipos son “atajos para el pensamiento” que nos proporcionan información rica y distintiva sobre individuos que no conocemos en lo personal. Además los indicios de la apariencia física desempeñan una función crítica para activar o desactivar el proceso de estereotipo.

Al parecer, la intolerancia creciente de un adolescente hacia los amaneramientos y comportamientos propios de su sexo está vinculada con un

proceso mayor de intensificación de género, una amplificación de las diferencias sexuales que se asocia con la presión mayor para conformarse con los roles de género a medida que alcanza la pubertad. Sin embargo la influencia de los compañeros o amigos puede ser aún más importante. Por ejemplo, los adolescentes descubren que deben adecuarse crecientemente a las normas de género tradicionales a fin de tener éxito en una cita. Las presiones sociales sobre los adolescentes para que se adecuen a los roles tradicionalmente incluso, pueden ayudar a explicar porqué las diferencias sexuales en las habilidades cognitivas en ocasiones son más notorias a medida que los niños entran en la adolescencia. Más adelante, en el bachillerato, los adolescentes se sienten más cómodos en sus identidades como hombres o mujeres jóvenes y son más flexibles una vez que su pensamiento respecto al género. El primer paso en el desarrollo de la identidad de género es discriminar a los hombres de las mujeres y colocarse uno mismo en una de estas categorías (Shaffer, 2000).

2.1.2. Auto concepto

Constituye un elemento importante en el desarrollo de la identidad del yo adolescente, en la imagen corporal que se va construyendo en este tiempo, y una pieza no menos importante de su identidad sexual. Históricamente, es a partir de la teoría de C. Rogers y de su práctica psicoterapéutica cuando el concepto de sí mismo se le ha reconocido un papel central en la constitución de la personalidad, en su integración y su ajuste. El concepto de sí mismo o auto concepto no es otra cosa que el conocimiento de sí mismo. Es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluye aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. Es la opinión que tiene una persona de su propia personalidad y sobre su conducta; es un conjunto de representaciones o esquemas cognitivos acerca de uno mismo, con las funciones de recepción, procesamiento y utilización del flujo de información acerca del propio sujeto. (Gonzales, 2006)

Franzoi (2007) utiliza el término de auto concepto como la suma total de pensamientos y sentimientos de una persona que define al Yo como un objeto. Dicho de otra forma, el auto concepto es una “teoría” de nuestro comportamiento,

capacidades y relaciones sociales personales que construimos por medio de la interacción social. El autor basa su definición de auto concepto en las investigaciones que realizaron William James y George Herbert Mead, de esa manera el término no tiene una ubicación o límites precisos sino, más bien, está enmarcado a través de la identificación. Los auto conceptos son como grandes autorretratos que pintamos y repintamos a través de nuestra vida, en casos raros como resultados de cambios dramáticos, se puede desechar el retrato entero y pintar un auto concepto nuevo muy diferente.

Berk (1999), también menciona que el auto concepto es la suma del total de atributos, pero es más amplia la definición pues también incluye habilidades, actitudes y valores que un individuo cree que define quien es. Al principio los niños mencionan calidades globales –“listo”, “amistoso” y “capaz de controlar su mal genio”. Cuando estas ideas generales sobre el yo están firmemente colocadas, los adolescentes empiezan a calificarlas: “tengo un mal genio bastante rápido” y “no soy muy honesta”. Esta tendencia refleja la comprensión de las cualidades psicológicas, con frecuencia, cambian de una situación a la siguiente. Por último las auto descripciones de los adolescentes colocan mayor énfasis en las virtudes sociales, como ser considerado y cooperativo, lo que refleja su mayor preocupación por ser querido y ser considerado positivamente por los otros. El contenido del auto concepto en desarrollo, sin embargo deriva de la interacción con otros. Al principio de este siglo los sociólogos describieron al Yo como una combinación de los que pensamos que personas importantes de nuestra vida piensan de nosotros a esto se le llamo el otro generalizado.

De igual manera para Romero (2003), el adolescente crea el concepto de sí mismo a partir de lo que percibe que otros piensan de él y comparándose con quienes lo rodean. Si no se siente seguro, el chico se preocupa exageradamente por la idea que los demás se forman de él y vive pendiente de las opiniones ajenas. El adolescente suele ser vulnerable a los comentarios con que lo describimos y a las expectativas sobre su desempeño; los calificativos son espejos

que deforman la imagen que se hace de sí mismo e influyen de manera importante en la clase de ser humano en que se convertirá.

Los sociólogos afirman que el auto concepto evoluciona a partir de las interacciones sociales y experimenta muchos cambios en el transcurso de la vida. También usaron el término *Yo del espejo* para destacar que la comprensión de una persona de sí misma es un reflejo de la forma en que las personas reaccionan ante él: el auto concepto es la imagen reflejada por un espejo social. El auto concepto adquiere tintes más psicológicos, y mayor abstracción para convertirse en un autorretrato coherente e integrado desde la niñez hasta la adolescencia. En verdad, el adolescente se convierte en un complejo teórico del Yo que puede reflexionar y entender el funcionamiento de su personalidad. (Shaffer, 2000)

2.2. El autoestima en la adolescencia

La adolescencia es también un momento en que se revisa profundamente la autoestima y el nivel de aspiración. La alta autoestima correlaciona con la satisfacción y el sentirse bien, mientras que la baja autoestima correlaciona con la depresión y la ansiedad. Se ha observado un incremento de la autoestima en los niños de la transición de la infancia a la adolescencia, se advierte una elevación de la conciencia de sí, un ligero rebajamiento en la autoestima y una mayor inestabilidad del auto concepto. Sin embargo, por encima de los 13 años, se ha encontrado una mejora tanto en la estabilidad del concepto de sí mismo cuanto en la estimación propia. (Gonzales, 2006)

Shaffer (2000) aporta que en efecto el joven adolescente experimenta un deterioro de su autoestima cuando egresan de la escuela primaria como los estudiantes más antiguos y más respetados, y entran a la secundaria donde son los más pequeños y menos competentes. Es probable que esta caída de la autoestima sea mayor cuando se acumulan múltiples factores que producen estrés, como por ejemplo: cuando empiezan a afrontar los cambios propios de la pubertad, como salir con chicos y quizá transiciones familiares, como el divorcio,

todo al mismo tiempo. También los adolescentes experimentan más vicisitudes diarias y otros, acontecimientos negativos, tanto en el hogar como en la escuela, que los niños pequeños, tensiones psicológicas que explican en gran medida el incremento del resentimiento y otras emociones negativas. Pero por lo general los adolescentes presentan incrementos de graduales aunque modestos de autoestima en el transcurso de la adolescencia, la mayoría de los jóvenes salen de sus años adolescentes con su autovalía intacta, en particular si disfrutaban de una buena autoestima al entrar a la adolescencia.

Con la llegada de la adolescencia, se añaden varias nuevas dimensiones de la autoestima –amistad íntima, interés romántico y competencia laboral- que reflejan notables preocupaciones de este periodo. La estructura jerárquica de la autoestima se refleja, incluso, con más claridad, en estudios de análisis factoriales, y es asumir en la gente joven de diferentes clases sociales y grupos étnicos. Normalmente, la disminución de autoestima no es tan grande como para que sea perjudicial, la autoestima aumenta en la mayoría de la gente joven. Ir a un colegio nuevo, junto con las expectativas nuevas de profesores e iguales, puede inferir con la habilidad de los adolescentes para realizar juicios realistas sobre su conducta y rendimiento durante un periodo de tiempo (Berk, 1999).

Cuando se ve en el espejo, además de ver el reflejo, se también los pensamientos y los sentimientos. Todo afecta, el estado de humor, lo que opinan los demás, hasta lo que decía la mamá cuando era niña. Las características físicas son lo que pega más duro en la autoestima. Incluso cuando se nota una característica física que llama la atención, a la mayoría les gusta hacer bromas y decir cosas como: “no es que ella sea fea, simplemente es varonil”. Cualquier cosa puede afectar negativamente la autoestima. Algunos psicólogos dicen que hasta el treinta y tres por ciento de la autoestima está directamente relacionada con la imagen corporal (Vargas y Rosado, 2005).

Romero (2003) también menciona que un asunto que preocupa profundamente a los adolescentes es su imagen física; les interesa más que cualquier otro aspecto de su personalidad. Aunque a primera vista pudiera parecer

una asunto superficial o de vanidad, la apariencia de un adolescente es la manifestación de lo que él reconoce como propio. El espejo vuelve a tener importancia en estos años. Observarse con detenimiento se convierte en una necesidad, ya que el adolescente debe rehacer una imagen de sí.

La estabilidad creciente de la autoestima durante la adolescencia y la adultez joven puede ser causada porque las personas logran una sensación de identidad personal y obtienen una forma gradual los recursos psicológicos necesarios para ajustarse de manera apropiada a los cambios de la vida. Una suposición sobre los seres humanos es que están motivados para sentirse bien, para crear y mantener estados mentales placenteros y positivos. El autor menciona que los estudios recientes sugieren que las personas que difieren en autoestima también difieren en sus reacciones emocionales a los eventos diarios positivos y negativos. (Franzoi, 2007)

2.3. Factores que interviene en la formación de la autoestima

Como la autoestima está muy relacionada con la conducta, los investigadores han estado muy interesados en descubrir los factores que hacen que sea alta en algunos chicos y baja en otros. (Berk, 1999)

- **Sociedad**

Las fuerzas culturales tienen un gran impacto en la autoestima. Durante la adolescencia, las chicas que maduran pronto y los chicos que maduran más tarde suelen sentirse mal con ellos mismos –resultados influidos por las normas culturales de belleza física. Las expectativas estereotipadas de género atractivo físico y del logro tienen un efecto perjudicial en la autoestima de las chicas. Comenzando en la adolescencia, puntúan menos que los chicos en el sentido global de la autoestima –en parte porque ellas se preocupan más de su apariencia física y, en parte, porque se sienten más inseguras de sus habilidades. La adopción del estereotipamiento social <la belleza es lo mejor> parece un factor

importante en el ajuste de la maduración temprana y tardía de chicas y chicos (Berk, 1999).

Las estimaciones de autoestima social son confirmadas por los compañeros a los que les pide que estimen las competencias sociales de los compañeros de clases. Es en general los resultados indican que tanto el conocimiento de sí mismos como la autoestima pueden depender en gran medida de la forma en que otros perciben y reaccionan ante nuestro comportamiento (Shaffer, 2000)

Sentirse único y valioso, reconocer las cualidades que lo hacen especial y experimentar el respeto y la aprobación de los demás. En buena parte el adolescente crea el concepto de sí mismo a partir de lo que percibe que otros piensan de él y comparándose con quien los rodean. Si no se siente seguro, el chico se preocupa exageradamente por la idea que los demás se forman de él y vive pendiente de las opiniones ajenas (Romero, 2003).

Franzoi (2007) menciona que las identidades sociales establecen “qué” somos y “donde” estamos como seres sociales, de nuestras propias experiencias personales todos sabemos que la identificación con un grupo social, específico puede tener una gran cantidad de importancia para nuestros auto conceptos. Las identificaciones sociales son aquellos auto conceptos basados en nuestra pertenencia a un grupo. Establece qué somos y donde estamos en términos sociales. Al tener identidades sociales, nos sentiremos situados, dentro de grupos definidos con claridad.

- **Estilo de crianza (padres)**

Vargas y Rosado (2005) creen que el problema empieza desde niña en la casa, lo que los papás digan, ya sea positivo o negativo, influye mucho en la imagen que tiene de sí mismo hoy en día. Frases como: “Aprende de tu prima”, “No tu no lo sabes hacer”, “Tú no puedes” y “No seas tonta” son frases, que se graban y acumulan en el disco duro del inconsciente, y están ahí, listas para salir cuando menos o mas se necesitan, muchos padres para bien o para mal las dicen sin saber la importancia que tendrá en un futuro.

Romero (2003) hace referencia que, el adolescente necesita de la confianza de los padres aun cuando falle. Ante un error conviene establecer acuerdos sobre nuevos límites y oportunidades para repararlo. Palabras como: “No llegarás a ninguna parte” o “No puedo volver a confiar en ti”, pueden desanimarlo y herirlo profundamente. Cualquier etiqueta es un juicio sobre su persona, y los juicios siempre son una expresión de poder y una amenaza. Los juicios negativos: “Eres torpe, rebelde descuidado, grosero, inútil”, lo avergüenzan, lo ofenden, lo lastiman. Los elogios tampoco sirven para fortalecer la autoestima. Un juicio positivo es una presión y una exigencia velada.

Las prácticas de educación están relacionadas con la autoestima. Los niños y adolescentes cuyos padres son cariñosos y tiene interés, y proporcionan unas expectativas razonables del comportamiento se sienten bien consigo mismos. Unos padres cálidos y positivos hacen saber a la gente joven que son aceptados como competentes y valiosos. Expectativas firmes pero apropiadas, respaldadas con explicaciones, les ayudan a realizar elecciones sensatas y evaluar su propia conducta con respecto a normas razonables. Aunque la aceptación de los padres y las demandas maduras son, sin duda ingredientes importantes de una elevada autoestima, se debe tener en cuenta que estos descubrimientos están correlacionados. No se puede saber hasta qué punto los estilos de educación son causas o reacciones de las características y conductas de los chicos (Berk, 1999).

Para Shaffer de igual manera, menciona que los padres pueden desempeñar una función crucial en el moldeamiento de la autoestima de un niño y tiempo después en el adolescente. (2000)

Educar a los adolescentes implica más que solo protegerlos de su inmadurez, también comprende proporcionar recursos y los cuidados básicos, guiar y respaldar su desarrollo, (dándoles oportunidades de crecimiento intelectual, social, emocional y espiritual y fortaleciendo su autoestima) y defenderlos (respaldarlos y ayudarlos ante instituciones y grupos como en la escuela y los patrones) según Lefrancois (2001).

El problema de las relaciones entre padres y adolescentes es un fenómeno bastante generalizado en nuestro entorno cultural. Para el niño la familia es una especie de invernadero en el que se siente feliz y protegido, pero a partir de la pubertad, empieza a resultar agobiante, insuficiente y necesita expandirse. Le fastidian las tareas caseras. Prefiere estar con los amigos que ha elegido, se quejan de todo. En realidad aspiran a otra cosa y no saben qué. Una de las posibles causas de fricción es la de la elección de carrera y trabajo. Conviene señalar que en ambas elecciones juega un papel importante la afirmación del yo, es el símbolo de independencia. Pero en nuestros días no podemos olvidar el tremendo problema que significa la permanencia indefinida de la casa paterna de los jóvenes y los conflictos que esta situación plantea (Gonzales, 2006)

Los padres siguen siendo fuente fundamental de amor, consuelo, fortaleza, identificación y seguridad. Una manera de cuidar la autoestima del hijo adolescente prestarle atención, el amor es el ingrediente esencial de una familia armoniosa, es el mensaje más significativo que el adolescente quiere recibir de sus padres. El joven necesita sentir que pertenece y tiene un lugar especial en la familia, precisa estar seguro de que el amor que se le brinde no depende de lo que haga sino de lo que es; de que, aunque se le pongan límites, y en ocasiones se rechace su conducta los padres estarán siempre presentes y dispuestos a hablar con él (Romero, 2003)

▪ **Amistades**

Los adolescentes se sienten más cómodos con iguales que tiene el mismo nivel biológico de maduración. Como hay pocos compañeros disponibles del mismo status biológico, los adolescentes de ambos sexos que maduran pronto buscan amistades mayores –una tendencia que puede llevar a consecuencias desfavorables. Los compañeros mayores a menudo animan a estos jóvenes a realizar actividades que les resultan difíciles de resistir y no están preparados emocionalmente a manejarlas, como actividades sexuales uso de drogas y alcohol y actos delictivos menores, debido a estas implicaciones, el resultado académico tiende a sufrir. (Berk, 1999)

Aunque para Shaffer (2000) las influencias entre los pares en la autoestima son más evidentes en la adolescencia. Recuérdese que algunos de los aspectos más importantes de la autoevaluaciones de los adolescentes son la calidad de sus relaciones, particularmente con amigos íntimos. De hecho, cuando los adultos jóvenes reflexionan sobre sus expectativas destacables, las cuales pueden haber influido en su autoestima, mencionan experiencias con amigos y parejas románticas con mucha mayor frecuencia que experiencias con los padres y/o miembros de la familia. Una relación íntima con uno o más compañeros pueden proporcionar una red de seguridad emocional, una clase de seguridad que no solo ayuda a los chicos a enfrentar de manera más constructiva los nuevos desafíos sino que también puede hacer que casi cualquier forma de estrés sea más fácil de sobrellevar.

Lefrancois (2001) señala que los adolescentes tienen una gran necesidad urgente de pertenencia, además de satisfacer necesidades emocionales, el grupo de compañeros y amigos es una fuente importante de información y una oportunidad de socialización. La aceptación de los compañeros y el establecimiento de relaciones estrechas se cuentan entre las mayores fuentes de gozo y autoestima en el adolescente.

Po esa razón, Vargas y Rosado (2005) mencionan que la mayoría de las niñas entre doce y diecinueve años hacen lo que hacen por que “todo el mundo lo hace”, no importa si se trata de mentir, irse de pinta, tomar unos tragos, vestir a la moda. Fumar. Meterse a una clase de algo o no, tener relaciones o no, poniendo en peligro sus valores y principios, solo por la necesidad pertenecer y ser aceptada en un grupo de amigas.

Sin embargo para Altamirano (2011) en su artículo de “Autoestima” menciona que: querernos significa autodominio para cuidar a nuestro cuerpo, tener una sexualidad sana, usar la inteligencia para no autodestruirnos con tabaco, alcohol u otras drogas, manejar las emociones y no atacar a los demás de manera irracional; de lo contrario, no podremos cumplir con lo que nos corresponde.

2.4. Como factor en las relaciones de pareja

Al principio de la adolescencia, la pubertad aumenta las diferencias en la apariencia entre chicos y chicas, haciendo que los adolescentes pasen más tiempo pensando en ellos mismos con respecto al género. Y cuando empiezan a salir con parejas a menudo son más estereotipados como una forma de atraer al sexo opuesto. Por último las mejoras en las tomas de perspectiva llevan a los jóvenes a preocuparse de lo que los otros piensan, lo cual se añade a la conformidad de género. A medida que los jóvenes se muestran hacia el establecimiento de una identidad personal madura, se preocupan menos de las opiniones de los otros sobre ellos y se implican más en encontrar valores significativo para incluir en sus autodefiniciones. Como resultado las auto percepciones muy estereotipadas disminuyen. (Berk, 1999)

La autoestima puede facilitar y debilitar el amor romántico. Una creencia común es que el amor por uno mismo es una condición necesaria para amar a otros. Existe poca evidencia de que las personas con alta autoestima sean más capaces de amar a otros que las que tienen autoestima baja. De hecho, algunos estudios realizados por el autor, encuentra que las personas con baja autoestima tienen experiencias más intensas de amor que los que tienen autoestima alta, aunque este amor a menudo es alimentado por inseguridad (Franzoi, 2007).

Una de las principales formas en que los adolescentes y lo jóvenes alcanzan su sentido de identidad y autovaloración es mediante los sentimientos de intimidad con los demás, para Erikson (1980), para la mayoría de los jóvenes la intimidad que buscan vendrá mediante la relación con alguien del sexo opuesto. Pero como en otras etapas de la vida, se presenta un conflicto en este caso, la necesidad de comprometerse o la falta de disposición para hacerlo. La culminación de este periodo de desarrollo y la solución del conflicto entre la necesidad de intimidad y el impulso por la independencia ha de encontrarse en un equilibrio que permita el compromiso y la correspondencia del amor, pero que también deje al individuo conservar su identidad independiente (citado por Lefrancois, 2001).

Franzoi (2007) añade que la autoestima puede no estar relacionada con la capacidad de amor, pero si se relaciona con una forma de amar que mantenga la intimidad. Los que tienen baja autoestima a menudo dudan de la fuerza de amor de su pareja y constantemente buscan ser tranquilizados por sus seres amados. Esta necesidad emocional puede resultar costosa para el compañero romántico y de esta forma causar problemas a la relación. Pero también la investigación sugiere que algunas formas de autoestima alta pueden dañar la relación romántica como, los individuos con autoestima elevada e inestable tienden a responder con celos e incluso con violencia, en especial cuando su autoestima es amenazada. Incluso los narcisistas (es decir aquéllas con autoconceptos grandiosos, sentimientos de necesidad de poder y elogio) ven al amor como un juego y son amantes inconscientes, egoístas e insensibles. El tipo de autoestima que es más apropiado para fomentar la intimidad es el que poseen las personas con estilos de apego seguros: el amor por uno mismo que es estable y lo bastante para manejar el conflicto de la relación de manera constructiva. Por último Franzoi también señala, que además de los muchos otros problemas que pueden abrumar la relación íntima, los celos también pueden contribuir al fracaso de la relación. Los celos: son la reacción emocional negativa experimentada cuando una relación que es importante para el autoconcepto de una persona es amenazada por un rival real o imaginario. Pero en realidad las investigaciones demuestran que indican el grado de dependencia del amante y, por ello, son un signo de inseguridad de la relación

La mayoría de las definiciones de celos coinciden en señalar que se trate de un estado emocional negativo, provocado cuando una pareja percibe que su relación amorosa con otra se ve amenazada por una tercera, sea esta real o imaginaria. Las emociones más vinculadas son ansiedad, tristeza e ira. Dos afectos distintos aunque relacionados pueden apreciarse dentro de los celos: El dolor, la frustración o la rabia por la pérdida o amenaza, de la otra persona y los sentimientos causados por la disminución de la autoestima y del amor propio. La aparición de los celos depende de tres tipos de variables: 1. Características personales: la persona que siente celos suele estar caracterizada por baja

Autoestima, sentimientos de no ser la pareja adecuada, ansiedad, neurosis, insatisfacción, dependencia a la pareja; 2. Relación: una relación con escaso amor o compromiso, hace que el riesgo de los celos sea menor; 3. Situación: las características del rival o el tipo de infidelidad (real o imaginaria) también desempeñan un papel importante en los celos. (Morales, 2007)

2.5. Criterios para evaluar autoestima

Sentirse único y valioso, reconocer las cualidades que lo hacen especial y experimentar el respeto y la aprobación de los demás. En buena parte el adolescente crea el concepto de sí mismo a partir de lo que percibe que otros piensan de él y comparándose con quienes lo rodean. Si no se siente seguro el chico se preocupa exageradamente por la idea que los demás se forman de él y vive pendiente de las opiniones ajenas. (Romero, 2003)

2.5.1. Autoestima alta

Los sentimientos de valía personal se desarrollan en forma gradual durante la infancia, con los padres desempeñando un papel crítico en la determinación de su dirección evaluativa. Investigaciones indican que los niños con autoestimas altas por lo general tienen padres con autoridad, padres que ejercen el control no solo imponiendo las reglas y aplicándolas de forma consciente, sino también permitiendo a sus hijos una cantidad justa de libertad dentro de las reglas y discutiendo las razones que hay detrás de las decisiones. Esta investigación indica que los niños necesitan de amor combinado de una serie de límites para estructurar el su comportamiento. Varios estudios han encontrado evidencias de que puede haber un costo en tratar de lograr o mantener una autoestima alta: ciertos individuos con autoestima alta tienden a reaccionar con agresión cuando alguien pone en duda autoevaluaciones favorables. La fuente de esta respuesta agresiva parece ser una reacción defensiva para evitar tener que hacer una revisión hacia debajo de la autoestima. Michel Kernis (en prensa) afirma que la estabilidad de la autoestima alta es la que determina si las amenazas a la

autoestima conducen a la agresión. Afirma que las personas con autoestima alta e inestable son las que se enojan y se vuelven hostiles cuando su valía personales puesta en duda, y tiene problemas para controlar sus emociones (Franzoi, 2007).

Si nos amamos, amamos la tierra y la cuidamos, no por moda o por que esté en crisis debido a la contaminación; se trata de preservar la esencia de nuestro origen como lo hacían los pueblos ancestrales. Todo lo que necesitamos es amor, practicarlo es desear y procurar el bien propio y del prójimo. La autora cita a Antinie de Saint- Exupery en su obra clásica, El principito, expresa: “Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección” (Altamirano, 2011)

Romero (2003) señala que la autoestima alta le da al adolescente la posibilidad de estar abierto a los demás, pero también de no está de acuerdo ni someterse a ellos; si el adolescente se siente bien consigo mismo tiene mayores recursos para saber lo que quiere y lo que no quiere hacer y para mantenerse firme al defender sus ideas y sus derechos. Además incluye que el adolescente con una autoestima positiva aprende con mayor eficacia, desarrolla relaciones más profundas y satisfactorias, se siente más seguro y capaz de aprovechar las oportunidades, trabaja más productivamente, es autosuficiente y tiene mayor claridad en sus objetivos y metas.

2.5.2. Autoestima baja

Franzoi (2007) menciona que en una revisión de los estudios de autoestima encuentra que la gran mayoría de las personas que son identificados con una autoestima baja, por lo general no se ven a sí mismos como perdedores incompetentes e inútiles. En cambio hay personas que se valoran en forma más neutral y no en forma muy positiva o muy negativa. Por lo general los individuos con autoestima baja son más infelices y pesimistas, menos dispuestos a correr riesgos para beneficiarse a sí mismos, es más probable que tengan problemas académicos y financieros, es menos probable que tengan carreras exitosas y es menos probable que sean sanos físicamente que los individuos con autoestima alta.

En general la chicas se suelen manifestar mas insatisfechas que los chicos en su apariencia y suelen preocuparse más sobre algunas partes concretas de su cuerpo, además de no estar satisfechas con su cuerpo, además de no estar satisfechas con su peso, suelen estar descontentas con las caderas, piernas, pechos, rodillas, y pies. La imagen social de que la “la delgadez es bella” contribuye a fomentar la pobre imagen corporal que tiene las chicas, que están empezando a madurar y que buscan a toda costa a cualquier precio conseguir “el yo corporal ideal” (Gonzales, 2006)

A veces, la publicidad en la televisión y en las revistas hacen creer que la confianza personal se obtiene de elementos como: la dieta, las pastillas para el aliento, la última moda, un aparato para hacer ejercicio, un auto etcétera. Desgraciadamente no es tan fácil. La etiqueta que se ponen será la que los demás vean de ti. Tener baja autoestima genera muchos problemas desde sentirse fuera de lugar o inconforme consigo mismas hasta problemas más fuertes como alcoholismo, depresión, bulimia, anorexia y algo mucho más fuerte como el suicidio. Cuando se tiene autoestima baja se puede esconder tras mascararas reflejando estados de ánimo como, timidez, aislamiento, la que están muy deprimidas y fingen estar bien, y en la agresividad. Otro subtipo de autoestima baja es la Autoestima Artificial: la persona siente que ante los demás no vale nada. Entonces busca algo que tenga valor ante otros, por ejemplo: ropa de marca, coches, viajes y demás. El caso es presumir y encargarse de que otros se den cuenta de lo que valen las cosas a que trae puestas, como en el fondo siente que no vale nada prefiere darse el valor de cinco o diez mil pesos o lo que valga la bolsa (Vargas y Rosado, 2005).

De igual manera Romero (2003) menciona que, la señal de que existe un verdadero problema es que el adolescente pasa la mayor parte del tiempo solo, busca excusas para no salir de casa, se refugia en la música, los libros o la televisión; no habla sobre sus compañeros, nunca invita amigos y nadie lo busca a él. Puede que tienda a aislarse si es tímido se siente inseguro e inferior a los demás, o que intente enmascarar su baja autoestima con aires de superioridad,

que sea inoportuno, insensible, que trate de llamar constantemente la atención o se manifieste en forma arrogante o agresiva.

En contraste al estilo de crianza de los niños con autoestima alta, los padres que imponen muchas reglas y esperan obediencia estricta (padres autoritarios) y aquellos que hacen pocas demandas y se someten a los deseos de sus hijos (padres permisivos) tienden a criar niños que son menos confiados en sus capacidades y tienen una autoestima más baja (Franzoi, 2007).

2.6. ¿y la motivación?

Para Escobar (2002) empezar con este tema diciendo que la motivación es central para explicar la conducta es obvio, pero también es decir nada. Lo primero pero que la satisfacción de las propias necesidades domina buena parte de la vida cotidiana de todo individuo, el ser humano posee tendencias que le impulsan a reconfortar, sobresalir, dominar, humillar, amar, así como a usar su creatividad para explorar el universo y al molécula. Se han descrito muchos motivos que impulsan la conducta, todo grupo social desarrolla reglas, normas y valores que le dan identidad y cohesión.

Según Franzoi (2007) menciona que una razón para esta falta de motivación para ocuparse en la autorregulación puede ser que las personas con autoestima baja tan solo están más acostumbrados a los estados de ánimo negativos, y por lo tanto llegan a aceptarlos con más facilidad que las personas con autoestima alta. Otra posibilidad es que para las personas con autoestima baja, las emociones negativas son acompañadas por dos experiencias que son perjudiciales en especial para su motivación para autoregularse.

De acuerdo con Morales (2007) menciona que, aspectos como la motivación, el afecto y las emociones son centrales para que el ser humano tenga éxito en el procesamiento de la información. Para ilustrar el papel que tiene la motivación en la racionalidad humana es importante aceptar que a las personas

no les resulta fácil pensar de un determinado modo simplemente porque quiere hacerlo. Por ejemplo, una situación en la que la motivación contribuye a la racionalidad que discrepamos. Es estos casos, los individuos sentimos una fuerte disonancia entre el auto concepto y la conducta. Si la conducta discrepante se hace, además en condiciones de libertad, la disonancia cognitiva constituye una amenaza al yo, y produce un incremento en la motivación para recuperar una imagen positiva de nosotros mismos a través de la elaboración de argumentos lógicos a favor de la conducta realizada, lo que significa un cambio en las actitudes y creencias para hacerlas compatibles con la conducta.

Cofer menciona a las necesidades de estima, que representan...”una necesidad o deseo por una estable, firmemente fundamentada y generalmente alta evaluación de sí mismo, de autoestima, de auto concepto y de la estima de otros” como una motivación, desde el punto de vista de Maslow (1954). También señala que en realidad hay dos sub-series de necesidades en esta categoría. Una “el deseo de la fuerza, de logro, de adecuación, de dominio y de competencia, de confianza frente al mundo y la independencia y libertad. Segunda... el deseo de fama o prestigio (definida como respeto o estima recibido de otras gentes), estatus, dominación, reconocimiento, atención, importancia o apreciación”. La gratificación de esas necesidades provoca “sentimientos de confianza en sí mismo, de dignidad, de fuerza, de capacidad, de adecuación...”. Señala que Maslow (1955) afirma que no lograr satisfacer las necesidades fundamentales provoca condiciones de deficiencias de vitamina. Afirma que la gratificación de esas necesidades es esencial a la salud psicológica. Esas necesidades son fundamentalmente porque: a) no haber forma de satisfacerlas evita la salud psicológica, b) la presencia de tales satisfacciones evita enfermedades, c) restablecer la satisfacción domina las enfermedades, d) la persona enferma escoge el satisfactor entre otras satisfacciones, y e) en las personas sanas no existen tales necesidades (Maslow citado por Cofer, 1990)

2.7. ¿Cómo elevar la autoestima?

Una vez que se conocen las características específicas y ubica sus cualidades, se puede decidir qué quieres que la gente vea de ti, sus características físicas o cualidades como persona. La autoestima no debe depender de lo que se tenga o de cuanto nos quieran. Todo esto está fuera del alcance de nosotros y escapa nuestro control. Lo único que si se puede controlar es como te sientes consigo mismo en la circunstancia que sea. Nadie puede bajar el autoestima si no les das permiso, hay que creer en sí misma, una persona que vale no tiene nada que hacer extra para que los demás se den cuenta de su valor. Quiérete, trátate bien, háblate bonito, apóyate en ti misma y vas a ver qué popular y atractiva te vuelves (Vargas y Rosado, 2005)

Para Romero (2003) reforzar su autoestima es, crear las condiciones para que el adolescente adquiera seguridad; promover su participación en otros grupos de jóvenes y en situaciones en las cuales pueda destacar; animarlo a desarrollar sus cualidades, aptitudes o aficiones y a compartirlas con otros muchachos de su edad; fomentar su generosidad y preocupación por la personas. Enseñándoles formas aceptables y adecuados de tratar a los demás. Fomentar actitudes de cooperación, no de competencia; demostrarle como escuchar con respeto, expresar simpatía y dar atención y cuidar de los demás; darle confianza para enfrentar y resolver conflictos. Como padres, evaluar si lo están protegiendo, descuidando o han sido demasiado permisivos o autoritarios. En algunos casos, los padres no tiene los conocimientos ni la influencia sobre le hijo para poder apoyarlo y deben buscar ayuda profesional. Un terapeuta es el más indicado para orientar y ayudar al adolescente a recuperar su autoestima, comprender el origen del problema y enseñarle nuevas pautas de comportamiento y habilidades sociales. Por último, es el adolescente quien tiene que medir sus capacidades; a los padres solo les toca ayudarles a valorar sus logros reales, concretos, y, cuando sea oportuno, hacerle ver, con firmeza y claridad, lo errores que conviene corregir. Concentrarse en los hecho no en la persona deja a salvo su autoestima,

le da el estímulo para seguir esforzándose y la claridad para reconocer sus habilidades y limitaciones.

Gonzales (2006) señala que en lugar de ignorar o minimizar la preocupación del adolescente por sí mismo, los adultos deberían proporcionarles la ayuda práctica que necesitan, tales como: propuestas en el vestir, ánimos para hacer ejercicios físicos, tratamiento médico para el acné etc. La comprensión y los cumplidos en lugar de la crítica y la burla, pueden tener beneficios de largo alcance, no solo en la imagen corporal del adolescente, sino también en su autoestima, aceptación social y disfrute general de la vida.

CAPITULO 3

TEORÍA HUMANISTA

“No deseo que las mujeres tengan más poder que los hombres, sino que tengan más poder en sí mismas”

(Mary Shelley)

La controversia que gira en torno a muchos de los problemas psicológicos fundamentalmente se basa en diferentes formas en que los distintos psicólogos ven la naturaleza misma de los humanos. En este campo han surgido agrarias y violentas disputas, como ocurre en una empresa llena de creativos, brillantes y obstinados innovadores. Muchas de estas polémicas nacieron en los primeros tiempos de la psicología con su aparición, a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, de una serie de escuelas o grupos de psicólogos que compartían una visión teórica y enfocaban los problemas psicológicos con una orientación común. El florecimiento de estas escuelas –y por tanto su declive- escribió la historia de la psicología (Papalia y Wendkos, 1988).

Muchos escépticos consideran que este desafío es imposible dada la filosofía que subrayase en el humanismo y su incomodidad general con las restricciones del método científico tradicional. Para muchos, el conductismo cognoscitivo empuja al método científico tan lejos como puede en las direcciones de interés para los humanistas, sin abandonar la ciencia. (Cloninger, 2003)

3.1. Teoría humanista

Esta rama de la psicología, a menudo se llama tercera fuerza después del conductismo y el psicoanálisis. El humanismo ha intentado ampliar los conocimientos de la psicología para que incluya aquellas experiencias humanas que son únicas, tales como el amor, el odio, el temor, la esperanza, la alegría, el

humor, el afecto, la responsabilidad y el sentido de la vida, todos ellos aspectos de nuestras vidas que generalmente no son estudiados ni se escribe sobre ellos de una forma científica, por que resisten a ser definidos, manipulados o medidos. (Papalia y Wendkos, 1988)

Balcázar (2003) señala, que el humanismo es un movimiento dentro de la psicología que se identifica fuertemente con la perspectiva holística. Estas nociones constituyen fuerzas holísticas que hacen al individuo un sistema motivacional unificado. Los esfuerzos del “*Self* o tendencia de autorrealización” son nucleares y representan un sistema motivacional supra-ordenado que organiza y unifica los demás motivos. Este motivo nuclear, es decir “*el ser del Self que uno verdaderamente es*” abarca esfuerzos hacia el crecimiento, el desarrollo, además de los esfuerzos por alejarse de lo que uno no es, de la fachada, de la ocultación del self, del cumplimiento de las expectativas de los demás. En oposición a las terapias dinámicas, que tienden a reconstruir personalidades. El objetivo de la terapia humanista es liberarlas. Las personalidades potencialmente realizadas siguen estando ahí, enterradas bajo actitudes que las constriñen.

Por su parte Cloninger (2003) menciona que, las principales características distintivas del enfoque humanista se derivan de su compromiso con el valor del crecimiento personal: 1. La perspectiva humanista se centra en aspectos “superiores”, más avanzados y sanos de la experiencia humana, su desarrollo. Entre ellos se encuentran la creatividad y la tolerancia; 2. La perspectiva humanista valora la experiencia subjetiva del individuo, incluida en la experiencia emocional. Esto se denomina en ocasiones enfoque fenomenológico; 3. Los psicólogos humanistas ponen más énfasis en el presente que en el pasado o el futuro; 4. Los humanistas recalcan que cada individuo es responsable de los resultados de su vida. No hay condiciones pasadas que predeterminen el presente. La capacidad de una persona para la autorreflexión mejora la elección sana y 5. La perspectiva humanista pretende aplicar sus descubrimientos al mejoramiento de la condición humana modificando el ambiente en el que se

desarrolla la gente. Supone que, dadas las condiciones apropiadas, los individuos se desarrollaran en una dirección deseable.

La psicología humanista resalta las capacidades humanas de bondad, creatividad y libertad, a diferencia de los puntos de vista estrictamente deterministas algo mecanicistas sobre los seres humanos que se encuentran en el psicoanálisis de Freud y en el conductismo, la psicología humanista interpreta al ser humano como racional, propositivo y autónomo, con capacidad creativa y de experimentar un conociendo profundo de la realidad. (Sollod, 2009)

Weiner (1992) menciona que la psicología humanista se ocupa sobre todo la naturaleza única e integral de cada persona. El humanismo es una psicología ideográfica y, como tal, se opone a que se agrupe a las personas con base a rasgos de personalidad o diagnósticos semejantes. En lugar de esto, el humanismo considera el proceso mediante el cual el individuo llega a percibirse a sí mismo y a disfrutar de sus experiencias “como miembro único de su especie”.

El modelo de trabajo de la escuela humanista está basado en el enfoque centrado en la persona. Esto determina un tipo de relación dónde el terapeuta es un facilitador quien acompaña al paciente en un proceso de crecimiento que favorecerá el auto apoyo y desarrollo de los recursos personales del consultante, por consiguiente la mejoría o superación del trastorno o aflicción que lo aqueja. Si bien en la corriente humanista la intervención psicológica tiene una agenda centrada en el cliente, ésta se basa en el principio de escucha, confidencialidad, respeto y empatía, favoreciendo un clima cálido y confiable. Por todo esto la intervención consiste en crear condiciones de aprendizaje significativo que nos permite aprender de nuestras propias experiencias y ayudar a crear una vida más plena y profunda. (Sánchez, 2008)

Finalmente Balcázar y Delgadillo (2003) mencionan que, los psicólogos humanistas acentúan de manera particular su interés en los valores y en el proceso de selección de los mismos, que guían nuestra conducta y que nos permiten el logro de un modo de vida más significativo y enriquecedor. Consideran

como algo decisivo el que cada persona desarrolle sus propios valores con base en la experiencia y evaluación propia. Para ello es necesario que se cuente con un claro sentimiento de identidad. Los humanistas consideran que el egoísmo, la agresión y la crueldad son ejemplos de la conducta patológica, que se instituyen a partir de la negación, frustración o distorsión de la naturaleza básica.

3.2. Antecedentes de la Teoría Humanista

La también llamada tercera fuerza surge como una refrescante opción terapéutica en la posguerra, alrededor de la década de los cincuenta y como una respuesta a las polaridades surgidas entre el cientificismo del conductismo y el subjetivismo del psicoanálisis y como una reacción lógica al pesimismo del movimiento existencialista europeo. Esta tercera fuerza prevalece en EUA, compite en un inicio con la corriente existencialista surgida en Europa; pero pronto domina el escenario terapéutico por su carácter ingenuo, positivo e idealista. (Sánchez, 2008).

Si bien, las teorías de Maslow, Gordon, Allport, Carl Rogers, Rollo May y otros, son consideradas la tercera fuerza de la psicología (la primera es el psicoanálisis y sus variantes, la segunda el conductismo y su diversas formas). Como otros teóricos, Maslow aceptó algunos de los principios del psicoanálisis y el conductismo. En la universidad estudió la interpretación de los sueños de Freud y desarrollo un profundo interés por el psicoanálisis. Además, su investigación con primates estuvo muy influida por los trabajos de John B. Watson. En su teoría final, sin embargo, Maslow critico tanto al psicoanálisis como al conductismo por sus nociones limitadas de la humanidad y su conocimiento insuficiente de las personas psicológicamente equilibradas (Feist, J. y Feist, G. 2007).

Los primeros psicólogos proclamados humanistas tenían una cercana afinidad con los adlerianos. Los dos principales humanistas Abraham Maslow y Rogers, estudiaron con Adler. Rogers recibió las enseñanzas de Adler durante su internado en el instituto de orientación Infantil de la ciudad de Nueva York de 1927

a 1928; Maslow asistía regularmente a los seminarios informales realizados en la casa de Adler en Nueva York durante 1935. Ambos humanistas reconocieron la influencia de Adler en sus ideas. Lo que más influyó en los humanistas fue en el énfasis de Adler en el holismo, la elección, las intenciones y la experiencia subjetiva del individuo. Otras influencias significativas incluyen a Karen Horney y Kurt Goldstein, quien encontró que podían entenderse mejor los pacientes con lesiones cerebrales si se les consideraba como organismos que se esforzaban hacia el todo, más que como colecciones de procesos cerebrales. (Cloninger, 2003)

Papalia y Wendkos, (1988) señalan, que filosóficamente, los humanistas se encuentran en el mismo campo que el filósofo del siglo XVIII, Jean-Jacques Rousseau, quien creía que los individuos eran <nobles salvajes> que se desarrollan como seres humanos productivos, alegres y buenos, a menos que experiencias desfavorables interfieran en su capacidad de manifestar su naturaleza más elevada. Esta idea contrasta poderosamente con el punto de vista de los psicoanalistas, que consideran a las personas como cautivos que luchan por liberarse de las tendencias oscuras y peligrosas de los instintos, y contrasta con las páginas en blanco de los conductistas. Los humanistas no provienen de ambientes médicos, como los primeros psicoanalistas, sino del campo de la educación y la psicología. Sus puntos de vista, conocidos como *fenomenológicos*, acentúan la importancia de la subjetividad, tenemos que auto realizarnos a través de la espontaneidad, de la creatividad y del desarrollo personal.

3.3. Evolución de la teoría

El enfoque humanista es multidisciplinario. Tiene la influencia de psicólogos como: William James, Carl Rogers, Abraham Maslow, Gardner Murphy, Fritz Perls, entre otros. Dentro del ámbito de la filosofía hay gran influencia de los antiguos griegos como Sócrates, Platón, Aristóteles. Asimismo, tiene aportes en la literatura y la educación, de todas las ciencias sociales, la antropología, de la

teología y diversas religiones occidentales y orientales. Reconoce la importancia del aprendizaje y otros procesos psicológicos, además de los tradicionales, como lo son: el amor, la esperanza, la creatividad, los valores morales, lo significativo, el desarrollo personal y la plenitud de la propia experiencia. (Balcázar y Delgadillo, 2003)

Para Cloninger (2003) los psicólogos humanistas describen un “sí mismo” que contiene un potencial para el crecimiento óptimo. El alejamiento de ese sí mismo verdadero, da por resultado una socialización poco sana, donde otras personas definen lo que uno debería hacer. Esta visión del humanismo de que uno debería ser guiado por el propio sí mismo verdadero o “demonio” es una idea antigua, con raíces en la filosofía eudemonista que se remota a Aristóteles. Para muchos la psicología humanista ha servido más como ideología que como ciencia. Se le ha comparado con tradiciones religiosas, incluidos el hinduismo y el budismo, pero para esos enfoque orientales la autorrealización requiere considerablemente más esfuerzo de lo que supone el humanismo. Más cerca de nosotros, el humanismo es compatible con el individualismo y optimismo de la cultura estadounidense. La contracultura de la década de 1961 a 1970 sirvió como ideología para muchas personas que fueron atraídas por el énfasis en la experiencia y autorrevelación.

Uno de los principales exponentes fue Carl Rogers, quien comparte con Freud la libre asociación y la técnica de la entrevista libre no dirigida. La teoría de Rogers está construida a partir de una sola tendencia actualizadora, epigénética y universal para todos los pacientes, la cual puede definirse como una motivación innata para desarrollar potenciales hasta el mayor límite posible. De acuerdo con Rogers la necesidad de desarrollar un ideal del yo, es una causa de angustia, sobre todo cuando hay discrepancias entre el yo real y el yo ideal. La psicoterapia Gestalt pertenece a la corriente humanista, puede definirse como el estudio del organismo humano y sus relaciones dentro de un contexto único, es holística, atiende la existencia total del individuo, sin perderse de cada síntoma incluyendo el campo o ambiente afectado y afectarse por este, en estas corrientes se busca

formar psicoterapeutas quienes promuevan el crecimiento psicológico y emocional de los individuos. (Sánchez, 2008)

También Balcázar y Delgadillo (2003) señalan que la mayoría de los psicólogos humanistas prefieren los métodos fenomenológicos. A diferencia de las aproximaciones psicodinámicas, que ponen acento en el pasado como aspecto crucial en el desarrollo y que indican una serie de relaciones entre la psique, y a diferencia de los conductuales, que resaltan la importancia en el aprendizaje, los humanistas resaltan el valor de los potenciales humanos, de lo que la persona puede llegar a ser, independientemente de su pasado o la conformación de su psiquismo, pareciera que resaltan lo positivo y todo aquello lo que el ser humano podría desarrollar.

Según Balcázar y Delgadillo (2003), si la psicología humanista ha sido influida por la teoría Psicoanalítica y por la perspectiva conductista, también existen desacuerdos significativos entre ambas:

1. El conductismo: es visto como una sobre simplificación que subestima la importancia de la estructura psicológica del individuo, la experiencia externa y el potencial para la autodirección.
2. Con el psicoanálisis, por otro lado, el humanismo está en desacuerdo con la imagen pésima y negativa de la naturaleza humana, así como el énfasis que pone en el poder de lo irracional y de los impulsos inconscientes.
3. El humanismo: sostiene el criterio de que nuestra naturaleza básica es “buena”, subraya los procesos conscientes del aquí y ahora y pone un marcado acento en nuestra capacidad innata hacia alguna autodirección responsable.

Cloninger (2003) menciona que a los psicólogos humanistas les interesa más el proceso y el cambio que medir las diferencias individuales. En los escenarios clínicos, los terapeutas de orientación humanista prefieren, de ser posible no hacer diagnóstico. Al hacer hincapié en las metas de la conducta más que en los mecanismos por los cuales ocurre el comportamiento, los humanistas

son teleológicos (orientados al futuro) en oposición con el determinismo. La teleología busca el diseño global o propósito hacia el cual se desarrollan las cosas. En contraste, la filosofía predominante de la ciencia, el positivismo lógico, insiste en el determinismo, es decir, la explicación en términos de causas pasadas o presentes, no futuras. Para el humanismo el desafío es poder ser rigurosa y científicamente teleológico

3.4. Principales exponentes humanistas

Las explicaciones de los humanistas sobre la personalidad rebozan optimismo. Tienen un elevado concepto de las personas y de su capacidad para vivir la vida plenamente, aunque eso implique cambiar actitudes y conductas mantenidas durante mucho tiempo. (Balcázar y Delgadillo, 2003)

Sollod (2009) puntualiza de nuevo que el trabajo de Maslow y Rogers, y de muchos otros, ha sido llamado tercera fuerza en la psicología para resaltar su estatura como punto de vista viable distinto del psicoanálisis y el conductismo. Hacia el final de su vida, Maslow advirtió que no había intentado ser profreudiano antifreudiano, proconductista o anticonductista.

3.4.1. Carl Roger

Encabeza a los psicólogos humanistas, su teoría de la personalidad refleja su preocupación por el bienestar humano y su profunda convicción de que la humanidad es básicamente buena, que se promueve hacia delante y es confiable. Las personas nacen con tendencias constructivas que necesitan ser expresadas, pero se deben dar las condiciones para ello. La tendencia hacia la actualización es convertirse en lo que traemos al nacer: si esto no ocurre, va a hacer por obstáculos del desarrollo. La base del desarrollo de la personalidad es él sí mismo, que se basa en las experiencias y por lo mismo, es dinámico y cambiante. Un aspecto básico es el amor y la aceptación positiva incondicional y el ejemplo que sirve de base para éste son los niños: si el niño no se siente aceptado incondicionalmente, va a empezar a hacer cosas para serlo y va a surgir la

incongruencia entre lo que es y lo que debe hacer para ser bien visto. (Balcázar y Delgadillo, 2003)

Cloninger (2003) señala que Carl Rogers, probablemente es el vocero mejor conocido de la psicología humanista, fue uno de los primeros miembros de la Asociación Humanista. Creía que a todos los seres humanos los motiva fundamentalmente un proceso dirigido al crecimiento, al que denominó la tendencia a la realización. Rogers abordó el problema de proporcionar evidencia empírica a favor de la psicología humanista mediante la investigación.

Por su parte Fadiman, y Frager (1979) mencionan además que Rogers ha escrito varios libros y ensayos que han atraído y conservado a sus numerosos seguidores. Creó y propagó la “**terapia centrada en el cliente**”, fue pionero del movimiento de los grupos de encuentro y uno de los fundadores de la psicología humanista. A pesar de que su posición y su filosofía se han modificado considerablemente en los últimos cuarenta años, sus puntos de vista han mantenido firmemente su tono optimista y humanista.

Desarrolló una teoría humanista de la personalidad a partir de las experiencias con pacientes de psicoterapia. A diferencia de Freud, que era ante todo teórico y secundariamente terapeuta, Rogers fue un terapeuta consumado y un teórico reticente. Estaba interesado en ayudar a las personas que en descubrir por qué se comportaban de una u otra manera. Tendía más a las preguntarse “¿Cómo puedo ayudar a esta persona crecer y desarrollarse?”, que a considerar la cuestión “¿Cuál es la causa de que esta persona se haya desarrollado de este modo? Aunque su teoría de la personalidad es rigurosa y coherente, Rogers no estaba satisfecho con el concepto de teoría. Él prefería considerarse alguien que ayudaba a las personas y no un creador de teorías. Según él, las teorías son frías y distantes, y le preocupaba que su teoría pudiera implicar un cierto objetivo (Feist J. y Feist G. 2007).

- **Conceptos importantes**

Balcázar y Delgadillo (2003) puntualizan que Rogers es uno de los teóricos contemporáneos con mayor influencia por su visión de los seres humanos como poderosos arquitectos de sí mismos. A partir de sus anteriores estudios en la agricultura, teología, psicología dinámica y su experiencia como terapeuta, Rogers ha desarrollado una teoría de la personalidad centrada en el concepto de sí mismo como núcleo de la personalidad. Se necesita encontrar el yo real para llegar a ser tal persona, y para aceptarse y valorarse por lo que se es.

Una premisa fundamental de la teoría de Rogers es la suposición de que la gente utiliza su experiencia para definirse a sí misma. En sus principales trabajos teóricos (1959) define varios conceptos con base en los cuales esbozan teorías de la personalidad y modelos de terapia, cambios de la personalidad y relaciones interpersonales. Los fundamentos principales que aquí se presentan, establecen en marco de referencia mediante el cual las personas pueden idear y modificar la opinión que tienen de sí mismas. (Fadiman y Frager, 1979)

Buena parte del crecimiento de la personalidad, incluso el que tiene lugar en la terapia, implica cambios en el sí mismo. Rogers dudaba de introducir este término en su teoría, pero los pacientes decían por ejemplo: “No estoy seguro de estar sintiendo mi verdadero yo”. Al principio de manera renuente, Rogers aceptó la necesidad de incluir el concepto de “sí mismo” en su teoría, pero le sorprendió que se volviera tan popular en la psicología. Al revisar la historia del estudio de la personalidad, Walter Mischel (1992, citado por Cloninger 2003) elogio a Carl Rogers por su influyente reconocimiento de la importancia del sí mismo como unidad organizacional de la personalidad.

- **Su teoría**

La más clásica de las terapias humanistas es la psicoterapia centrada en el cliente. El psicólogo estadounidense sostenía que los individuos, así como todos los seres vivos están dirigidos por la tendencia innata a sobrevivir y a reafirmarse lo que les lleva al desarrollo personal, a la madurez y al enriquecimiento vital.

Cada persona tiene la capacidad de autoconocimiento. Rogers utilizaba el término “cliente” en vez de paciente para subrayar que su método de tratamiento no era manipulador, ni médico, sino que se basaba en la comprensión adecuada y sensible de sus experiencias y necesidades (Balcázar y Delgadillo, 2003)

De igual manera, Fadiman y Frager (1979) mencionan que Rogers utiliza la palabra “cliente” más que el tradicional término “paciente”. Pero describen que un paciente es alguien generalmente enfermo, que necesita ayuda y la busca con auxilio de un profesional experto. Un cliente es alguien que desea un servicio y piensa que no puede llevarlo a cabo por sí solo. El cliente, aunque pueda tener problemas, todavía es considerado como una persona capaz de entender íntimamente su propia situación. La terapia ayuda a una persona a descubrir su propio dilema con un mínimo de participación por parte del terapeuta

Weiner (1992) señala que, Rogers encontró que lo que más deseaban sus clientes era sencillamente hablar acerca de sus problemas, con alguien que los escuchará...”lo importante es escuchar, no criticar, ni juzgar, ni aconsejar, ni consolar”.

Rogers aborda estos temas desde el punto de vista de un psicoterapeuta, trataba de averiguar las causas de la ansiedad, de la poca autoestima y del escaso valor personal, lo mismo que de los problemas interpersonales de sus pacientes. Para él, la naturaleza humana consta de esencialmente de impulsos sanos y constructivos. Al nacer estamos preparados para ser “buenos” como individuos y como miembros de la sociedad, pero a medida que nos desarrollamos la sociedad nos “corrompe”. Rogers propone que nos veamos a nosotros y a los demás con una condición positiva incondicional, expresión que para él significa aceptar en forma afectuosa –sin reservar condiciones- al otro como un ser humano o valioso. (Craig, 2001)

3.4.2. Abraham Maslow

Durante toda su carrera como psicólogo, Maslow se interesó profundamente por el estudio del crecimiento y el desarrollo personal, así como

por la utilización de la Psicología como una herramienta para promover el bienestar psicológico y social. Insistía en que una teoría de la personalidad exacta y con posibilidades perdurar debía incluir no solamente el abismo, sino también la cima a donde todo individuo puede llegar, Maslow es uno de los fundadores de la teoría humanística. A través de su teoría y la práctica alentó el establecimiento de una alternativa para el conductismo y el psicoanálisis, los cuales han tratado de hacer caso omiso o de disculpar, con explicaciones, la creatividad, el amor, el altruismo y otras grandes conquistas sociales e individuales de la humanidad (Fadiman y Frager, 1979).

La teoría de la personalidad de Abraham Maslow se ha denominado de varias maneras: teoría humanista, teoría transpersonal, la tercera fuerza de la psicología, la cuarta fuerza de la personalidad, teoría de las necesidades y la teoría de la autorrealización. Sin embargo Maslow (1970) se refirió a ella como una teoría holístico-dinámica por que presupone que la persona en su conjunto es motivada de manera permanente por una u otra necesidad y que las personas tiene la posibilidad de crecer para alcanzar la salud psicológica, es decir, la autorrealización. (Feist J. y Feist G., 2007)

Construyó una jerarquía de las necesidades donde las más básicas son las más fuertes y para pasar a las siguientes, hay que satisfacer mediante las precedentes (necesidades: estado deficitario, motivación: deseo consciente de algo). Los motivos pueden llegar a ser más que las necesidades, como una expresión distorsionada de éstas. Cuando las necesidades estas distorsionadas, podemos comportarnos en forma opuesta a nuestra naturaleza. Dentro de las necesidades deficitarias se encuentran: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades de amor y/o pertenencia y las necesidades de estima. Las necesidades de desarrollo incluyen la de autoactualización y de trascendencia. Para Maslow las necesidades orientadas socialmente y las emociones son innatas en el ser humano, pero éstas tienen que ser apoyadas por la sociedad y la educación, donde generalmente son reprimidas. Finalmente plantea que las metapatologías ocurren como una forma de comportamiento normal, como un

trastorno sutil por ser privación de necesidades superiores, que impiden la autoactualización y que son muy comunes. (Balcázar y Delgadillo, 2003)

- **Conceptos importantes**

Fadiman y Frager (1979) señalan que Maslow definió a la auto actualización en términos generales como “el empleo y la exploración total de los talentos, capacidades, posibilidades” etc. Maslow presenta ocho formas de **auto actualización**, ocho conductas que llevan a ella. No se trata de una lista precisa clara y ajustada en forma lógica, sino que más bien representa la culminación del pensamiento de Maslow sobre la teoría.

1. “Primero”, auto actualización significa experiencia total, vivida y desinteresadamente, con una concentración y una absorción total.
2. Si pensamos que la vida es un proceso de alternativas, entonces la auto actualización significa hacer de cada decisión una elección para el desarrollo.
3. Actualizarse es volverse real, existir efectivamente y no solo en potencial
4. La honradez y la responsabilidad por nuestras acciones constituyen dos elementos esenciales en la auto actualización.
5. Los primeros cuatro pasos no ayudan a desarrollar, la capacidad para hacer “mejores elecciones en nuestra vida”
6. La auto actualización también es un proceso continuo del desarrollo de nuestros potenciales
7. “Las experiencias culminantes son los momentos transitorios de la auto actualización.
8. Otro paso de la auto actualización es el proceso del conocimiento de nuestras defensas y el trabajo para desistir de ellas.

A partir de observaciones, entrevistas e investigaciones Maslow desarrolló una imagen de la personalidad auto realizada. Concluyendo que esta gente se caracteriza generalmente por su interdependencia y confianza en sí mismos y a los demás y, lo más importante, aceptan lo que la vida les tiene reservado. Son

personas cuyas necesidades básicas alimentación, refugio e intimidad sexual han sido satisfechas. Por consecuencia, los auto realizados funcionan en respuesta a necesidades superiores, necesidades de los buenos en una buena vida. La belleza, la justicia, la confianza y muchas otras virtudes son la existencia del auto realizado. Por tanto la gente lucha para una existencia significativa (Sollod, 2009).

La teoría de la personalidad de Maslow, se apoya de varios supuestos básicos sobre la motivación. Primero en (1970) adoptó un enfoque holístico de la motivación, es decir, la motivación afecta a la persona en su totalidad y no a una sola parte o función de la misma. Segundo, la motivación suele ser compleja, lo que significa que la conducta de una persona puede proceder de varios motivos distintos. Tercer supuesto es que las personas están continuamente motivadas por una u otra necesidad. Cuando una necesidad queda satisfecha suele perder su poder de motivación y es remplazada por otra necesidad. Otro supuesto es que todas las personas en todas partes están motivadas por las mismas necesidades básicas. El último supuesto sobre la motivación es que las necesidades se pueden clasificar según una jerarquía (Citado por Feist J. y Feist G. 2007).

- **Su teoría**

Según Maslow (1970) menciona que “es muy cierto que el hombre vive solo de pan, cuando no lo hay”; pero, ¿Qué sucede con los deseos del hombre cuando hay pan suficiente y su estómago esta siempre lleno? Inmediatamente surgen otras necesidades (mayores) y éstas dominan al organismo más que el hambre fisiológica. A su vez, cuando aquellas han sido satisfechas, surgen de nuevo otras (y aún mayores) necesidades, ya si sucesivamente (citado por Fadiman, y Frager, 1979).

De igual manera Balcázar y Delgadillo (2003) señalan que las necesidades aparecen de forma sucesiva, empezando por las más elementales o inferiores, de tipo fisiológico. A medida que se van satisfaciendo un determinado grado, otras de rango superior, de naturaleza más psicológica. El acceso de las personas a las necesidades del nivel superior depende de su nivel de bienestar. Todas las

personas tiene necesidades básicas, pero esto no quiere decir que lleguen a tener necesidades de auto realización. Maslow buscaba explicar porque ciertas necesidades impulsaban al ser humano en un momento determinado. Para ello establece una jerarquía entre las necesidades de un ser humano.

Cloninger (2003) puntualiza que esta jerarquía de necesidades consta de cinco niveles: cuatro de niveles de motivación deficitaria (motivación para superara el sentimiento de una deficiencia) y un último nivel altamente desarrollado a los que se denomina motivación de ser o auto realización

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| Necesidades de orden superior | { | <ol style="list-style-type: none">1. Necesidades fisiológicas: de comida, agua, sueño y sexo. Si no se satisfacen, dominan la motivación, independientemente de que tampoco se haya satisfecho otras necesidades de orden superior.2. Necesidades de seguridad: la motivación predominante de la persona es garantizar una situación segura. La familia se percibe como segura.3. Necesidades de amor y pertenencia: en este nivel, la persona busca amor y amistad. Maslow incluyó la necesidad de dar amor y así como de recibirlo. Describió esas necesidades como una fuente frecuente de desajustes en nuestra sociedad.4. Necesidades de estima: emerge de la necesidad de auto respeto y de la estima de los demás. La estima debería ser “estable (y) tener bases firmes”, con lo cual Maslow quería decir que debería ser resultado de habilidades y logros reales. |
| Auto-realización | { | <ol style="list-style-type: none">5. Auto realización: en esta etapa superior, la persona ya no está motivada por las deficiencias, sino más bien por la necesidad de “realizar” o satisfacer su potencial. Es el deseo “de convertirse en todo lo que uno es capaz de ser” |

En tanto los hermanos Feist J. y Feist G. (2007) señalan que, el concepto de jerarquía de las necesidades de Maslow supone que es necesario satisfacer, al menos en gran medida, las necesidades de un nivel inferior, antes de que las

necesidades de un nivel superior se conviertan en motivaciones. Las cinco necesidades que componen la jerarquía son necesidades conativas, lo que significa que tiene un propósito o intencionalidad.

3.5. Función de la teoría humanista con las relaciones de pareja

Antes de que las personas puedan alcanzar la auto realización, deben satisfacer sus necesidades de amor y pertenencia. De ello se deduce por tanto que las personas auto realizadas son capaces de dar amor y no están motivadas por el tipo de amor deficiente (amor D) común entre los demás. Las personas auto realizadas son capaces de amar a otra persona tal cual es, lo que Maslow (1970) llamo amor B (del inglés being). Este tipo de amor es reciproco y no está motivado por una deficiencia o carencia de la persona que ama, de hecho, es un comportamiento expresivo, no motivado. Las personas auto realizadas no aman porque esperan algo a cambio, sencillamente aman y son amadas. Su amor nunca es perjudicial, es el tipo de amor que permite a las personas mostrarse tranquilas, abiertas y sin secretismos (Feist J. y Feist G. 2007).

Balcázar y Delgadillo (2003) de igual manera, mencionan que dentro de las necesidades de autorrealización, están el amor por deficiencia vs amor por existencia. El amor por deficiencia se da porque satisface la necesidad de autoestima, sexo o temor a la soledad. El amor por existencia es ideal, incondicional, apreciando las pequeñas imperfecciones que pueda tener el otro sin ser posesivo o interesado

Para Maslow, el amor por existencia es desinteresado; no exige nada a cambio. El mismo acto de amor, de apreciar la esencia y la belleza del acto de amor, es su propia recompensa. En nuestra diaria experiencia generalmente sentimos una mezcla de amor de existencia y de deficiencia. Generalmente esperamos y recibimos algo en reciprocidad por nuestros sentimientos amorosos. (Fadiman, y Frager 1979)

Las personas que han satisfecho adecuadamente sus necesidades de amor y pertenencia en periodos anteriores no se alarman cuando alguien les niega su amor. Tiene confianza en que las personas que son importantes para ellas las aceptan, así que cuando otras personas las rechazan, no se sienten desconsoladas. Por otro lado las personas que nunca han vivido la experiencia de amor y pertenencia y, por tanto, son incapaces de dar amor. Raras veces o ninguna los han abrazado o acariciado, ni han conocido ni una forma de amor verbal. Maslow afirma que estas personas llegan a devaluar el amor y considerar su ausencia como algo normal (Feist J. y Feist G. 2007).

También Rogers puntualizaba a las fuerzas sociales que ocasionan que una persona pierda contacto con sus procesos internos de crecimiento. Los individuos desconfían de sus sentimientos internos porque se les reitera que esos sentimientos son malos. Estos mensajes vienen de los padres, de las escuelas e incluso de los psicoanalistas. Es el temor y la actitud defensiva de las personas, más que las fuerzas innatas malignas, lo que las hace volverse destructivas. (Cloninger, 2003)

Rogers también mencionaba que por medio de las relaciones se pueden satisfacer las necesidades orgánicas básicas del individuo. La esperanza de esta satisfacción hace que la gente invierta una cantidad increíble de energía en sus relaciones, inclusive algunas que aparentemente puedan no ser sanas o satisfechas (Fadiman, y Frager, 1979)

Rogers recomendaba una relación centrada en la persona con confianza mutua, tolerancia de los intereses separados y compartidos énfasis en la unidad de cada compañero más que en las experiencias impersonales acerca de los roles. La mayor reciprocidad y equidad, dan como resultado y la comunicación entre la pareja es más honesta. La apertura humanista produce una interacción más madura, pero hay riesgos (como en cualquier cambio). Las partes pueden formar relaciones satélite, relaciones secundarias significativas que en ocasiones implican sexo extramarital. Aunque a los individuos que las eligen les parezca que éstas satisfacen necesidades importantes de crecimiento, obviamente dificulta la

confianza y pueden provocar celos. Una teoría que coloca el locus de evaluación de la experiencia dentro del individuo hace elecciones como éstas con mayor frecuencia y parece apoyarlas (Cloninger 2003).

Entre las parejas de novios, ser amado y brindado ayuda a los individuos a crecer hacia la autorrealización y acercarse a sus ideales. Un estudio realizado por Cramer (1990a) informo que los estudiantes de preparatoria y universidad tenían mayor autoestima si sus compañeros románticos poseían las características que Rogers identificó como facilitadoras del crecimiento (aceptación incondicional, empatía y congruencia). Las cualidades de los amigos también facilitadores de crecimiento también se asocian con mayor autoestima, pero no tan fuerte como la de los compañeros románticos. La aceptación incondicional parece ser una cualidad particular importante. Los amigos parecen capaces de ser relativamente directivos, es decir, dar consejo y conservar las cualidades facilitadoras del crecimiento, en contraste con el modo no directivo recomendado por los terapeutas centrados en la persona. Mujeres jóvenes que dijeron tener una amistad caracterizada por la comprensión, congruencia y aceptación incondicional calificaron más alto en medidas de ajuste psicológico y autoestima que las que no tenían amistades (Citado por Cloninger 2003).

Feist J. y Feist G. (2007) señalan que, uno de los supuestos teóricos fundamentales de Rogers es que la autoestima se basa en la certeza de que alguien importante en nuestras vidas nos comprende totalmente y nos acepta y nos ama sin condiciones. Además, las relaciones que favorecen la autoestima serían más placenteras que las relaciones que nos ofrecen tales beneficios. Duncan Cramer (2003a) realizó investigaciones con estudiantes universitarios en su mayoría mujeres. Cada mujer se les aplicaron cuatro test que median respectivamente el grado de satisfacción con la relación (Relation Assessment Scale; Hendrik, 1988), la autoestima (Self-Esteem Scale; Rosemberg, 1965), el grado de aceptación por parte de la pareja (Modified Level of Regal Scale; Berret-Lennard, 1964) y la necesidad de aprobación (Demand and Approval Scale; Jones, 1969). Con los resultados Cramer llego a la conclusión siguiente: “estos

datos implican que animar o enseñar a las personas a aceptarse más y comprender mejor a su pareja sentimental puede aumentar el grado de satisfacción de su pareja con la relación, más que concentrarse en disminuir los conflictos”. Estas conclusiones parecen confirmar la idea según la cual la empatía, la valoración positiva y la congruencia son fundamentales para la felicidad de las personas.

CAPITULO 4

EL MÉTODO

4.1. TEMA

“El autoestima en la mujer adolescente, como factor de bienestar en su relación de pareja”. Taller vivencial desde la teoría humanista

4.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Es la autoestima en las mujeres adolescentes un factor de bienestar en la relación de pareja?

4.3 HIPOTESIS

H_i: La implementación de un taller para elevar el Autoestima en las mujeres adolescentes favorece su relación de pareja.

4.4 VARIABLE DEPENDIENTE

Relaciones de pareja adolescente (el noviazgo)

4.5 VARIABLE INDEPENDIENTE

Autoestima

4.6 OBJETIVO GENERAL

Mediante la aplicación del Taller, analizar las diferentes perspectivas conductuales, físicas, emocionales y sociales en las que se desenvuelven las mujeres adolescentes para elevar su autoestima para que así favorezca su relación con su pareja.

4.6.1 OBJETIVOS PARTICULARES

- ✓ Mostrar el papel de la autoestima en la mujer
- ✓ Revisar la atmósfera de la mujer en la historia (aportaciones y sus ideales)
- ✓ Analizar cómo se percibe la mujer y como la percibe la sociedad (física, emocional, y conductualmente)
- ✓ Trabajar con las cualidades que ella considere negativas, buscando siempre su lado positivo
- ✓ Enseñar a la mujer a crear un auto concepto más sólido
- ✓ Crear limites (hasta donde lo permito) dentro de la relación de pareja

4.7 TIPO DE ESTUDIO

Realice una investigación de campo, dentro de las instalaciones de la escuela, dónde se puede encontrar un ambiente natural entre las jóvenes.

4.7.1 DISEÑO

Utilizaré un diseño experimental, de tipo cuasi-experimental, que se aproxima a las características de control de los experimentos verdaderos para deducir que una intervención tuvo el efecto esperado (Cozby, 2005).

Con apoyo de un pretest-postest: Diseño experimental en el que la variable dependiente se mide antes (pretest) y después (postest) de la manipulación de la variable independiente. (Cozby,, 2005),

4.7.2 POBLACION

Mujeres adolescentes de 15 a 18 años alumnas el Colegio de Estudios Científicos Y Tecnológicos del Estado de México, CECYTEM Plantel Atlautla, del Turno Vespertino ubicado en Atlautla de Victoria, Edo. De México.

4.7.3 TIPO DE MUESTRA

No probabilístico dirigida: la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Representada por participantes voluntarios, en estos casos, la elección de los participantes depende de circunstancias muy variadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

La condición para tomar este taller es que las jóvenes tengan una relación de noviazgo dentro o fuera del plantel.

4.8 Definición conceptual y operacional de las variables

RELACIONES DE PAREJA ADOLESCENTE (El noviazgo): El noviazgo es una relación transitoria entre un hombre y una mujer que tienden al matrimonio. Es la relación entre dos enamorados que desean conocerse mejor para ver si llegan a casarse. Empiezan por coquetearse: como una manera de probar y probarse. Les da vergüenza aceptar su atracción por el sexo opuesto.

Sus primeros contactos: Risas, Sonrojos, Confidencias, Miradas. Los amores platónicos son muy comunes en esta etapa puede ser que la adolescente se enamore de su maestro, un chico, del escritor de una conferencia, del cuales se desprende el ENAMORAMIENTO: que es una especie de revolución, una experiencia maravillosa. El adolescente vive su primer amor con intensidad y pasión, como todo lo demás. No puede pensar en otra cosa, pierde el apetito, o muestra un hambre voraz, experimenta ansiedad, palpitaciones, enrojecimientos, le cuesta trabajo concentrarse y actuar. En el noviazgo se echan de menos si se separan. Manifiestan su amor por: Cartas, Besos, Palabras, Caricias, Ansían expresar físicamente la ternura por medio de la atracción sexual (Romero, 2003)

Las relaciones estrechas entre personas del sexo opuesto comienzan antes entre las mujeres, una tendencia que puede deberse a que la pubertad aparece

primero en ellas y más tarde en los varones. Los adolescentes de menor edad piensan en función de una gratificación inmediata: para ellos la relación y el status son los motivos más importantes del noviazgo. Buscan personas que sean físicamente atractivas, que vistan bien y que sean simpáticas. Los adolescentes de mayor edad muestran actitudes menos superficiales les interesan más los rasgos de personalidad y planes de la otra persona para el futuro. Para ellos la compañía y la elección del novio o la novia son las razones que los impulsan (Craig, 2001).

AUTOESTIMA: Es el hecho de verse uno mismo como una persona con características positivas como alguien que tendrá un desempeño en las cosas que juzga importante designado por la formación de la identidad. Dentro de la etapa del desarrollo de la adolescencia el auto concepto (es un conjunto de conceptos básicamente congruentes que tiene una persona sobre sus atributos físicos, psicológicos y sociales) ayuda a forjar esta condición (Craig, 2001).

La autoestima es una experiencia íntima, es el resultado de los pensamientos y sentimientos y sensaciones sobre sí mismo que ha ido elaborando la persona a lo largo de su vida y que lo han llevado al sentirse cómodo y en paz consigo mismo, por lo contrario, a juzgarse y censurarse y experimentar el doloroso sentimiento de no ser lo que quisiera (Romero, 2003)

TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS: es un test proyectivo que mide la tendencia dominante de su personalidad en cuatro áreas:

- Área de la familia: incluye tres series de actitudes hacia: el padre, la madre y hacia la unidad familiar.
- Área del sexo: actitudes hacia las mujeres, hombres y relaciones de pareja
- Área de las relaciones interpersonales: incluye actitud hacia los amigos, conocidos, compañeros de escuela, superiores y niños menores

- Área de concepto de sí mismo: involucra temores, sentimientos de culpa, metas y actitudes con respecto a sus propias capacidades, el pasado y el futuro

Reflejan motivaciones, pensamientos, sentimientos, actitudes, conflictos y temores subyacentes proyectados en las respuestas del individuo.

Las frases incompletas se consideran una de las técnicas proyectivas más validas para el propósito de diagnóstico de personalidad e investigación. La confiabilidad y validez de las frases incompletas son más altas cuanto las respuestas se califican de manera objetiva que de manera impresionista.

El test de frases incompletas se evalúa mediante los siguientes criterios:

- 2 pts.= severo (altas probabilidades de que el sujeto necesite ayuda para manejar los trastorno emocionales en esta área)
- 1 pts.= levemente severo (presenta conflictos emocionales en esta área, pero parece ser capaz de manejarlos sin ayuda)
- 0 pts.= sin gravedad, ningún trastorno significativo observado en esta área

4.9 INSTRUMENTOS

Instrumentos a utilizar dentro de las actividades del taller son:

1. Papel bond, cartulinas, seguritos de metal para gafetes, marcadores hojas blancas, hojas y sobres (para hacer cartas), fotos, recortes de revistas, una cobija, una almohada, su diario (libreta exclusiva para hacer sus anotaciones diarias).
2. Materiales para dar el taller: laptop, cañón, grabadora, música para relajación, videos de , separadores,
3. Cuestionario de frases incompletas (Test de Sacks) y conferencias en Power Point de: Autoestima, Roles de la mujer, El noviazgo.

4.10PROCEDIMIENTO

Fase1.- tuve una cita con las autoridades correspondientes del CECYTEM Plantel Atlautla, para expresarle el proyecto a desarrollar dentro de las instalaciones y mostrarle la finalidad y los objetivos que se llevarían a cabo con las estudiantes.

Fase2.- Una vez aceptado el proyecto, pasé al área de orientación, y con ayuda de la orientadora, empecé con la organización de los tiempos, lugar, materiales que requería el taller. La orientadora propuso que ella personalmente les realizaría la invitación dentro de sus horas de clase, señalando el único requisito y que las inscripciones estaban abiertas con ella en su cubículo.

Fase3.- En la siguiente visita, coloqué carteles (con dos semanas antes de que empezará el taller) muy vistosos en lugares estratégicos, para que las jóvenes, empezaran a acercarse al área de orientación para que así fueran inscribiéndose al taller.

Fase 4.- el monitoreo de inscripción de las participantes fue supervisado por la orientadora, ya que ella conoce a las chicas en su ambiente natural, cada chica que se acercaba a inscribirse de antemano sabía que el taller era para mujeres con novio, ya que los carteles tenían la información de que tipo de mujeres podían asistir así como las edades.

Fase 5.- Una vez cerrada la fecha de inscripciones y ya casi acercándose la fecha de inicio del taller, pasé al área de orientación, para corroborar datos, a si poder hacer el presupuesto de cuantos diarios se otorgarían a las jóvenes (el diario no lo brindo la escuela, ni se les cobro a la chicas por ello).

Fase 6.- Al inicio del taller: “El arte de ser la mujer encantadora”, cuando las jóvenes iban entrando al aula de audiovisual les obsequie su: gafete y un marcador para escribir su nombre, su diario y las recomendaciones del taller. También les aplique el Test de Sacks antes de empezar con el proyecto de investigación (los resultados no influyeron para la continuidad de las chicas dentro

del taller, ni mucho menos la prueba fue utilizada para calificar a las de más alto conflicto, la temática impartida dentro del taller fue la misma para todas las participantes).

4.11 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

En el análisis estadístico utilicé el programa Microsoft Excel 2007 (hoja de cálculo). Primeramente realice una base de datos donde ingrese el puntaje obtenido de ambos test (pre-pos) de las participantes para la realización de la explicación gráfica de resultados cuantitativos. El puntaje es asignado dependiendo el protocolo de calificación del test de Sacks de frases incompletas. Segundo obtuve un análisis descriptivo del puntaje general obtenido en ambos test de cada participante, realizando gráficamente una comparación para la verificación del aumento de la autoestima mediante el taller aplicado. Para la comprobación de la hipótesis de investigación hice uso de una Prueba t, la cual es una prueba estadística para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Para saber si el valor t es significativo, se aplica la fórmula y se calculan los grados de libertad. La prueba t se basa en una distribución muestral de diferencia de medias conocida como distribución de t de Student. Una vez calculados el valor de t y los grados de libertad, se elige el nivel de significancia (0.05) en la tabla y se compara el valor obtenido contra el valor que le correspondería. Si el valor calculado es igual o mayor al que aparece en la tabla, se acepta la hipótesis de investigación. Pero si es menor, se acepta la hipótesis nula. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006),

Por último hice un análisis de contenido de las respuestas a las preguntas del test de Sacks, de manera particular, para revisar como y en que pregunta se aprecia un mayor aumento del autoestima apoyándome de gráficas de pastel y gráficas de barras para una mejor explicación de los resultados de manera cualitativa.

CAPITULO 5

RESULTADOS

5.1. ANALISIS GENERAL:

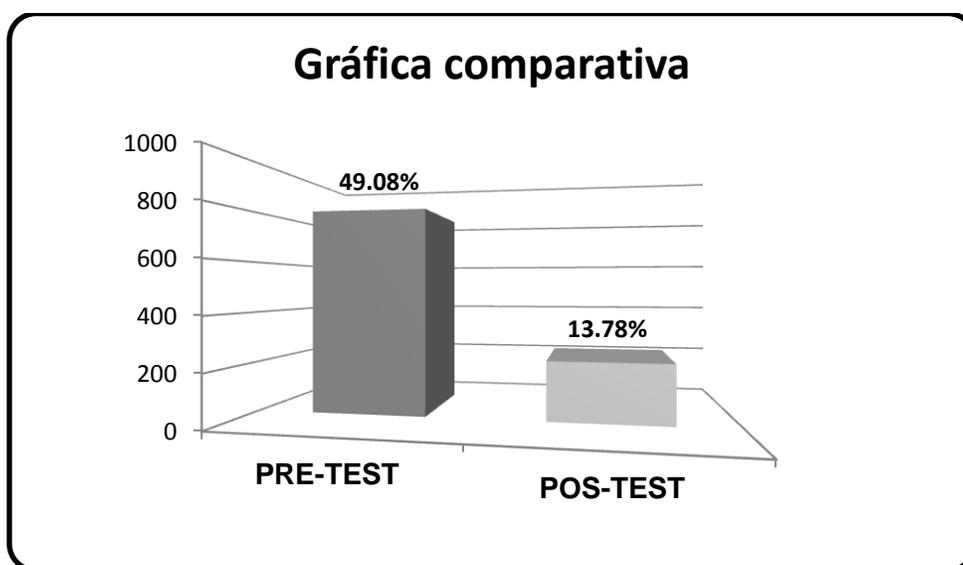
Basándome en los resultados obtenidos durante la evaluación antes y después del “taller de autoestima para la mujer adolescente: como factor de bienestar en la relación de pareja” y con ayuda del el test de SACKS de frases incompletas (Anexo 1), pude comprobar que la hipótesis “La implementación de un taller para elevar el Autoestima en mujeres adolescentes favorece su relación de pareja” es aceptada, ya que haciendo una comparación pre y post se puede observar, que al inicio del taller se obtuvo en el pre-test un 49.08%, y en la finalización obtuve en los resultados del post-test un 13.78% ,encontrando un aumento significativo en el autoestima de la mujer de un 35.29%, y con apoyo de una Prueba t, corroboré de nuevo la hipótesis de investigación, durante diez sesiones de sesenta minutos cada una, aplicadas en las instalaciones de la escuela, en horarios contrarios a su turno para no interferir en sus clases, siendo las voluntarias muy puntuales con los horarios de taller, así mismo con la realización de sus actividades y tareas entregadas dentro del taller.

5.2. Gráfica general

NOMBRE	PRE-TEST	POS-TEST	AUMENTO DE ESTIMA
ANA MARIA	35	14	21
DANIELA	26	8	18
KARLA	24	7	17
CECILIA	30	5	25
DULCE	28	7	21
ELIZABETH	37	7	30
CYNTHIA	44	7	37
MARIANA E.	41	7	34
LOURDES	37	2	35
GABRIELA	36	7	29
ELIZABETH N.	42	3	39
EMMA	27	2	25
MARIANA LINA	44	8	36
BLANCA E.	22	4	18
CHAELSIN	40	3	37
BRENDA J.	29	17	12
MAGALI	49	38	11
VERONICA	27	23	4
ANA PATRICIA	25	15	10
EYMI VIANEY	31	3	28
JESSICA MARIE	28	13	15
TANIA	34	3	31
ANAHI	27	15	12
LIZBETH	38	7	31

**Puntuación obtenida
en cada test

TOTAL	PRE-TEST	POS-TEST	AUMENTO DE ESTIMA
COMPARACIÓN	801	225	576
%	49.081	13.787	35.294



Gráfica de comparación general de los resultados obtenidos del Anexo 1. De la aplicación del test al inicio del taller (pre-test) y a la finalización del mismo (pos-test), puntuaciones obtenidas de las mujeres adolescentes participantes. Se observa una clara disminución en los valores severo con respecto a las respuestas en los test. Aumentando de manera general un 35.29% en la autoestima en base al primer test (pre-test) antes de iniciar al taller.

5.3. Comprobación de la hipótesis de investigación mediante la Prueba t

NOMBRE	PRE-TEST	POS-TEST
ANA MARIA	35	14
DANIELA	26	8
KARLA	24	7
CECILIA	30	5
DULCE	28	7
ELIZABETH	37	7
CYNTHIA	44	7
MARIANA E.	41	7
LOURDES	37	2
GABRIELA	36	7
ELIZABETH N.	42	3
EMMA	27	2
MARIANA LINA	44	8
BLANCA E.	22	4
CHAELSIN	40	3
BRENDA J.	29	17
MAGALI	49	38
VERONICA	27	23
ANA PATRICIA	25	15
EYMI VIANEY	31	3
JESSICA MARIE	28	13
TANIA	34	3
ANAHI	27	15
LIZBETH	38	7
TOTAL	801	225
MEDIA	33.4	9.8

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$t = \frac{33.4 - 9.8}{\sqrt{\frac{7.40}{24} + \frac{8.13}{24}}}$$

$$t = \frac{23.6}{0.8043} = 29.342$$

X= media del grupo
 S²= desviación estándar al cuadrado
 n= tamaño del grupo
 gl= grados de libertad (n₁ + n₂)-2
 gl= 46

H₁: La implementación de un taller para elevar el Autoestima en mujeres adolescentes favorece su relación de pareja

H₀: La implementación de un taller no eleva el Autoestima en mujeres adolescentes, por lo tanto no favorece su relación de pareja”

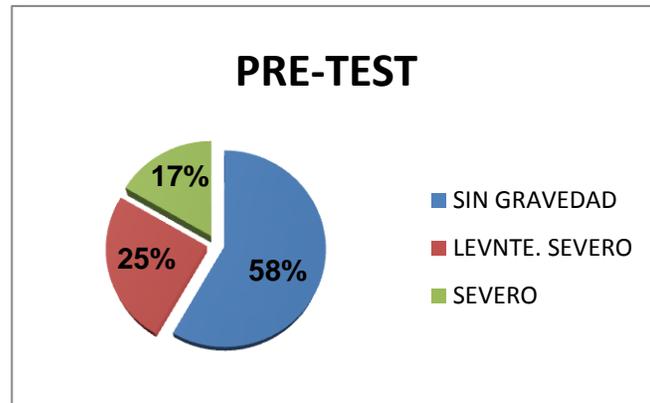
$29.342 \geq 2.021$

●● **Por lo que concluyo que se acepta H₁** (La implementación de un taller para elevar el Autoestima en mujeres adolescentes favorece su relación de pareja **y entonces se rechaza H₀**)

5.4. Análisis cuantitativo y tablas de frecuencia del Test de SACKS de frases incompletas (Anexo 1)

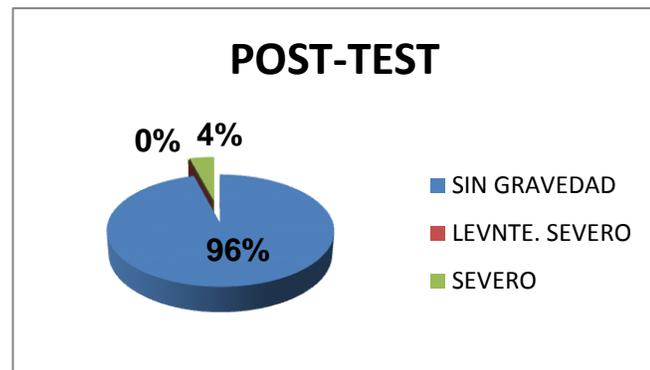
1.- MI FAMILIA SIEMPRE...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	14	6	4
%	58.33	25	16.67



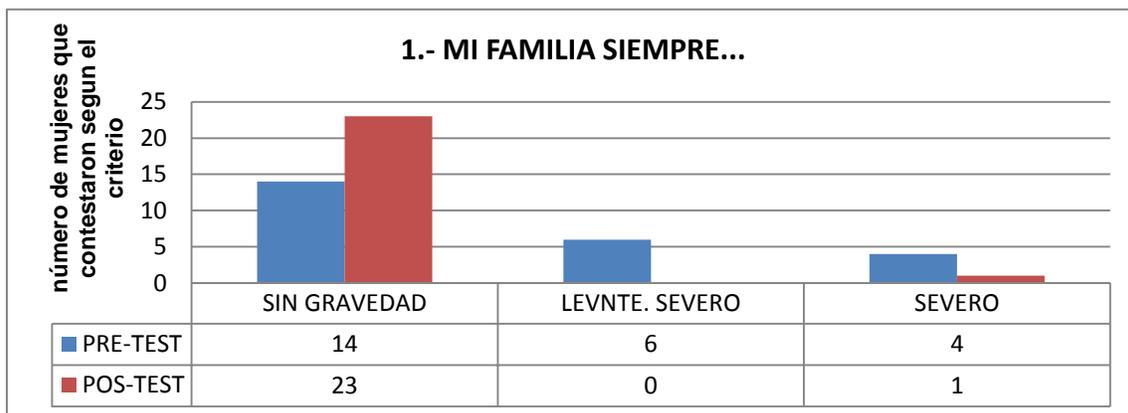
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #1 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	0	1
%	95.83	0.00	4.17



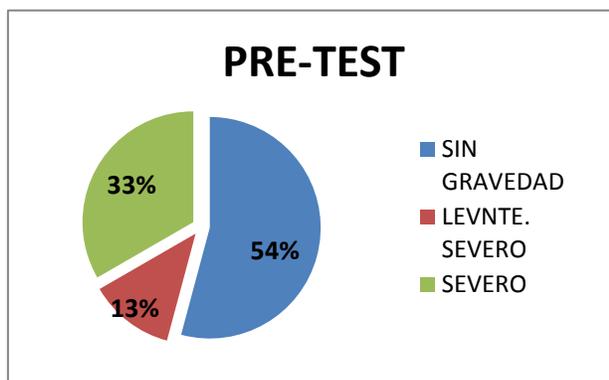
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #1 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



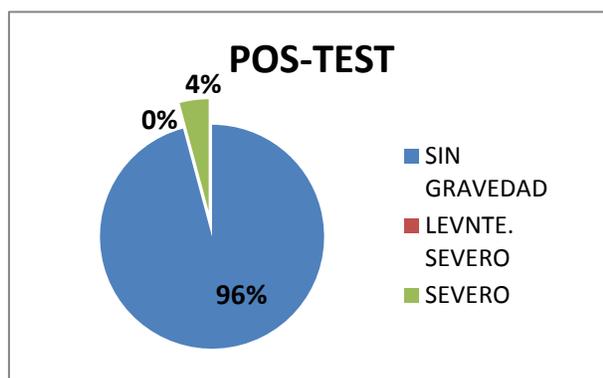
2.- Siento que para mi familia, YO...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	13	3	8
%	54.17	12.50	33.33



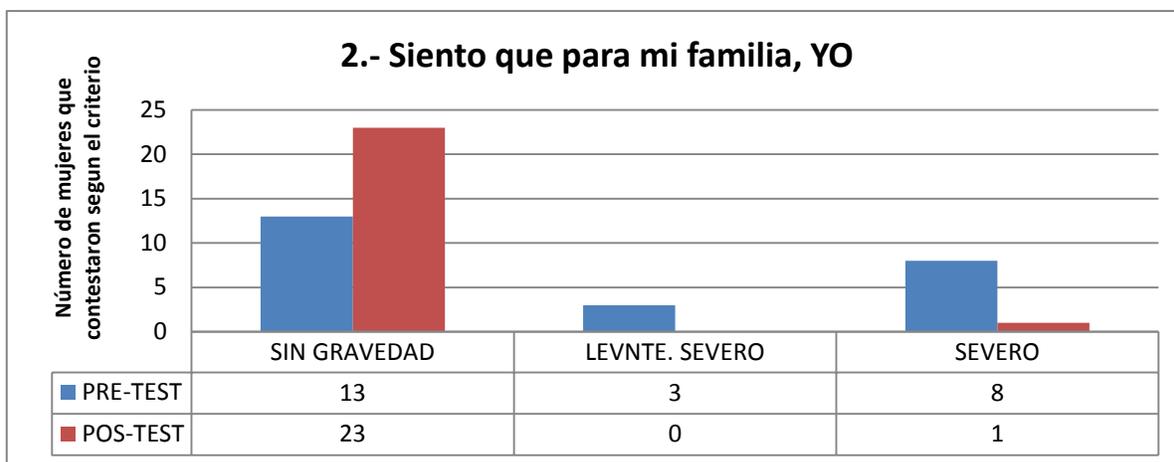
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #2 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	0	1
%	95.83	0.00	4.17



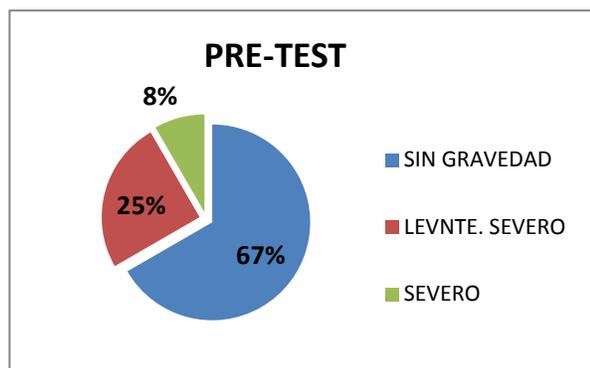
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #2 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



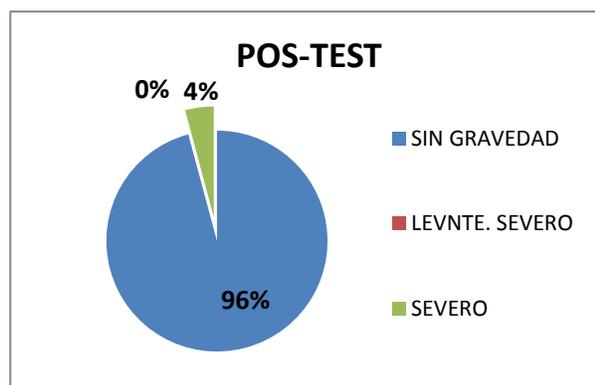
3.- Cuando tengo algún problema mi familia...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	16	6	2
%	66.67	25.00	8.33



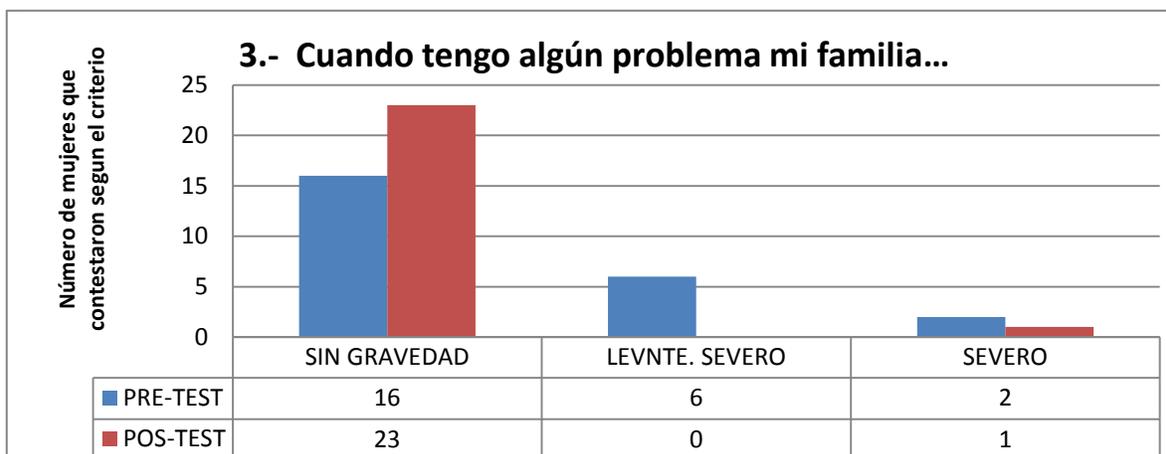
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #3 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	0	1
%	95.83	0.00	4.17



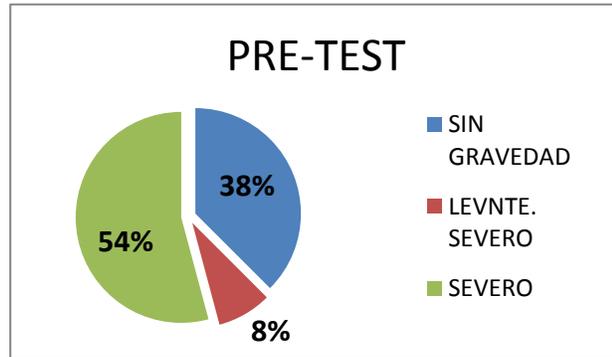
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #3 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



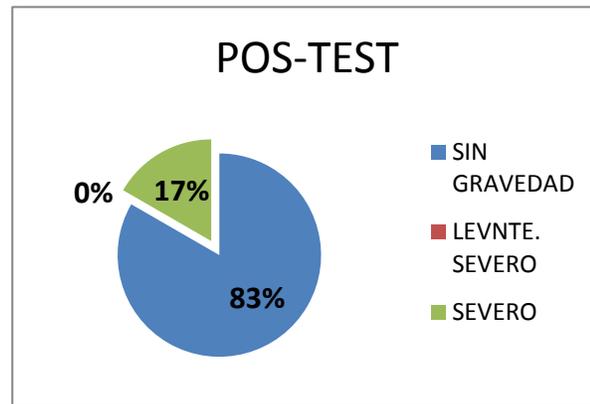
4.- Mi papá...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	9	2	13
%	37.50	8.33	54.17



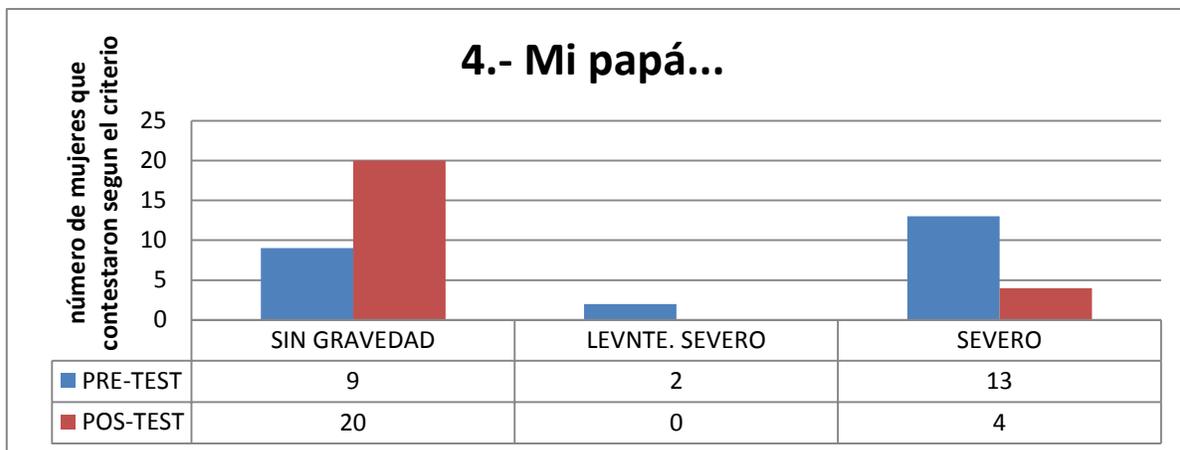
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #4 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	20	0	4
%	83.33	0.00	16.67



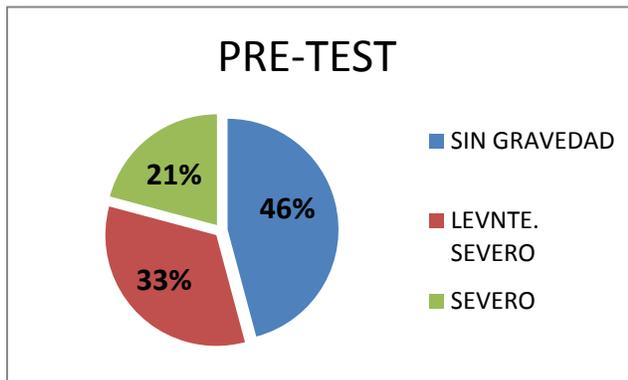
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #4 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



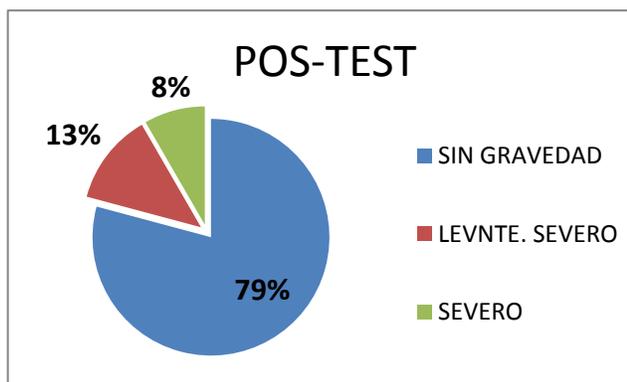
5.-Mi mamá...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	11	8	5
%	45.83	33.33	20.83



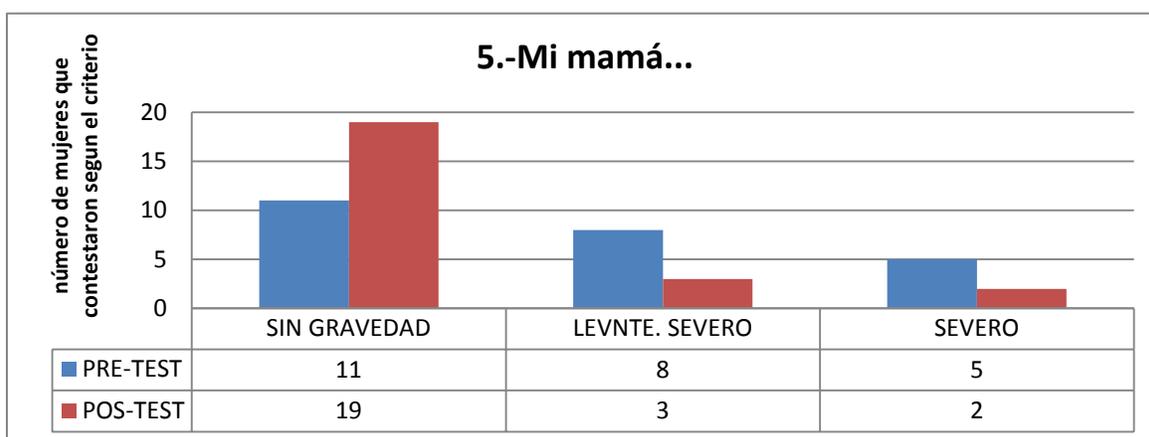
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #5 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	19	3	2
%	79.17	12.50	8.33



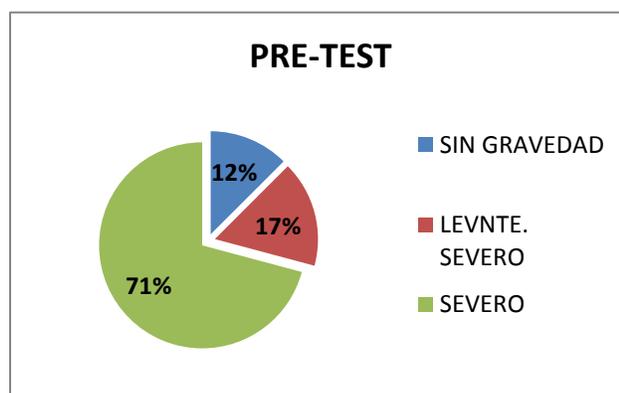
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #5 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



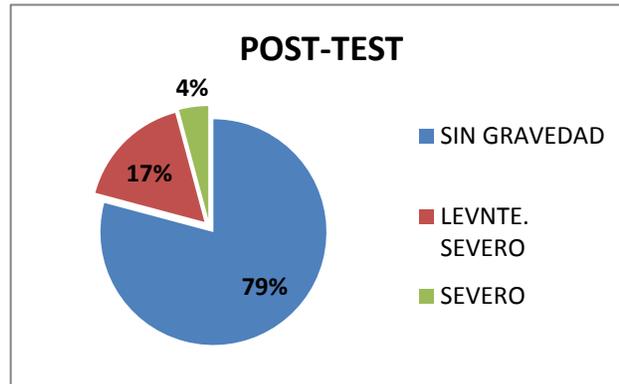
6.- Mi familia dice de mí...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	3	4	17
%	12.50	16.67	70.83



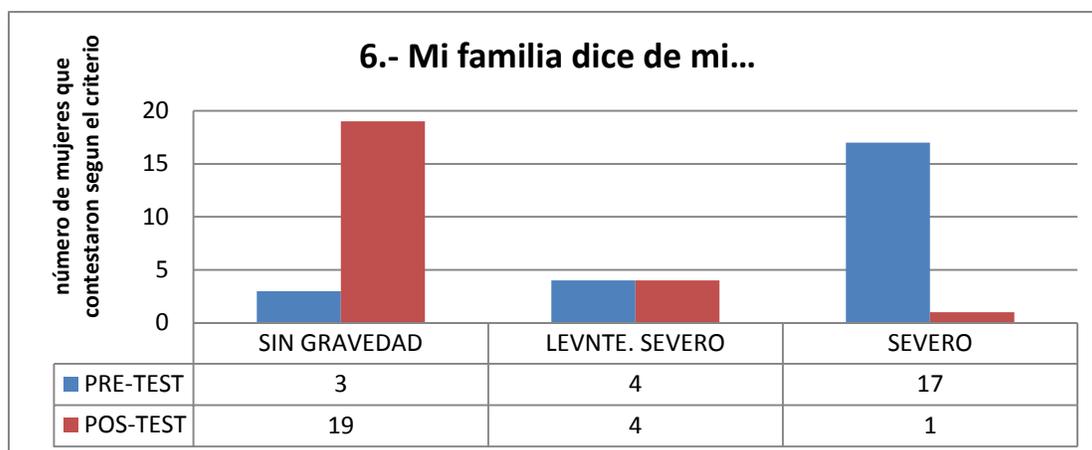
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #6 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	19	4	1
%	79.17	16.67	4.17



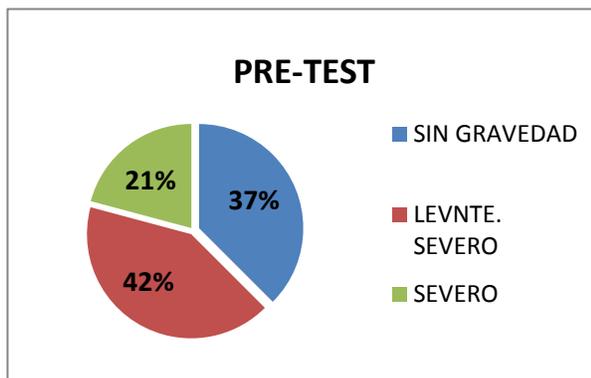
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #6 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



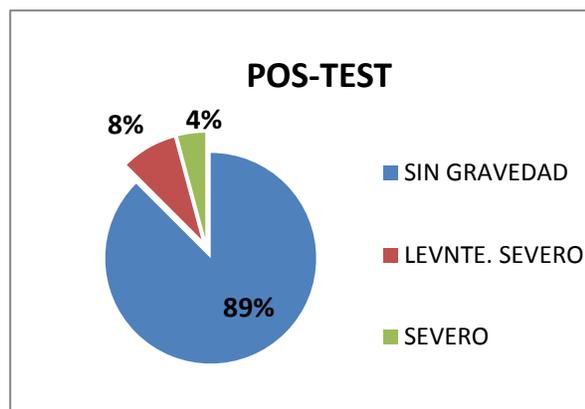
7.- Siento que mis amigos...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	9	10	5
%	37.50	41.67	20.83



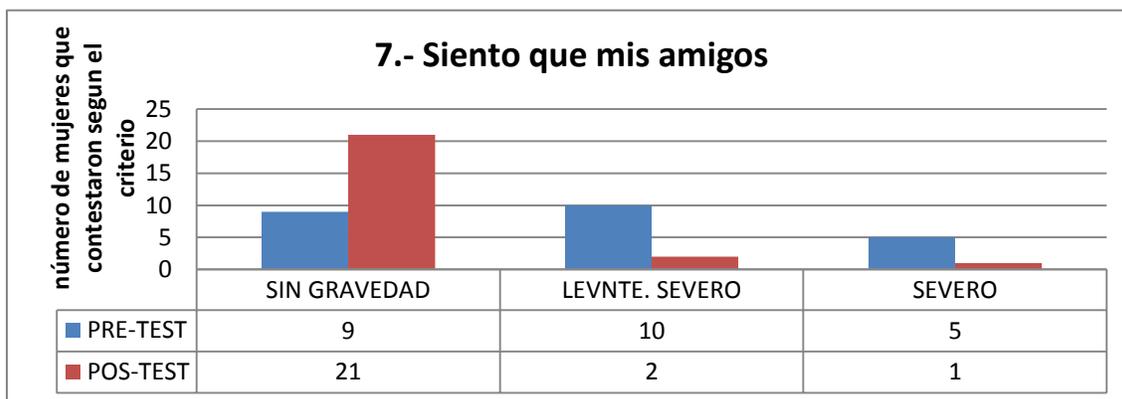
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #7 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	2	1
%	87.50	8.33	4.17



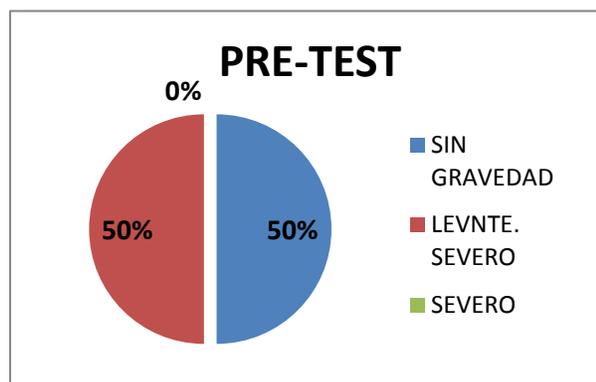
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #7 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



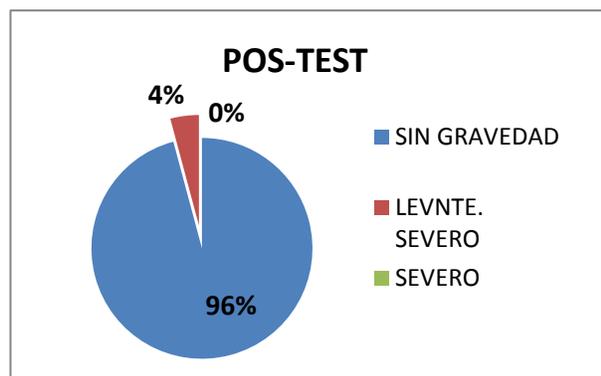
8.- La amistad para mí...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	12	12	0
%	50.00	50.00	0.00



Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #8 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	1	0
%	95.83	4.17	0.00



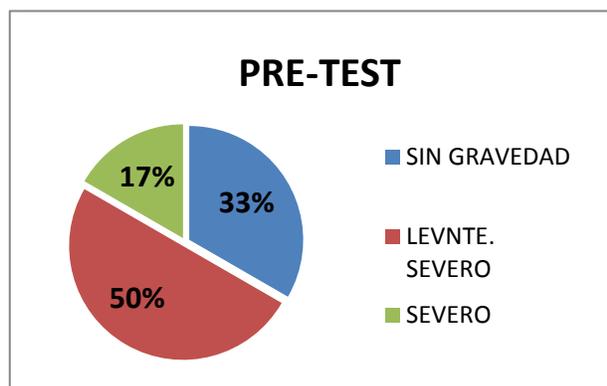
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #8 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



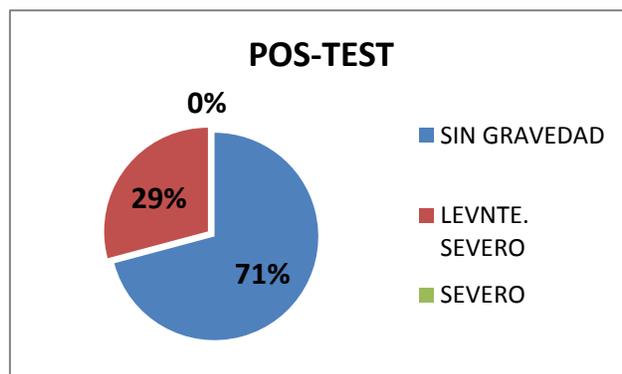
9.- Ante mis amigos me comporto...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	8	12	4
%	33.33	50.00	16.67



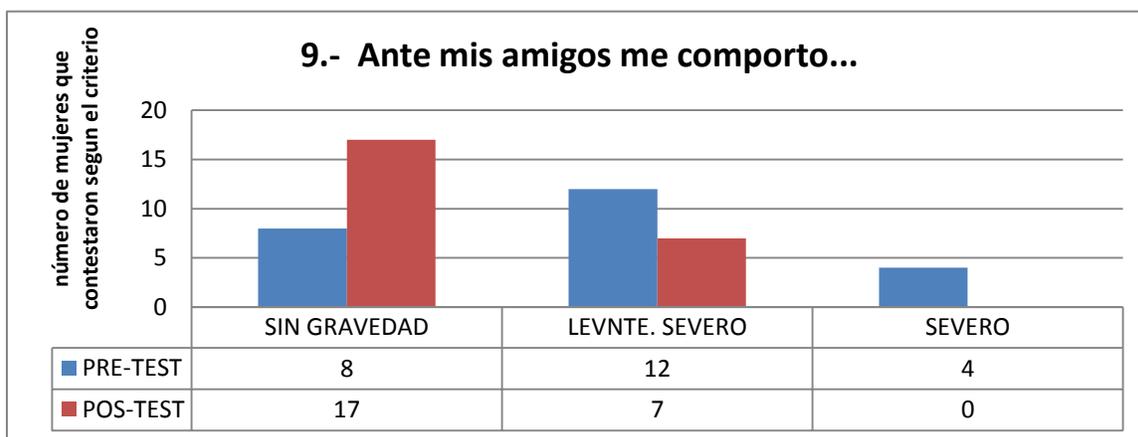
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #9 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	17	7	0
%	70.83	29.17	0.00



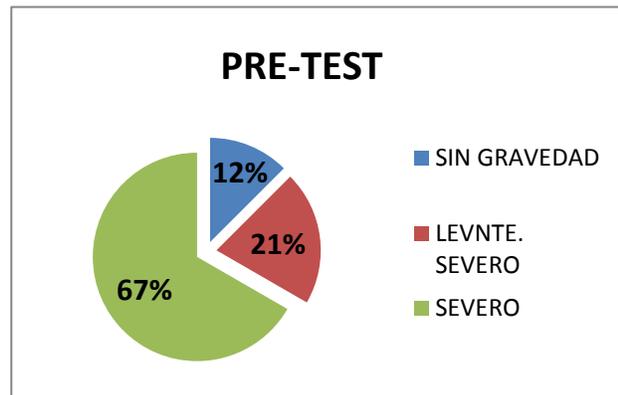
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #9 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



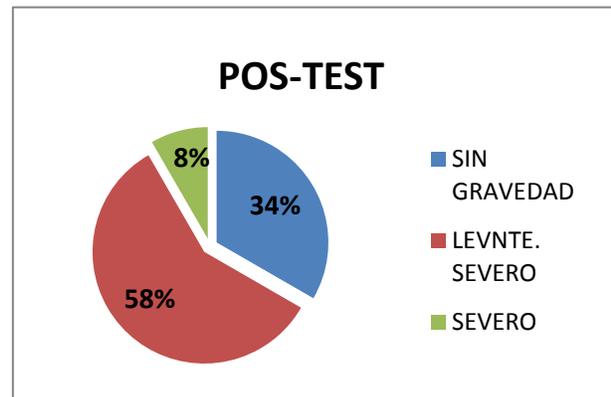
10.-Me gustaría que mis amigos fueran...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	3	5	16
%	12.50	20.83	66.67



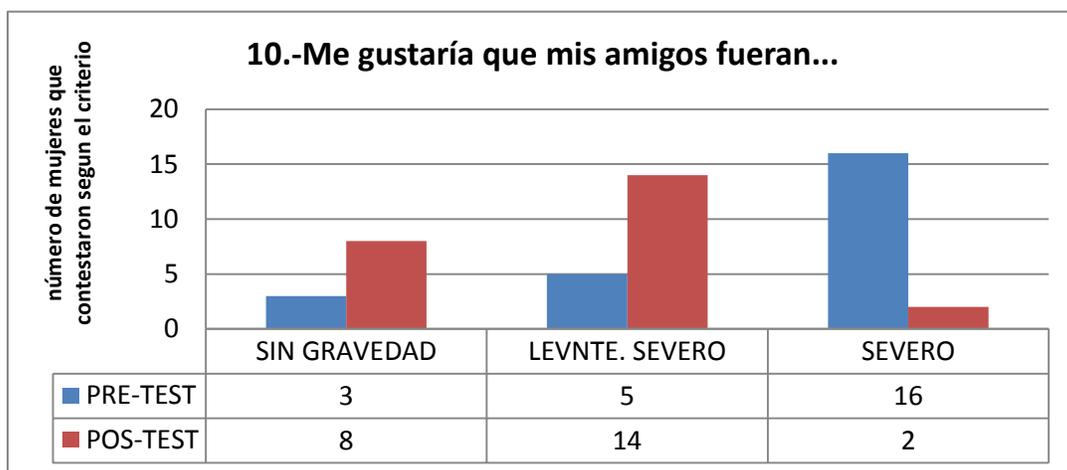
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #10 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	8	14	2
%	33.33	58.33	8.33



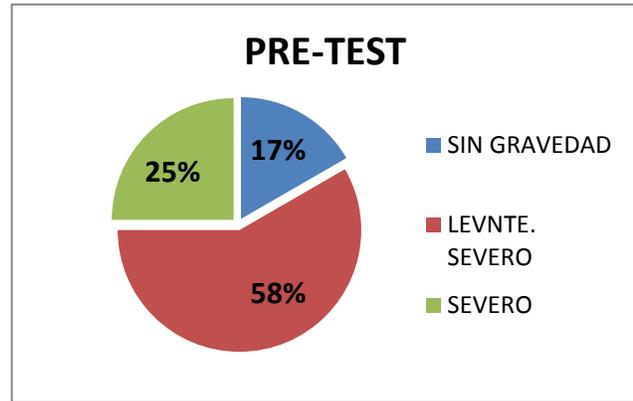
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #10 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



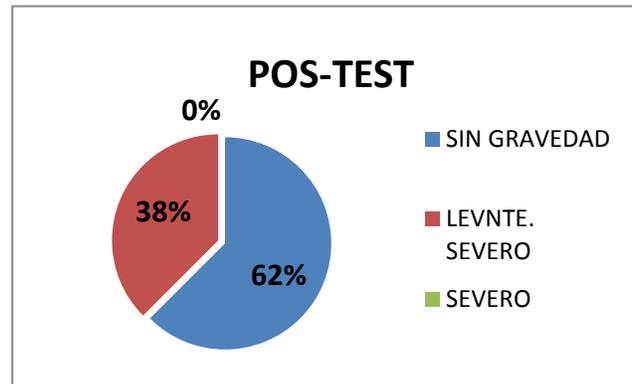
11.- Lo que mis amigos hacen...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	4	14	6
%	16.67	58.33	25.00



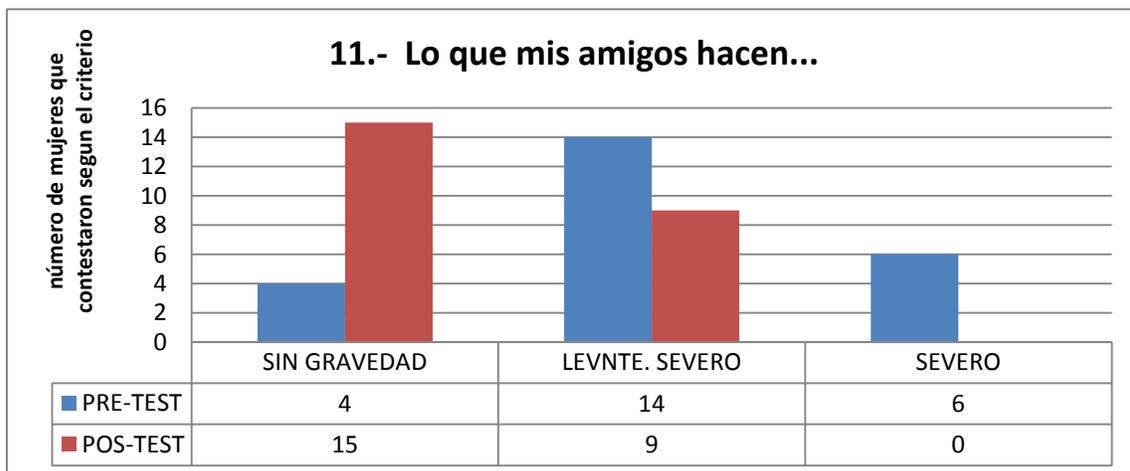
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #11 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	15	9	0
%	62.50	37.50	0.00



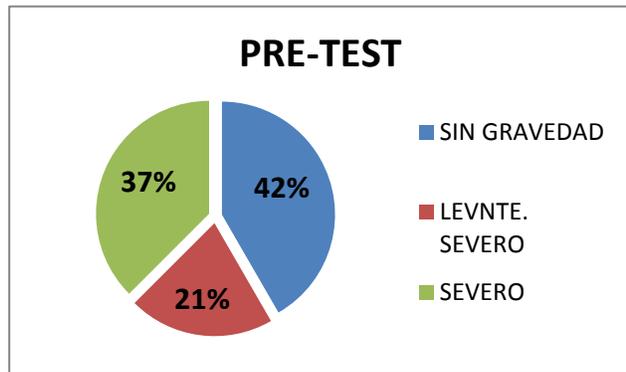
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #11 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



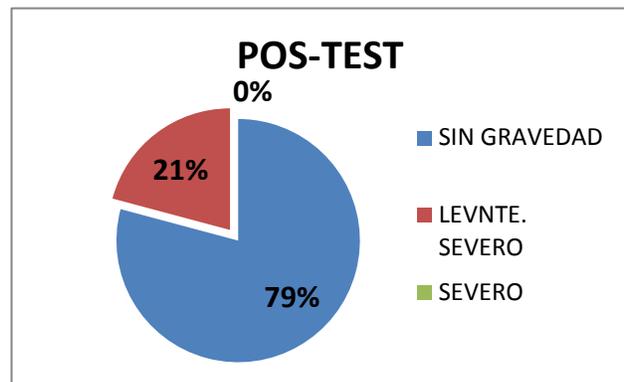
12.- Relacionarme con los demás...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	10	5	9
%	41.67	20.83	37.50



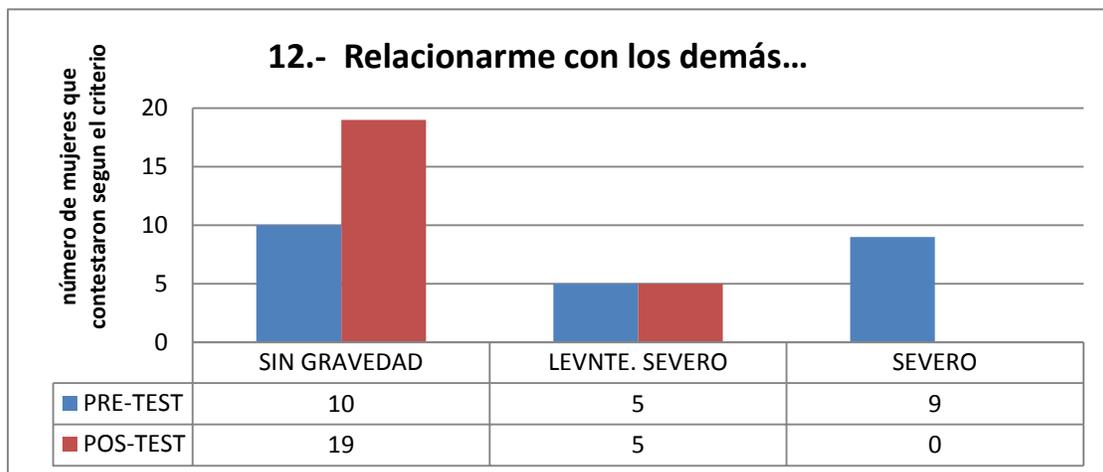
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #12 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	19	5	0
%	79.17	20.83	0.00



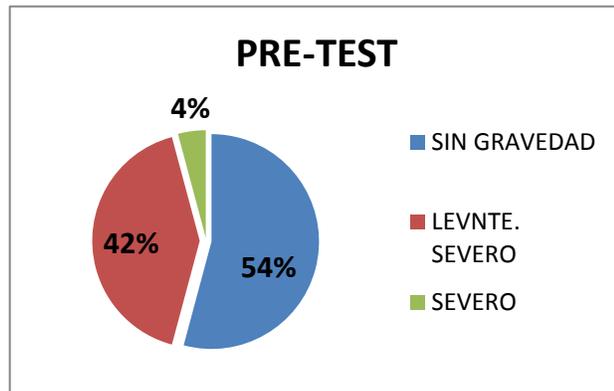
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #12 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



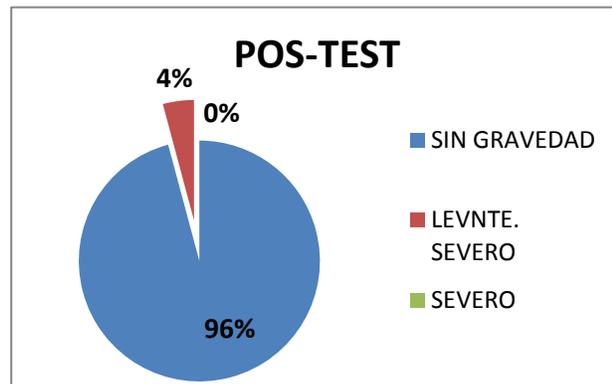
13.- Hacer nuevos amigos...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	13	10	1
%	54.17	41.67	4.17



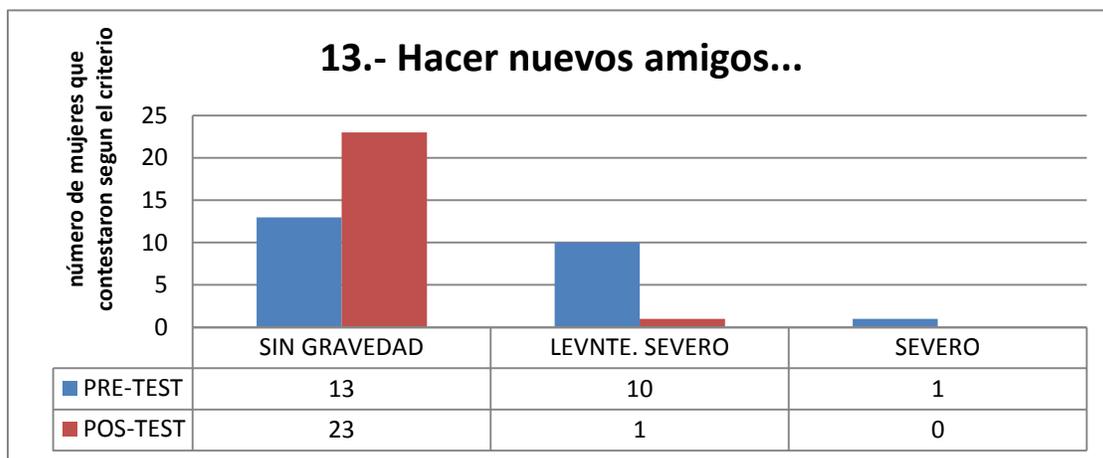
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #13 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	1	0
%	95.83	4.17	0.00



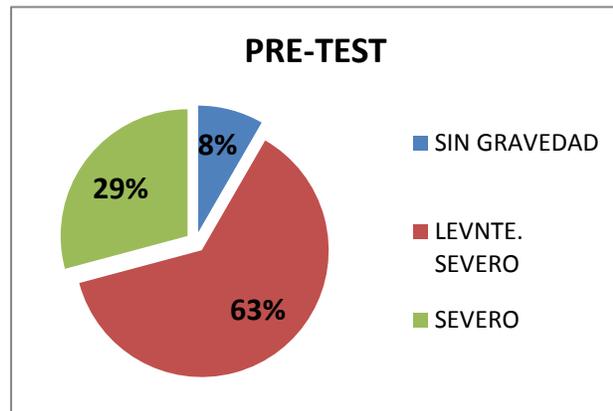
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #13 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



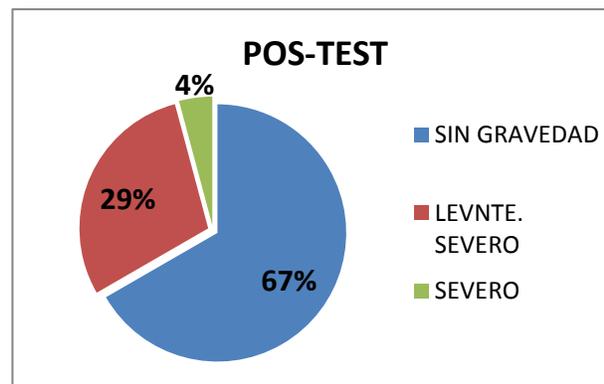
14.- Mi novio para mi...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	2	15	7
%	8.33	62.50	29.17



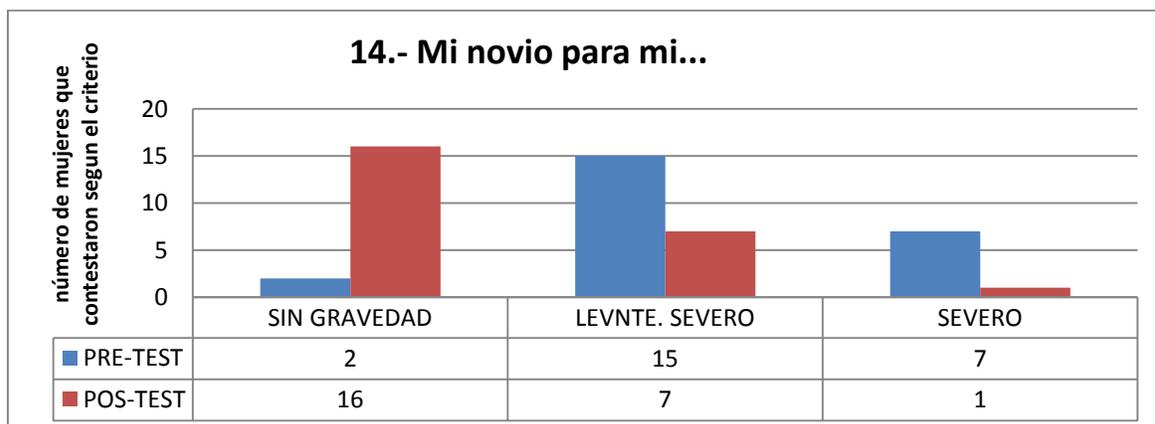
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #14 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	16	7	1
%	66.67	29.17	4.17



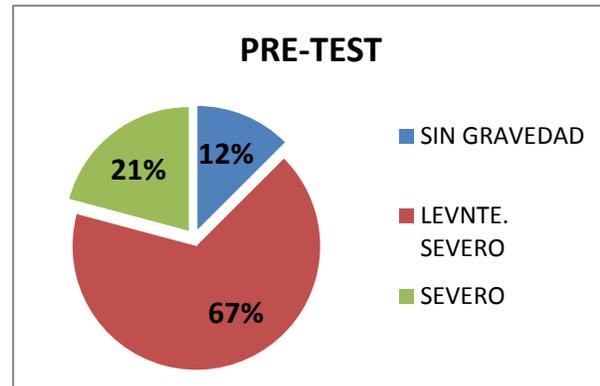
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #14 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



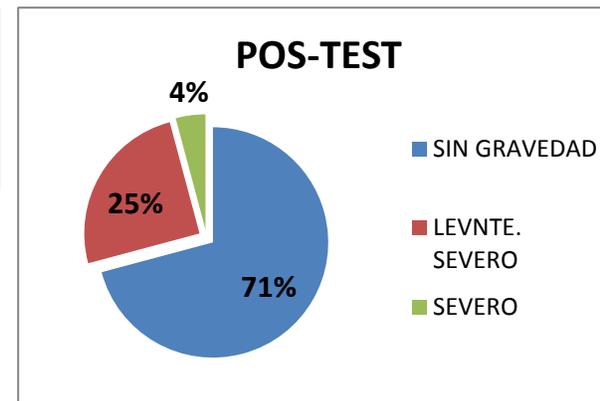
15.- Pienso que la pareja es...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	3	16	5
%	12.50	66.67	20.83



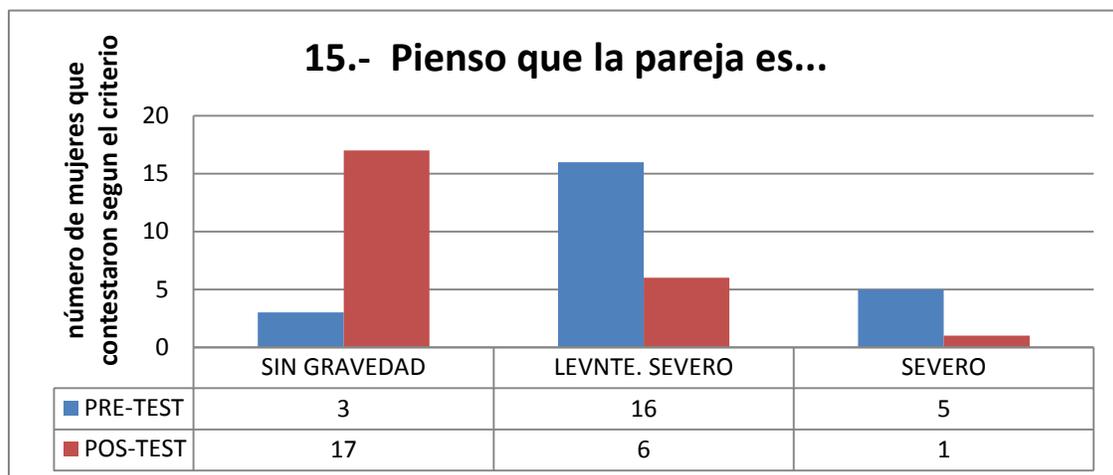
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #15 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	17	6	1
%	70.83	25.00	4.17



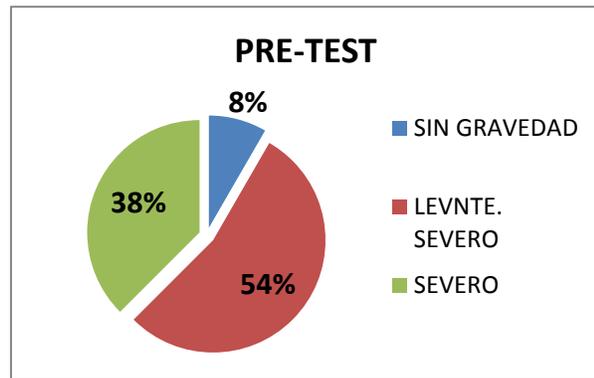
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #15 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



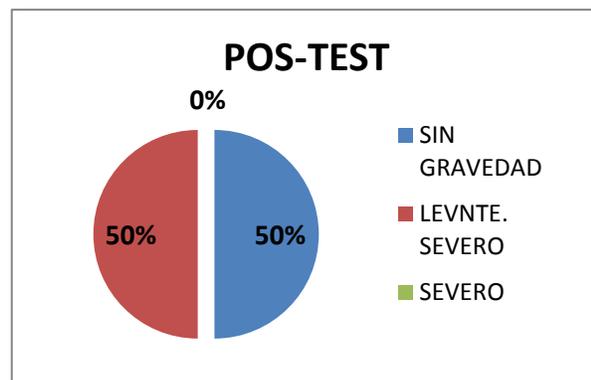
16.- Me gusta que mi novio haga...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	2	13	9
%	8.33	54.17	37.50



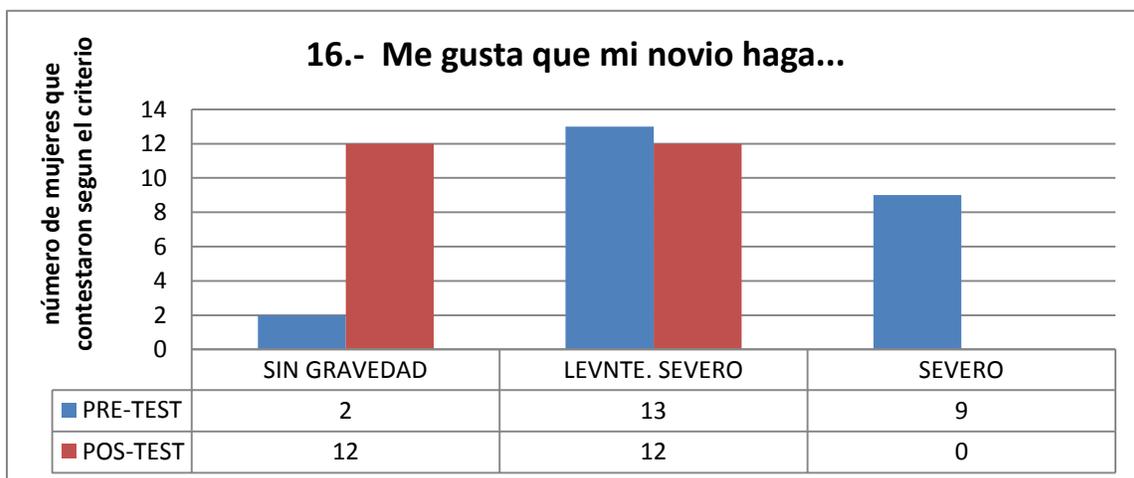
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #16 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	12	12	0
%	50.00	50.00	0.00



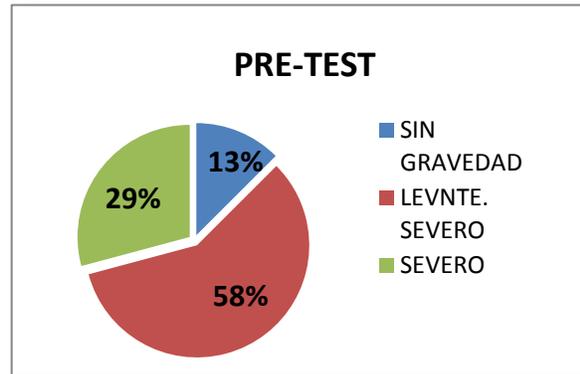
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #16 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



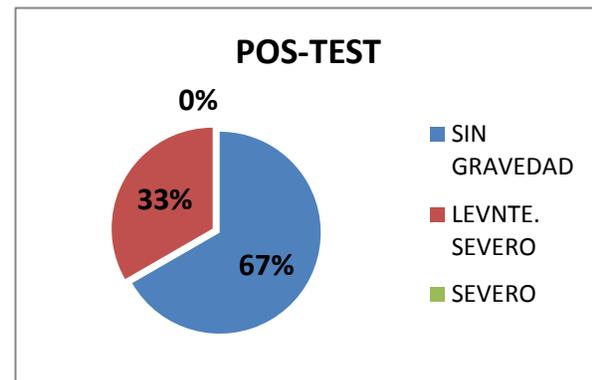
17.- Me gusta que mi novio me pida...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	3	14	7
%	12.50	58.33	29.17



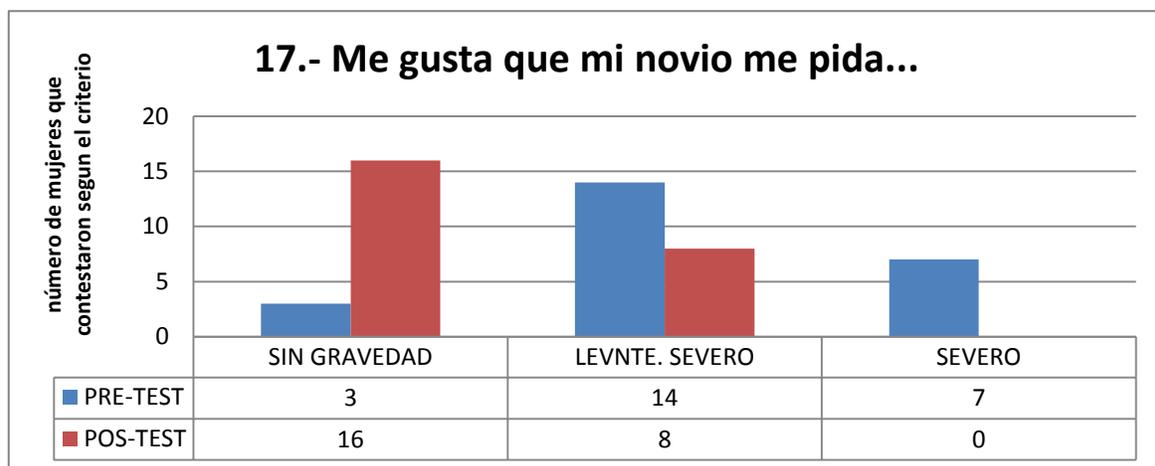
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #17 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	16	8	0
%	66.67	33.33	0.00



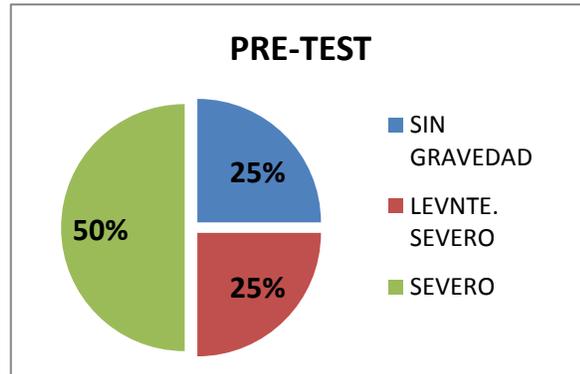
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #17 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



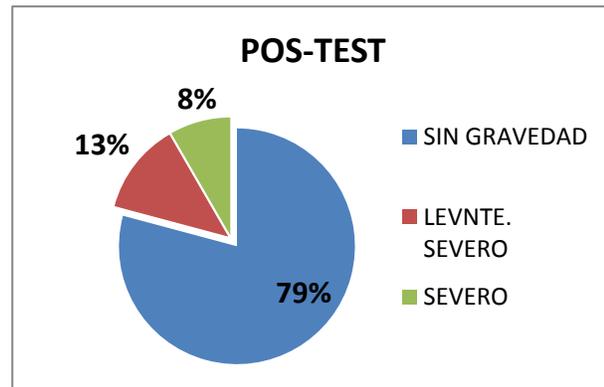
18.- Sentirme amada es para mí...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	6	6	12
%	25.00	25.00	50.00



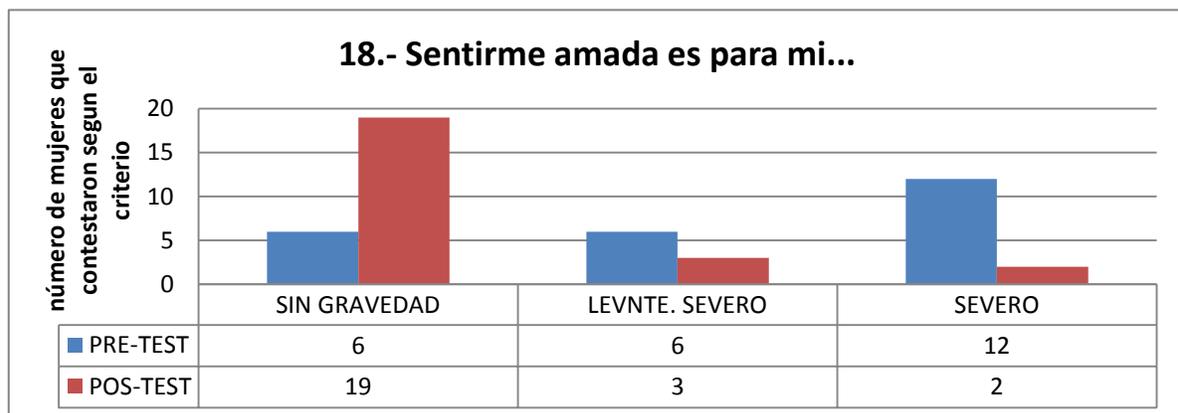
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #18 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	19	3	2
%	79.17	12.50	8.33



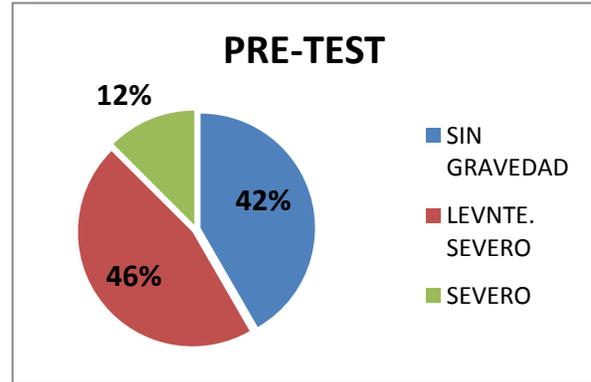
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #18 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



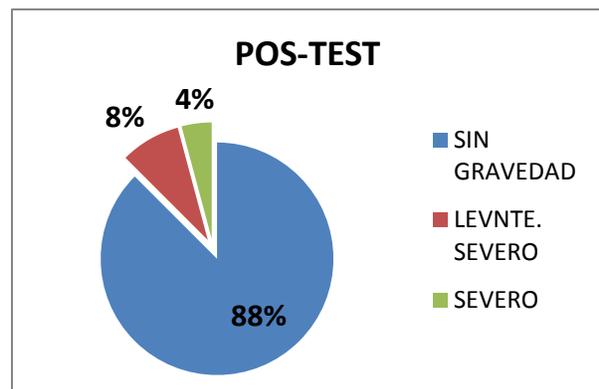
19.- Tener relaciones sexuales...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	10	11	3
%	41.67	45.83	12.50



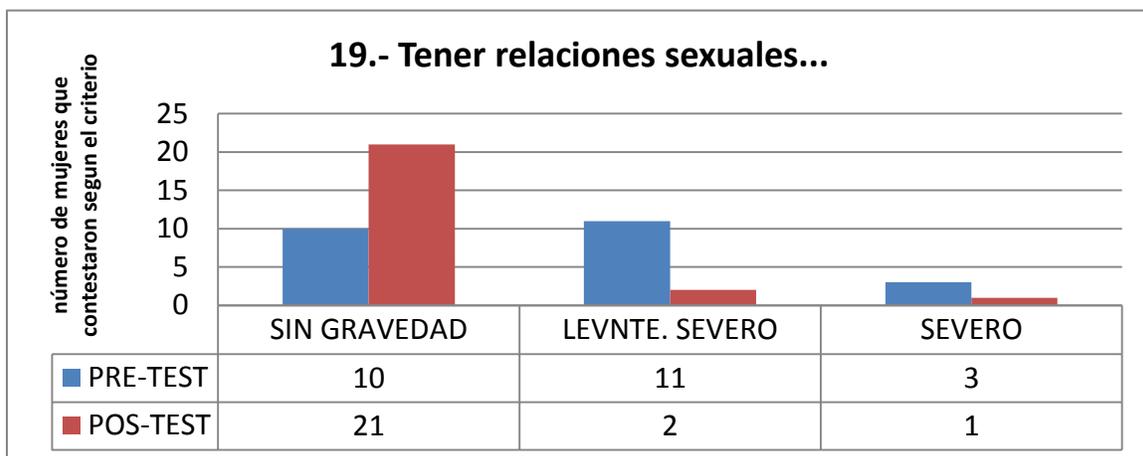
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #19 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	2	1
%	87.50	8.33	4.17



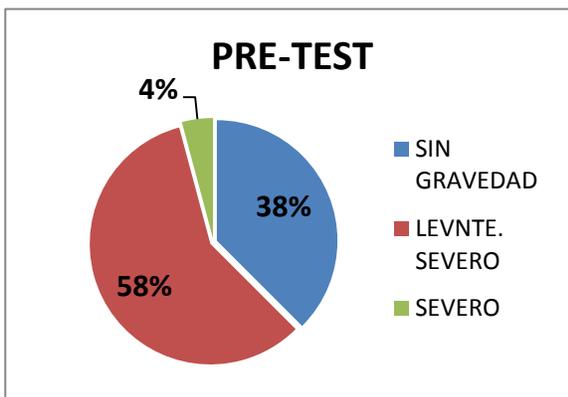
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #19 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



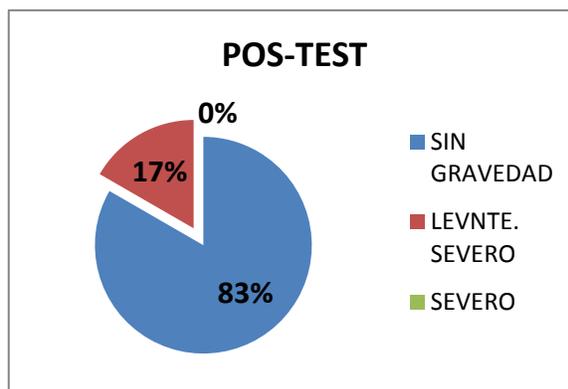
20.- Siento que la información que poseo respecto a la sexualidad...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	9	14	1
%	37.50	58.33	4.17



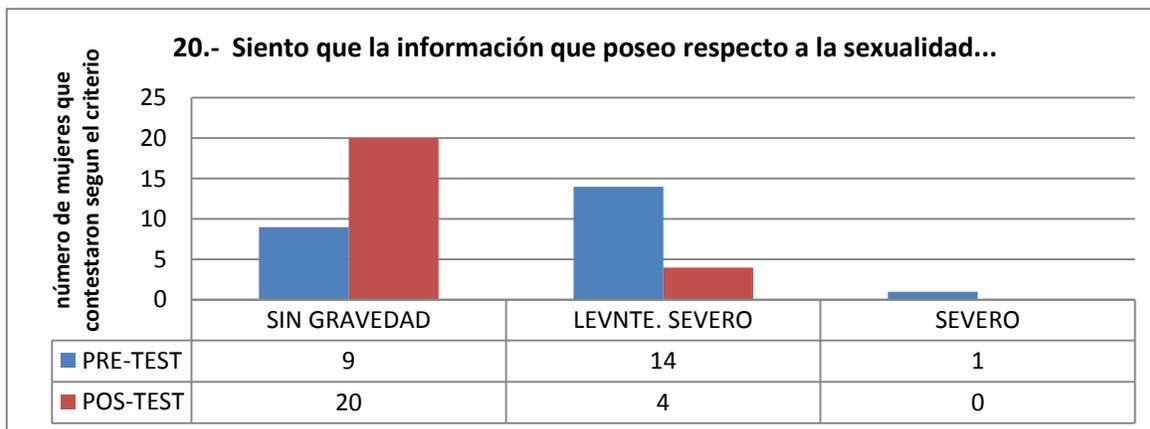
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #20 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	20	4	0
%	83.33	16.67	0.00



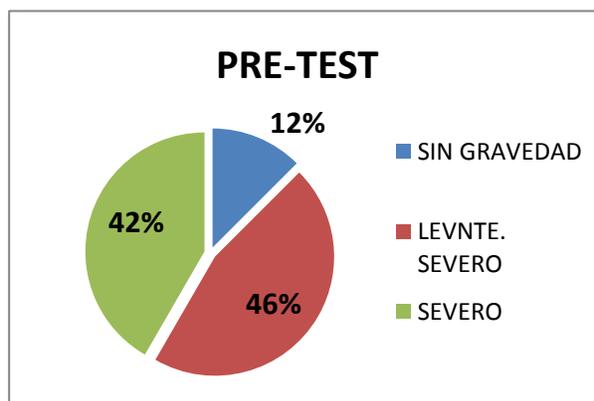
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #20 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



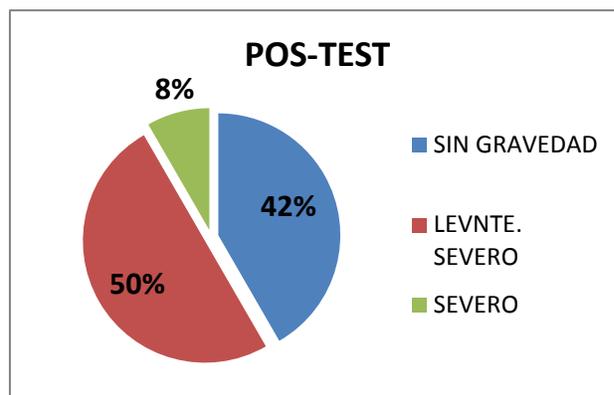
21.- Las chicas que tienen relaciones a mi edad...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	3	11	10
%	12.50	45.83	41.67



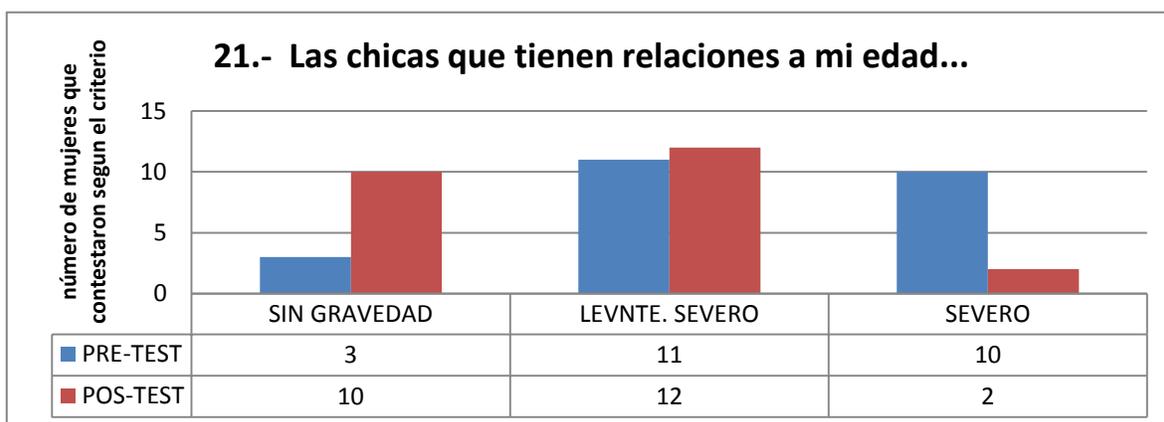
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #21 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	10	12	2
%	41.67	50.00	8.33



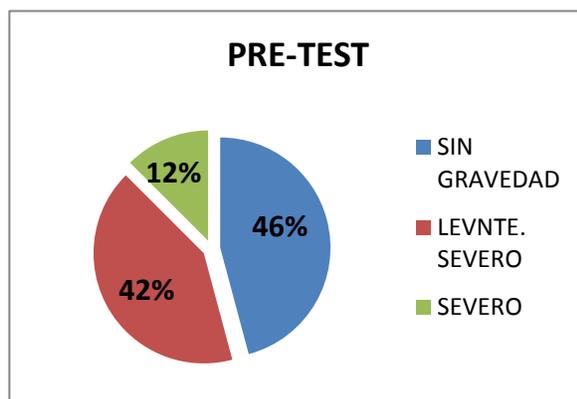
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #21 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



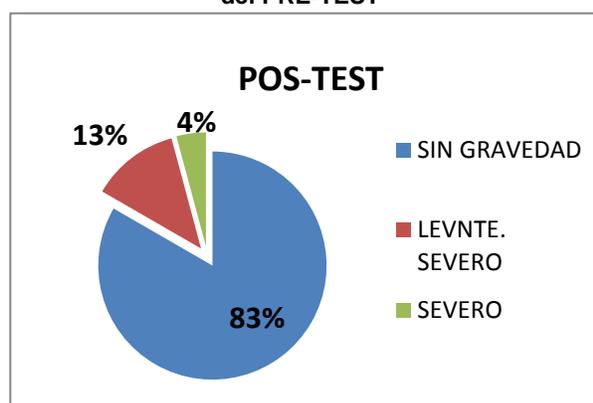
22.- Considero que tomar, fumar o drogarme...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	11	10	3
%	45.83	41.67	12.50



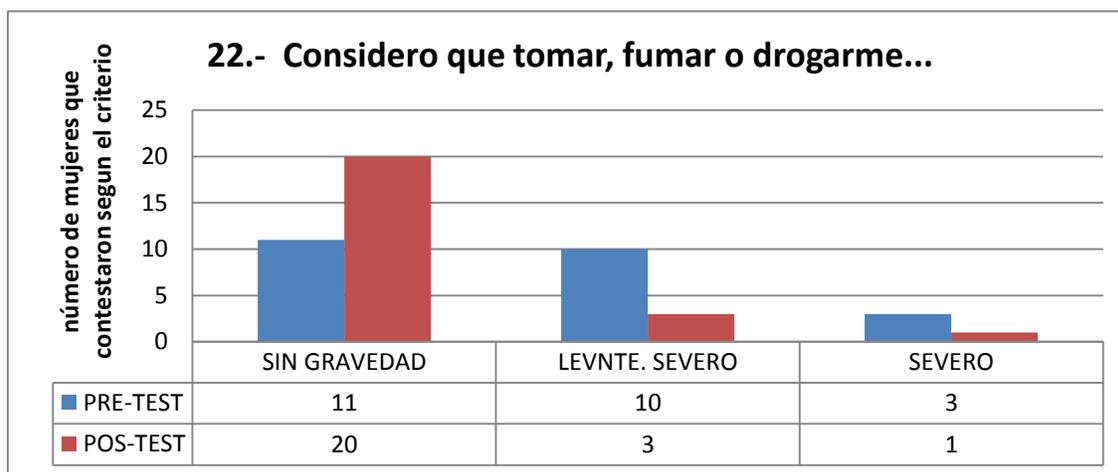
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #22 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	20	3	1
%	83.33	12.50	4.17



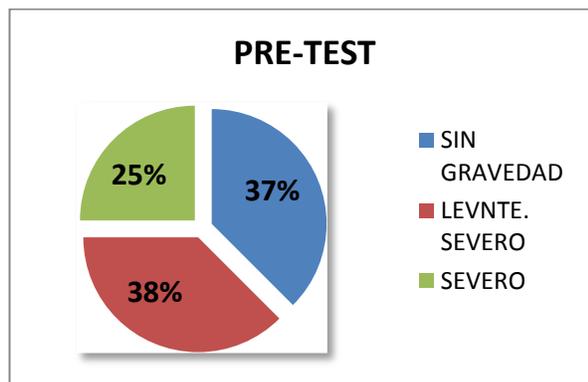
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #22 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



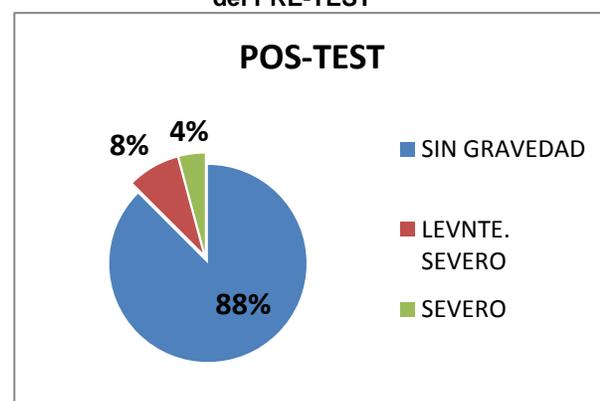
23.- Las personas que toman, fuman y se drogan...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	9	9	6
%	37.50	37.50	25.00



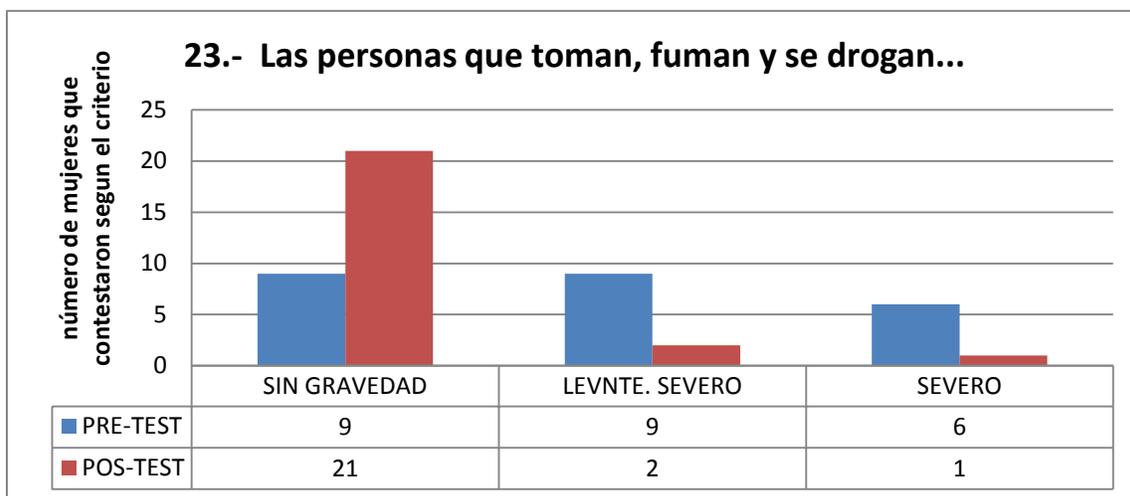
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #23 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	2	1
%	87.50	8.33	4.17



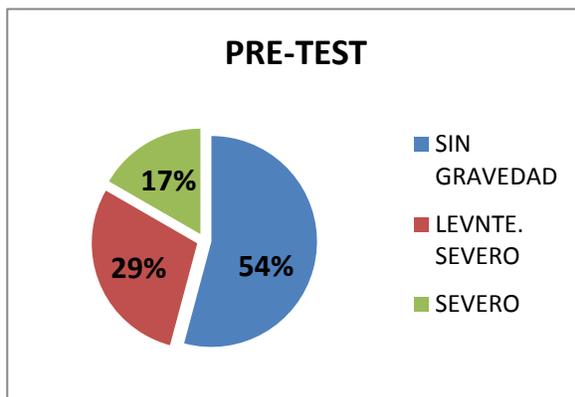
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #23 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



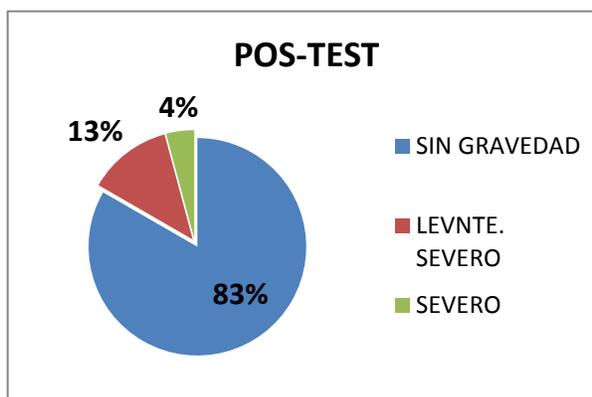
24.- Reconozco que tomar, fumar y drogarse es...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	13	7	4
%	54.17	29.17	16.67



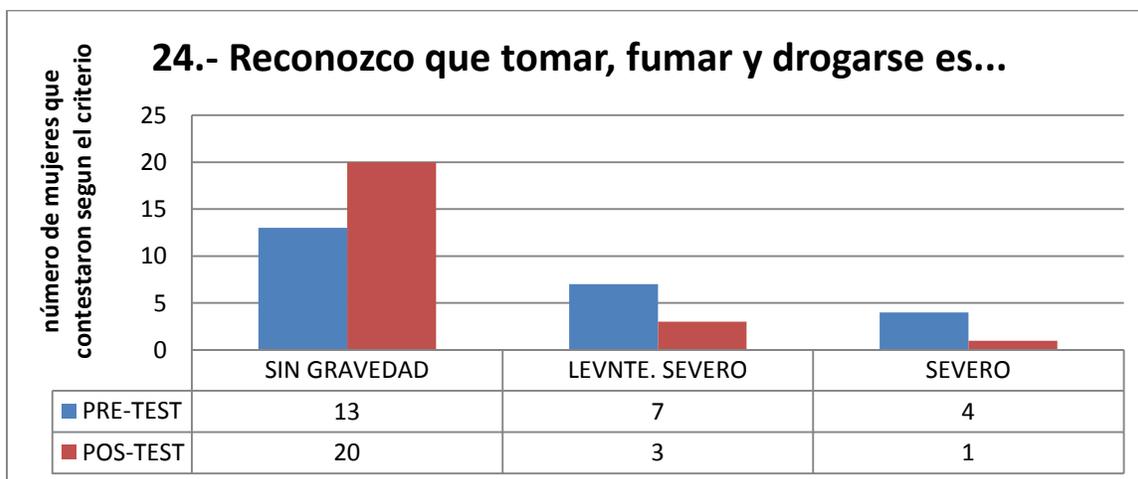
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #24 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	20	3	1
%	83.33	12.50	4.17



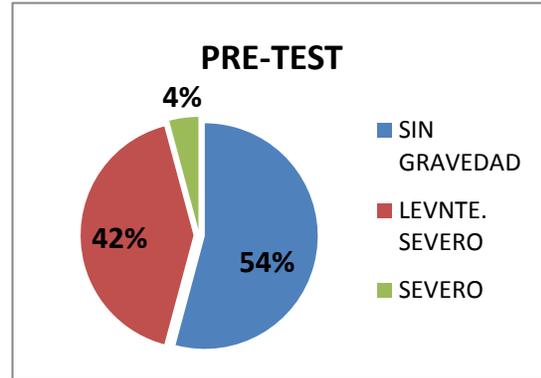
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #24 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



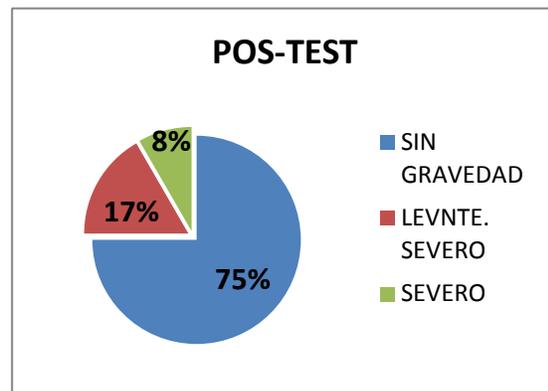
25.- Si un amigo tomara, fumara o se drogara yo...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	13	10	1
%	54.17	41.67	4.17



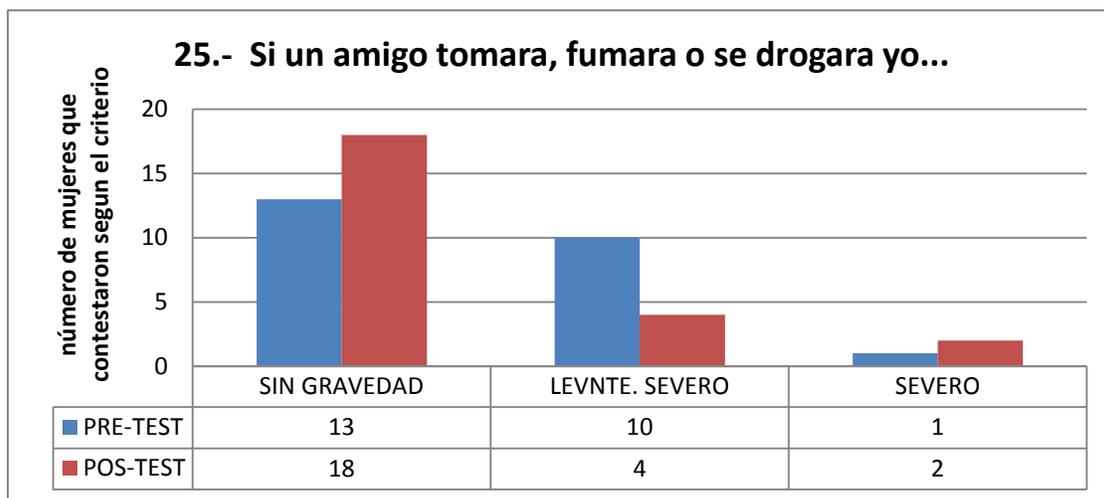
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #25 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	18	4	2
%	75.00	16.67	8.33



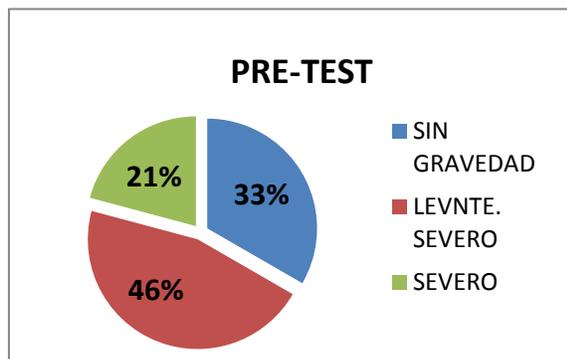
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #25 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



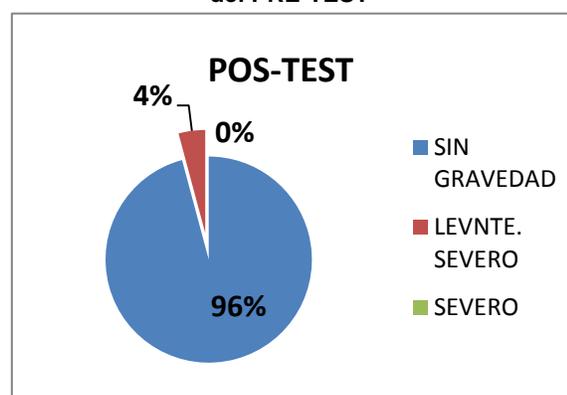
26.- Me considero...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	8	11	5
%	33.33	45.83	20.83



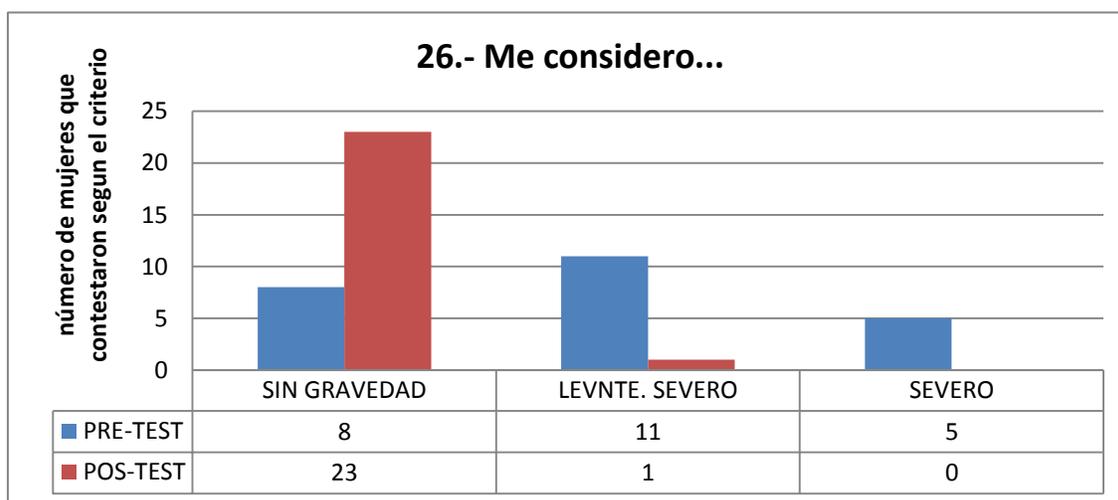
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #26 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	1	0
%	95.83	4.17	0.00



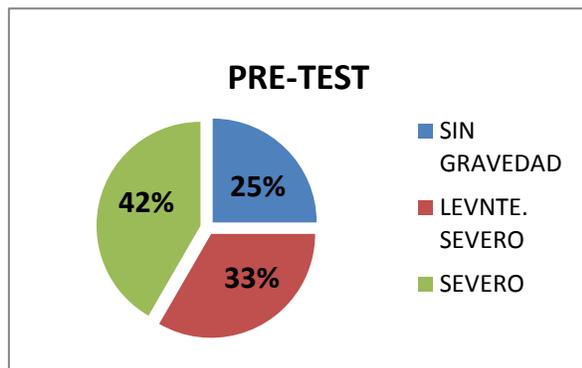
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #26 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



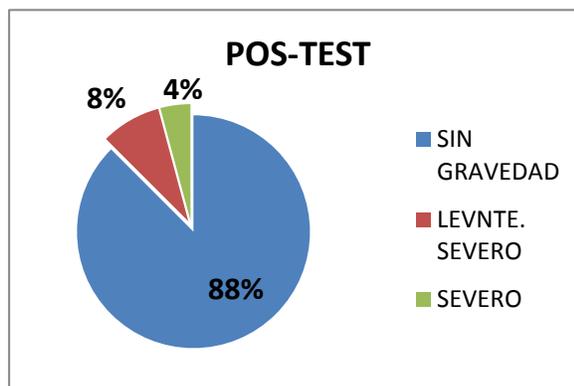
27.- Pienso que mi cuerpo...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	6	8	10
%	25.00	33.33	41.67



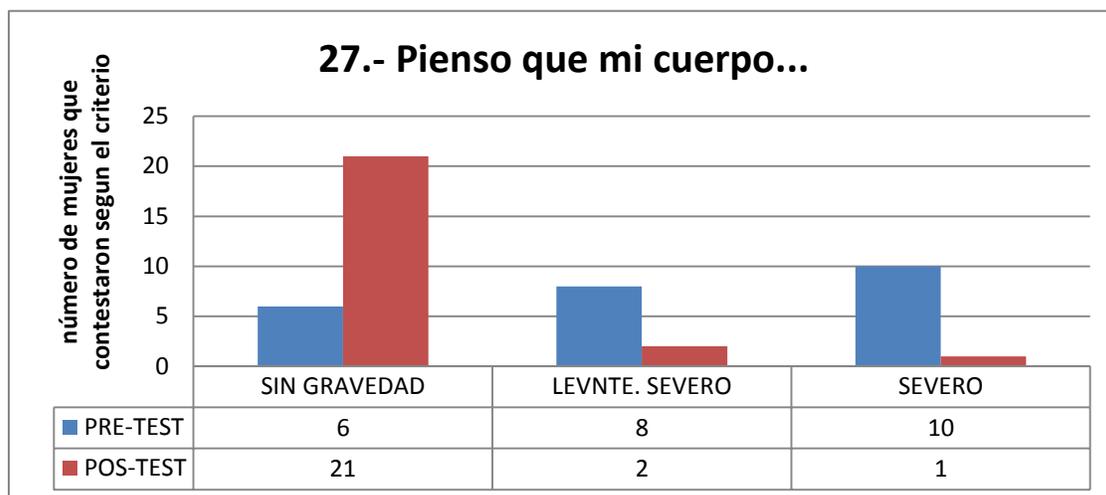
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #27 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	2	1
%	87.50	8.33	4.17



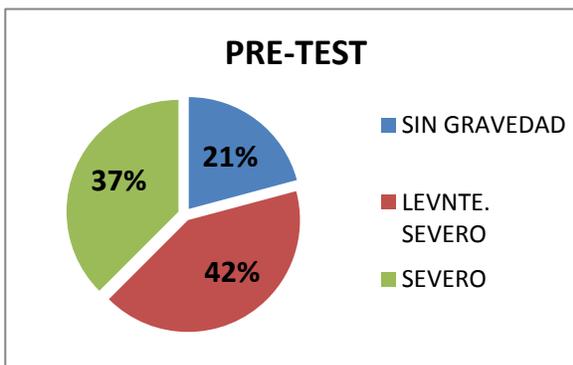
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #27 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



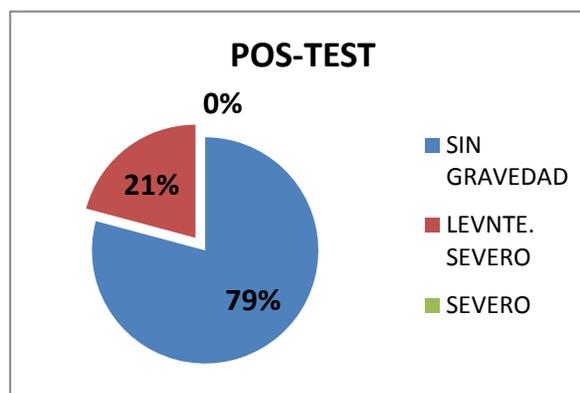
28.- Para mi ser guapa...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	5	10	9
%	20.83	41.67	37.50



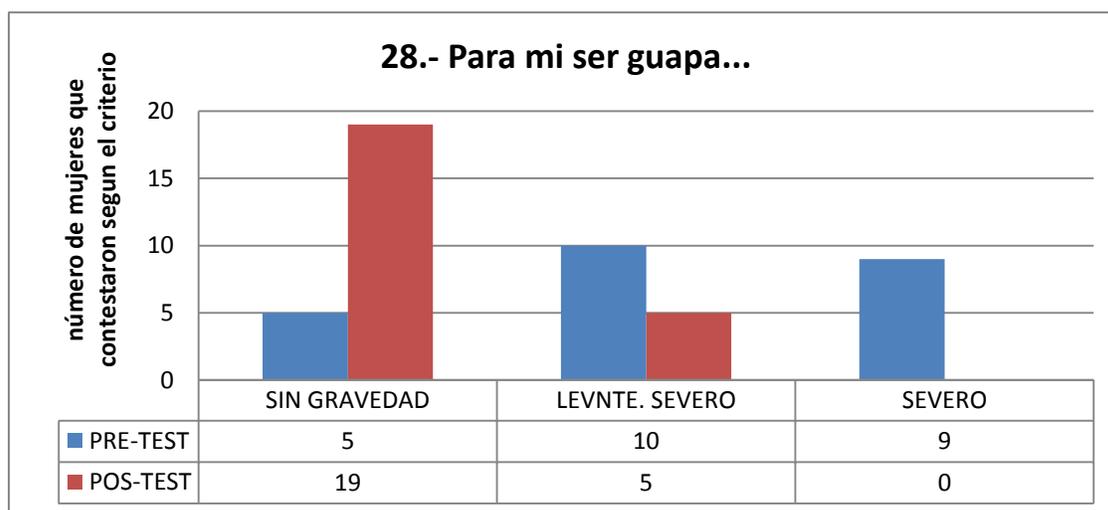
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #28 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	19	5	0
%	79.17	20.83	0.00



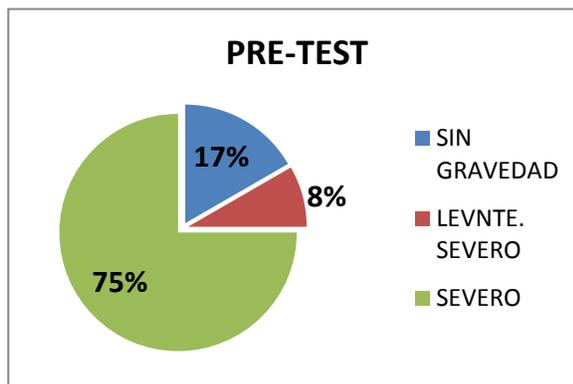
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #28 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



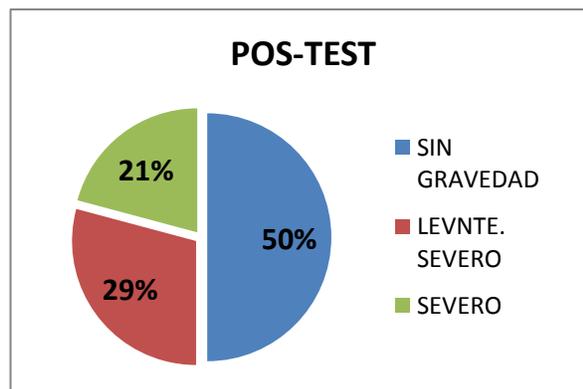
29.-Me gustaría que mi cuerpo...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	4	2	18
%	16.67	8.33	75.00



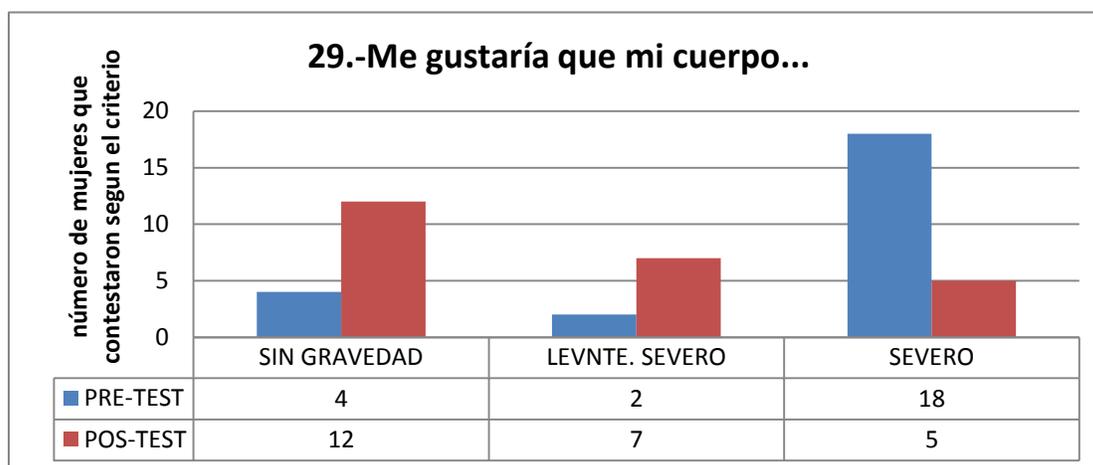
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #29 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	12	7	5
%	50.00	29.17	20.83



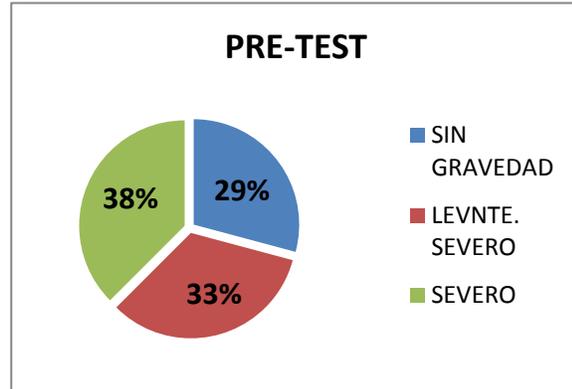
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #29 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



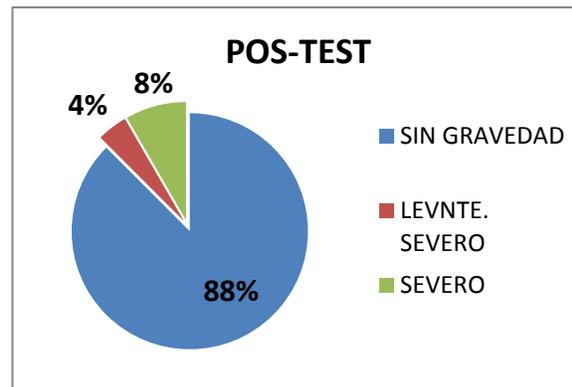
30.- Cuando me miro en el espejo digo...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	7	8	9
%	29.17	33.33	37.50



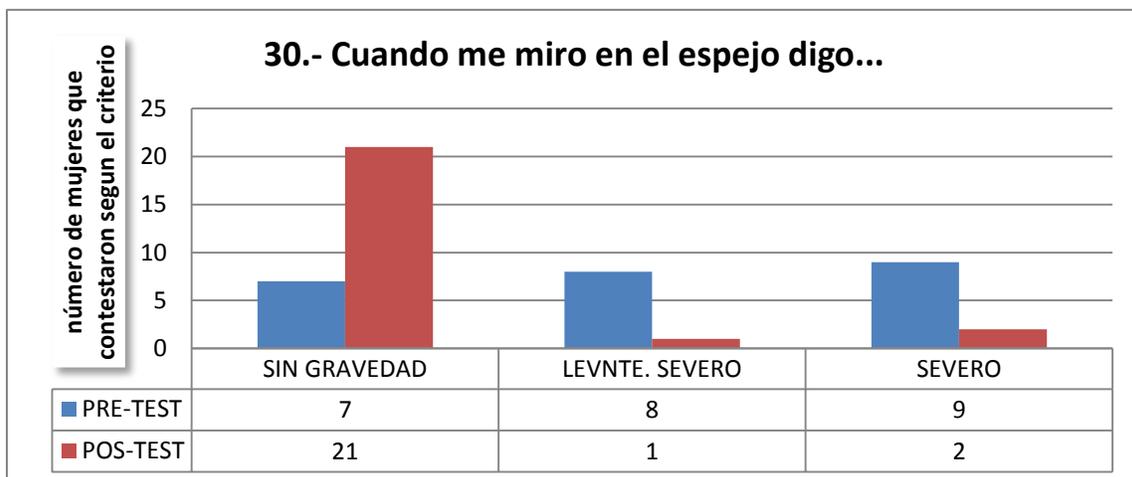
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #30 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	1	2
%	87.50	4.17	8.33



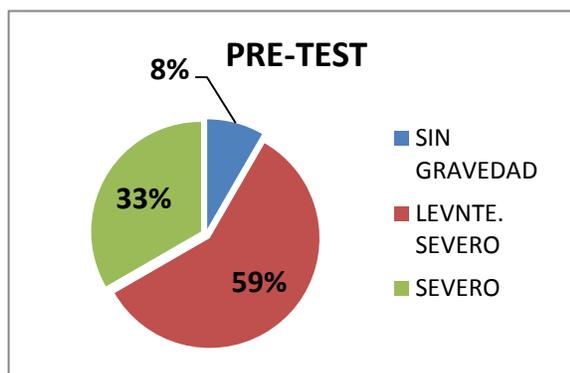
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #30 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



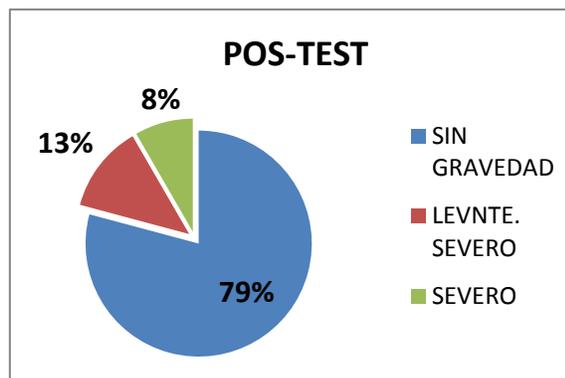
31.- Ser atractiva es...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	2	14	8
%	8.33	58.33	33.33



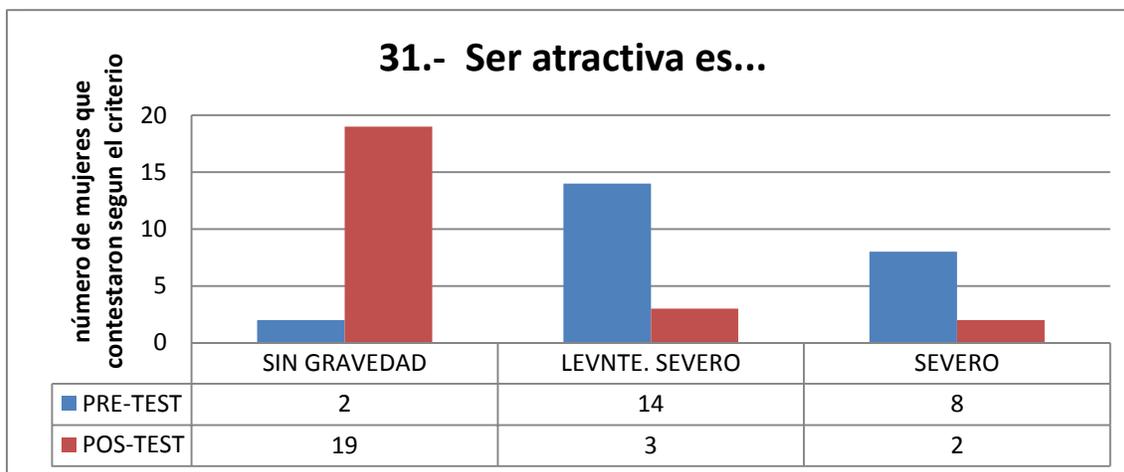
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #31 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	19	3	2
%	79.17	12.50	8.33



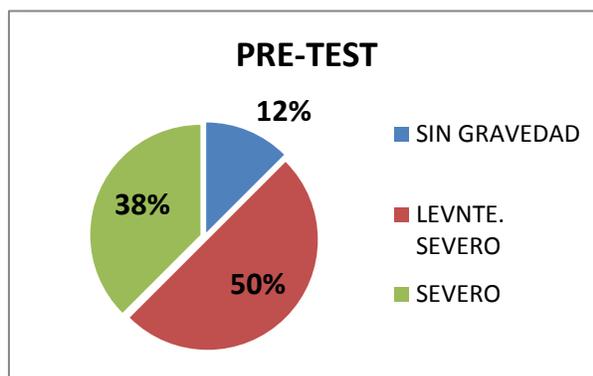
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #31 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



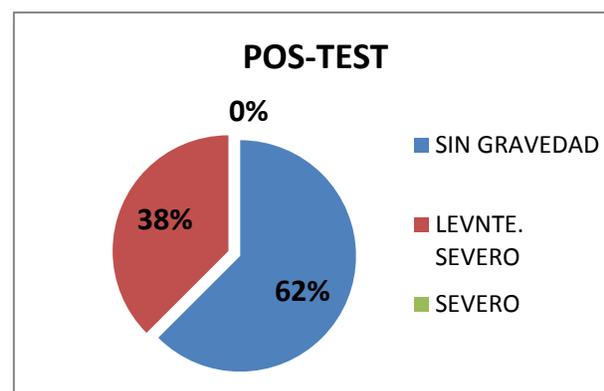
32.- Me gusta de mí...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	3	12	9
%	12.50	50.00	37.50



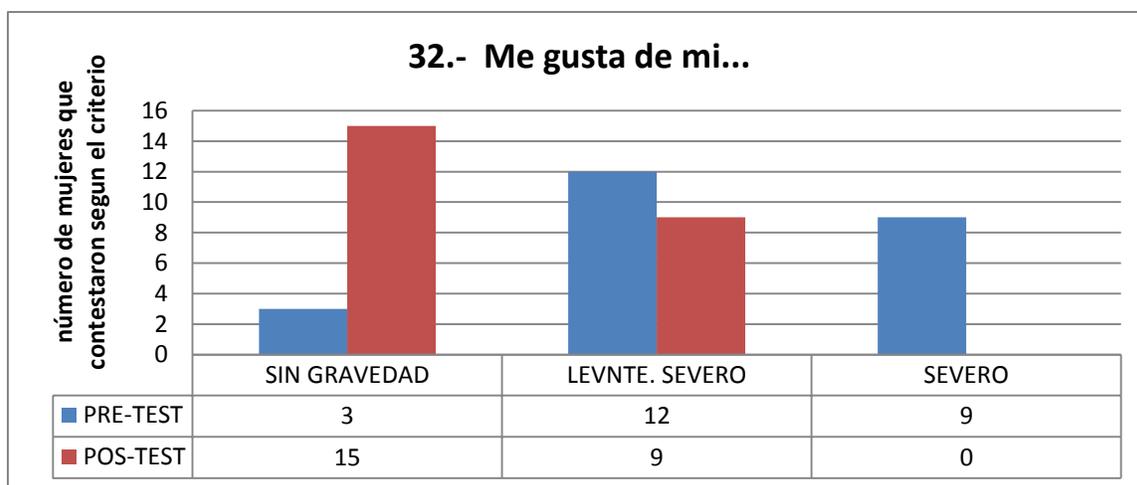
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #32 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	15	9	0
%	62.50	37.50	0.00



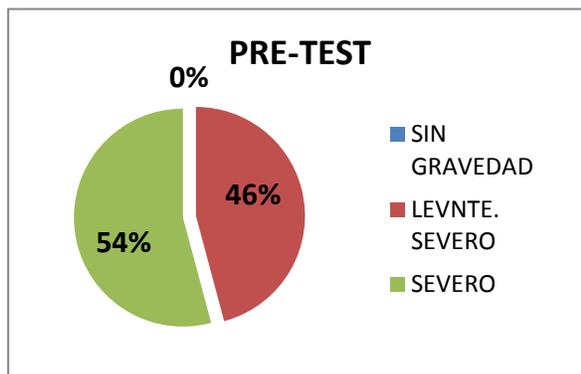
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #32 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



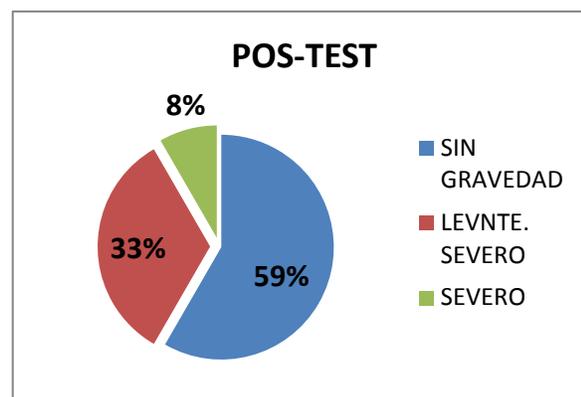
33.- La opinión de los demás sobre mi...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	0	11	13
%	0.00	45.83	54.17



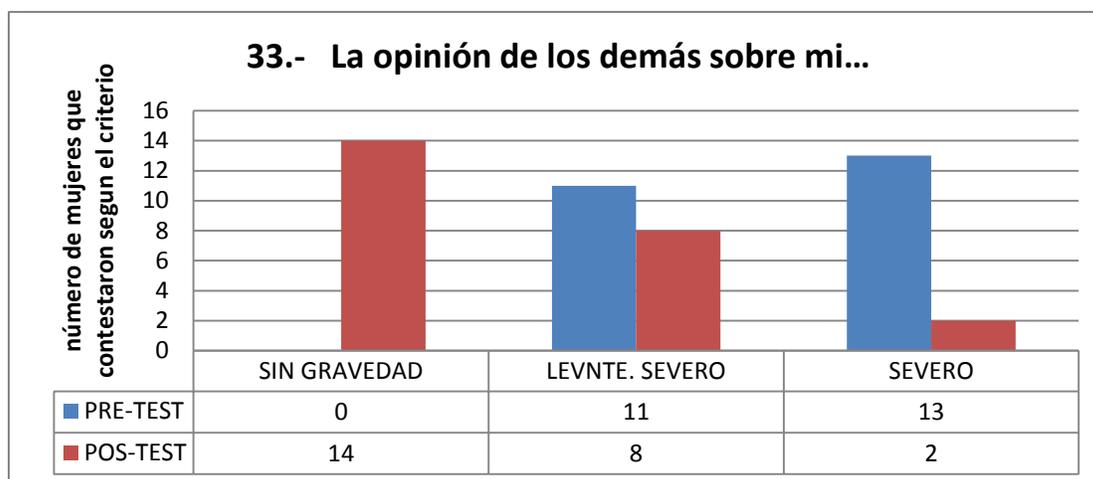
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #33 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	14	8	2
%	58.33	33.33	8.33



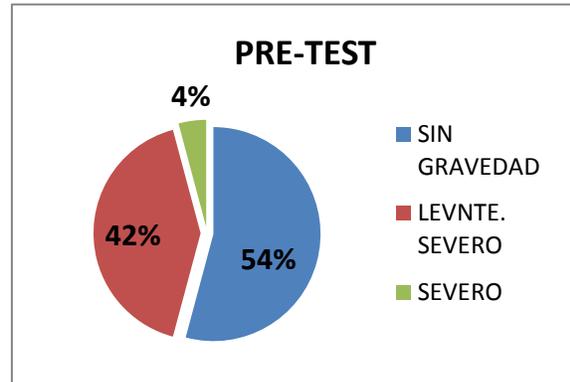
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #33 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



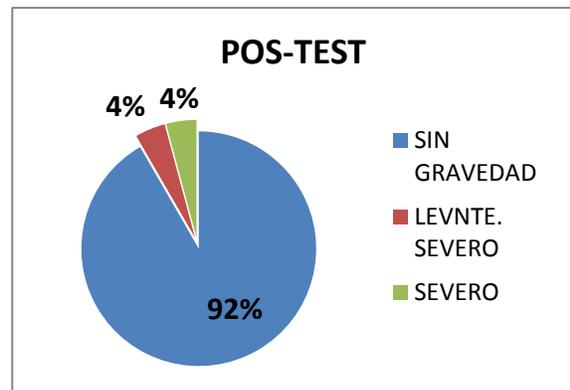
34.- Ser valiosa...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	13	10	1
%	54.17	41.67	4.17



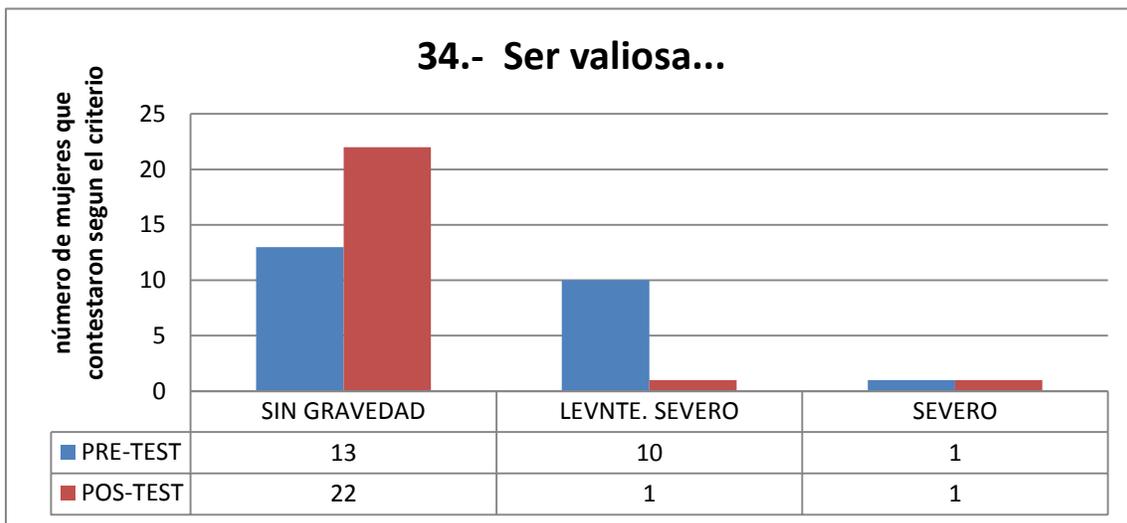
Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas antes de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #34 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	1	1
%	91.67	4.17	4.17



Porcentaje obtenido de las 24 mujeres encuestadas después de la aplicación del taller de AUTOESTIMA en pregunta #34 del POS-TEST

Gráfica de comparación de ambos test



CONCLUSIONES

Más allá de lo que pueda decir fue una gran experiencia vivida dentro de este trabajo de investigación, diseñado y planeado para las mujeres, fue más que un taller, fue un regalo personalizado para cada joven que dedico su tiempo y su esfuerzo para llegar a ser “*La mujer encantadora*” un trabajo que desde su planeación estuvo lleno de incertidumbre, alegría y compromiso ya que el taller involucraba mujeres juntas, autoestima, aceptación y un gran sentido de compromiso de mi parte y de las jóvenes. Desde los diarios, la puntualidad, la constancia del grupo, las ganas de aprender para ser mejores, así como las dinámicas realizadas. El tiempo y el lugar siempre estuvieron en forma y todo eso gracias a las autoridades correspondientes del CECYTEM Plantel Atlautla, que de manera muy atenta me brindaron la confianza y la disposición para poder trabajar con las chicas, así como los materiales y su hermosa sala audiovisual, por parte de los administrativos siempre recibí un trato cordial de igual manera por las orientadoras y las jóvenes que asistieron al taller.

En el mes que programe mi trabajo de investigación: “El autoestima en la mujer adolescente, como factor de bienestar en su relación de pareja” taller vivencial desde la teoría humanista; y mediante la intervención puedo concluir que la hipótesis de investigación: La implementación de un taller para elevar el autoestima en las mujeres adolescentes favorece su relación de pareja. Es aceptada, y comprobada por medio del test de frases incompletas de Sacks, este test fue analizado de manera general pregunta por pregunta para revisar cuidadosamente el análisis de contenido y para reafirmar la aceptación de dicha hipótesis los resultados generales se sometieron a revisión mediante una *Prueba t* de estadística en la cual arrojó datos favorables para que esta investigación tuviera validez y confiabilidad.

Propongo unas sugerencias que pueden enriquecer en un algún tiempo un plan de estudios para el abordaje de la autoestima en las mujeres adolescentes, o como conocimientos previos para las dinámicas de grupo en base a la autoestima para adolescentes en general, ya que en nuestros tiempos los jóvenes son quien

más ayuda necesitan, por este proceso de duelo de su cuerpo de niño al de un adolescente, porque les cuesta trabajo definir su personalidad y gustos, y así evitar caer en riesgos como los planteados en este trabajo.

Sugerencias

Si bien este trabajo está centrado en la persona, propongo que cuando se trabaje con adolescentes el maestro u orientador esté acompañando al joven en su proceso de crecimiento, ya que el adolescente es un ser cambiante pues debe cubrir roles que la sociedad le asigna, haciendo una reflexión sobre su pensamiento y sobre su persona, se analiza y se critica y muchas veces esto confunde al joven. Este taller no solo está diseñado únicamente para las mujeres adolescentes, puede aplicarse a madres solteras, niñas, trabajadoras e incluso para los hombres, dentro de escuelas e instituciones gubernamentales, ya que el término autoestima no limita el sexo o edad.

La subjetividad hace mención a que cada individuo incluye su experiencia emocional, y es por eso que cada persona piensa y siente de manera diferente, a sí mismo sugiero respetar la manera de pensar de los jóvenes, ya que son seres únicos que ven las cosas desde un ángulo distinto al nuestro. Se debe poner énfasis en el presente de estos jóvenes, sin etiquetarlos por los errores de su pasado y no presionándolo por su futuro, pues es un ser que se está reestructurando y este proceso incluye confusión y dolor que generaran en ellos un aprendizaje y nuevas experiencias.

Contar con una familia en la cual pueda encontrar comprensión, seguridad, unos padres en los que pueda confiar y que lo entiendan, hacen de un joven un ser más sociable capaz de conseguir esa reafirmación de “sí mismos” y le lleve a un desarrollo personal. Por lo que propongo que dentro de las instituciones educativas se formen escuelas para padres, ya que ellos son parte importante en la vida del adolescente. Esta escuela para padres debe realizarse con apoyo de un psicólogo, orientador y/o maestro que pueda responder a las inquietudes de los padres en la forma de dirigirse a sus hijos, con base a temas como la autoestima,

auto concepto y personalidad. Sabiendo que el desarrollo del adolescente es integral y en este estudio se propone un trabajo multidisciplinario, recomiendo que a los jóvenes dentro de las instituciones educativas se les proporcione un diario para que puedan escribir sus emociones, sentimientos y pensamientos que tal vez les cuesta trabajo expresar, y solo con autorización de ellos el maestro, orientador o padre de familia pueda leerlo y saber qué es lo que pasa con los jóvenes, haciendo hincapié en una de las premisas del humanismo “Lo importante es escuchar no criticar, ni juzgar, ni aconsejar, ni consolar”.

Otra de las propuestas es que dentro del salón de clases el maestro observe el comportamiento de sus alumnos, sus actitudes y la realización de actividades, atento siempre a los estados de ánimo, ya que la personalidad no viene simplemente del vestirse bien, o arreglarse mucho, sino que viene del interior, de esta manera es necesario que si el docente ya identifico el problema, dentro de sus clases incluya dinámicas como las del este taller para poder generar confianza entre los jóvenes, brindarles espacios para que ellos puedan expresar de manera voluntaria ante el grupo y el profesor los problemas o conflictos que puedan repercutir en la formación de su auto concepto, ya que cualquier transformación de la personalidad cambia las relaciones y la comunicación. El crecimiento y la construcción de si mismo obligan al adolescente a replantear profundamente su situación frente a los otros, especialmente su familia.

El joven va conformando su identidad a base de reflexiones, del contacto con los demás y de interactuar con su medio, generando la idea que los que están a su alrededor son iguales a él, que tiene la misma edad y posiblemente los mismos problemas que él, que no se encuentran solos para afrontar los conflictos y salir adelante. La misión del maestro no solo es llegar y dar clase, su labor también es comprometerse con el bienestar del alumnado, pues en sus manos está en educar y enseñar no solo contenido curricular, sino forjar en los jóvenes la motivación que necesitan para ser personas autónomas y libres que escoger las mejores opciones para su bienestar.

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario de frases incompletas (PRE-TEST Y POST-TEST)

Instrucciones: a continuación se te presentan una serie de frases, LEE cuidadosamente y contesta con tus propias palabras, NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS. La información que escribas será tomada de manera confidencial....SUERTE ☺

1. Mi familia siempre _____
2. Siento que para mi familia, YO _____
3. Cuando tengo algún problema mi familia _____
4. Mi papá _____
5. Mi mamá _____
6. Mi familia dice de mi _____
7. Siento que mis amigos _____
8. La amistad para mi _____
9. Ante mis amigos me comporto _____
10. Me gustaría que mis amigos fueran _____
11. Lo que mis amigos hacen _____
12. Relacionarme con los demás _____
13. Hacer nuevos amigos _____
14. Mi novio para mi _____
15. Pienso que la pareja es _____
16. Me gusta que mi novio haga _____
17. Me gusta que mi novio me pida _____
18. Sentirme amada es para mi _____
19. Tener relaciones sexuales _____
20. Siento que la información que poseo respecto a la sexualidad _____
21. Las chicas que tienen relaciones a mi edad _____
22. Considero que tomar, fumar o drogarme _____
23. Las personas que toman, fuman y se drogan _____
24. Reconozco que tomar, fumar y drogarse es _____
25. Si un amigo tomara, fumara o se drogara yo _____
26. Me considero _____
27. Pienso que mi cuerpo _____
28. Para mi ser guapa _____
29. Me gustaría que mi cuerpo _____
30. Cuando me miro en el espejo digo _____
31. Ser atractiva es _____
32. Me gusta de mi _____
33. La opinión de los demás sobre mi _____
34. Ser valiosa _____

☺iiiiiiGRACIAS!!!!!! ☺

ANEXO 2

PLANEACION DEL TALLER

TEMA: “EL ARTE DE SER LA MUJER ENCANTADORA”

➤ **Objetivo general:**

Analizar las diferentes perspectivas conductuales, físicas, emocionales y sociales, para que las mujeres adolescentes puedan mantener una buena relación con su pareja que le pueda traer un bienestar.

➤ **Objetivos específicos:**

- ✓ Mostrar el papel de la autoestima en la mujer
- ✓ Revisar la atmósfera de la mujer en la historia (aportaciones e ideas)
- ✓ Definir el rol de la mujer en la sociedad (con su pareja)
- ✓ Analizar cómo se percibe la mujer y como la percibe la demás gente (física, emocional, y conductualmente)
- ✓ Trabajar con las cualidades que ella considere negativas, buscando siempre su lado positivo
- ✓ Enseñar a la mujer a crear un auto concepto más solido

➤ **CONDICIONES DEL TALLER**

- ✓ **Horario:** 11:00 am a 12:00 pm
- ✓ **Día:** Lunes, Miércoles y Viernes
- ✓ **Lugar:** Instalaciones del CECYTEM Plantel Atlautla (sala de audiovisual)
- ✓ **Duración:** 60 minutos por sesión
- ✓ **Sesiones:** 10 sesiones en total
- ✓ **Grupo:** 40 Mujeres adolescentes de 15 a 18 años del CECYTEM Plantel Atlautla que tengan en la actualidad una relación de pareja, preferentemente del turno vespertino.

PLANEACIÓN DEL TALLER POR SESIÓN

• ACTIVIDAD I

TEMA: INTRODUCCIÓN AL TALLER

OBJETIVO: integrar al grupo exponiendo las reglas que se tendrán dentro del taller, disminuir la tensión que pueda formarse entre los participantes para la obtención de mejores resultados

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: test de Sacks, Libreta para diario

Actividades	Descripción
1. Presentación 2. Dinámica de rompe hielo 3. Reglas para el taller 4. Aplicación del test	1. De la evaluadora y en general de lo que se trabajara dentro el taller 2. “Mi nombre es....el de ella es” 3. Lo que está permitido y lo que no, además de las actividades a evaluar 4. Aplicación del TEST SACKS DE FRACES INCOMPLETAS (PRETEST) para exploración el problema de la población

• ACTIVIDAD II

TEMA: CONFERENCIA DE AUTOESTIMA

OBJETIVO: Exponer y brindar información a las alumnas de que es y cómo se construye la autoestima en la mujer, incluyendo algunos de los parámetros que lleva el libro “El arte de ser la mujer encantadora”

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: hojas blancas, diapositivas de la conferencia, laptop, cañón

Actividades	Descripción
1. Conferencia en diapositivas del cómo construir el autoestima en la mujer 2. Audio “mujeres” 3. Sesión de preguntas	1. La designación de esta actividad es para poder construir el concepto de autoestima, identidad, factores que pueden ayudar a las alumnas para la construcción de su nuevo YO 2. Para que la adolescente pueda reflexionar sobre su sexo y volver a encontrar ese lado femenino 3. Cada sesión tendrá 10 minutos para la creación de preguntas o dudas que pudieran surgir y asignación de tareas NOTA: (tarea...escribir una carta a su novio o persona especial)

• **ACTIVIDAD III**

TEMA: EL NOVIAZGO

OBJETIVO: Exponer y brindar información a las alumnas de que es y cómo se construye la autoestima en la mujer, incluyendo algunos de los parámetros que lleva el libro “El arte de ser la mujer encantadora”

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: hojas blancas, diapositivas de la conferencia, laptop, cañón

Actividades	Descripción
<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas 2. conferencia del noviazgo, ¿qué es?, factores, elementos 3. sesión de preguntas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisar y exponer a las integrantes la carta que escribió a su novio o persona especial 2. Las tareas planteadas en las sesiones anteriores serán revisadas ya que estarán ligadas a la nueva actividad. 3. Exposición de la conferencia del Noviazgo, involucrando la teoría humanista 4. Cada sesión tendrá 10 minutos para la creación de preguntas o dudas que pudieran surgir y asignación de tareas NOTA: TRAER UNA FOTO DE ELLA DE SU EDAD ACTUAL

• **Actividad IV**

TEMA: MI PRESENTE

OBJETIVO: hacer un recorrido histórico de la alumna con diversos elementos que nos ayudarán a evaluar la capacidad de percepción que tiene de sí misma haciendo regresión a su pasado para tener un presente más claro

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: Fotos de la edad actual, música, grabadora, diario

Actividades	Descripción
<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas 2. Audios No juzgues a las personas “me olvide de vivir” 3. Actividad con la foto Los angelitos Los 3 pequeños arboles 4. sesión de preguntas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las tareas planteadas en las sesiones anteriores serán revisadas ya que estarán ligadas a la nueva actividad. UNA FOTO DE ELLA DE SU EDAD ACTUAL 2. Servirán para sensibilizar a las participantes en relación ellas con su exterior, mencionando que a veces nosotras también juzgamos a esas personas...si no queremos que nos juzguen empezando por respetar las ideas y actitudes. Analizar que nos olvidamos de vivir nuestra vida, por vivir la de otra persona incluso nuestra pareja 3. Olvidando los errores y rencores del pasado...iniciamos “HOY una nueva vida, en mis manos tomo el futuro de mi vida y buscare una motivación para salir y cumplir mis metas, dejo atrás lo que ya paso pues ahora forma parte del pasado y pido perdón si en el camino lastime a alguna persona, tratando de cada día ser mejor...pues la persona más importante soy yo”

• **Actividad V**

TEMA: LA HISTORIA Y LOS ROLES DE LA MUJER EN SOCIEDAD

OBJETIVO: Explorar en la historia el rol y las aportaciones de la mujer, las mujeres que fueron y son principales exponentes en México y otros países, además definir los roles que la mujer actual tiene y las capacidades que puede desarrollar

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: diapositivas de la historia de la mujer, laptop, cañón,

Actividades	Descripción
1. Actividad de inicio 2. exposición de la mujer en la historia y en la sociedad 3. actividad “ejercicio de confianza” 4. sesión de preguntas	1. ¿Qué es ser mujer?¿cómo te sientes siendo mujer?¿cuál sería el rol de la mujer en México? 2. mostrarle a las alumnas los diferentes roles que la mujer ocupa en sociedad, que reglas y posturas y límites que tiene cada rol, mostrar los ejemplos de mujeres que han sido ejemplos en México y las posturas que debieron tomar para salir adelante: Frida Kahlo y Sor Juana Inés de la Cruz. 3. Mejor conocida como el “Cieguito”, para empezar a generar confianza entre las mismas participantes, ya que a la hora de iniciar una relación también es muy difícil confiar en alguien nuevo como la pareja. Nota: tarea hacer un COLAGUE

• **Actividad VI**

TEMA: PERCEPCIONES MIAS

OBJETIVO: evaluar los frutos que ha traído consigo el taller y como ha impactado en ellas

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: collage, 40 preguntas orientadas a la relación de pareja

Actividades	Descripción
1. Actividad de inicio: exposición de tareas... 2. Ejercicio “Generando confianza” Sesión de preguntas	1. Las alumnas pasaran a exponer su trabajo que estuvo orientado en ellas, saber cómo piensan y sientes ayudara a que las demás alumnas se abran y aprendan a expresar sus sentimientos primero al grupo u después a su pareja 2. En círculo se sentaran las participantes y se pasara un recipiente con 40 preguntas relacionadas con los temas vistos en clases anteriores relacionadas con las relaciones de pareja y sus propias experiencias 3. Cada sesión tendrá 10 minutos para la creación de preguntas

- **Actividad VII**

TEMA: EL BLANCO Y EL NEGRO

OBJETIVO: lograr que las alumnas descubran sus habilidades y debilidades para saber en cuales podemos trabajar para mejorar

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: papel bond, marcador de agua, videos (parte de mi y si yo fuera un chico)

Actividades	Descripción
1. Videos de relaciones de pareja positivas y negativas	1. Comparar en ambos casos como se llevan las relaciones de pareja
2. Actividad "Silueta en la pared"	2. Marcar su silueta en el papel bond y colocar del lado derecho las fortalezas y del izquierdo las debilidades y exponerse al grupo
3. ¿Y qué dicen ellas?	3. El publico solo puede comentar a la exponente cualidades positivas para que ella pueda saber que tiene más cualidades de las que ella se ve
Sesión de preguntas	Cada sesión tendrá 10 minutos para la creación de preguntas o dudas que pudieran surgir y asignación de tareas

- **Actividad VIII**

TEMA: MIS NECESIDADES Y METAS

OBJETIVO: ayudar a la adolescente a formular sus metas a partir de sus necesidades, en el ámbito familiar, escolar y principalmente en sus relaciones de pareja, ya que todos estos factores serán reforzados si está llegando a tener una alta autoestima

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: cañón-proyector, laptop, diapositivas, diario

Actividades	Descripción
• Ejercicio "las mujeres como manzanas"	1. Diapositivas para que ellas puedan otro esquema de la mujer dentro de las relaciones de pareja
• Pirámide de Maslow	2. Mostrar primero las diapositivas y en base a esto ellas fijen sus necesidades en base a esta pirámide
• Proyecto de vida	3. Listado de metas cortas, con fecha de cuándo serán cumplidas, y para cubrir con el protocolo ella firmara este listado para sellar el compromiso
Sesión de preguntas	Cada sesión tendrá 10 minutos para la creación de preguntas o dudas que pudieran surgir y asignación de tareas

- **Actividad IX**

TEMA: LINEAMIENTOS PARA SER FELIZ

OBJETIVO: Ayudar a que en base a la clase anterior, las alumnas puedan lograr sus propios límites basados en lo que pueden y no pueden hacer, según cada criterio. Además de hacer sentir a la alumna en un bienestar físico y mental

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: almohada, cobija o colchoneta, música de relajación, y diario

Actividades	Descripción
1. Me comprometo	1. Hacer un listado basado en límites para que ellas en consideración a su forma de pensar puedan vivir felices, respetando la diversidad de los demás
2. Técnica de relajación	2. Mediante la técnica de relajación tratare de hacer sentir bien a e importante a la alumna, para que ellas puedan encontrarse y encontrar esa paz que por el estrés de casa, escuela y su pareja no han sabido controlar
3. Sesión de preguntas o exposición de emoción en base a la experiencia vivida	3. 10 minutos para que ellas puedan incorporarse y volver para encontrar y manejar su vida con responsabilidad

- **Actividad X**

TEMA: ACTIVIDADES DE CIERRE

OBJETIVO: Evaluar el taller, otorgamiento de reconocimientos, retroalimentación

DURACIÓN: 60 minutos

MATERIAL: Aplicación del test de Sacks, regalos que ellas trajeron con su dedicatoria y comida para el convivio

Actividades	Descripción
1. Aplicación del POS-TEST	1. Para evaluar el taller y ver si se logro un avance es necesario aplicar el POS-TEST
2. RECONOCIMIENTOS	2. Reconocimientos y agradamientos que abalan la participación de la alumna y disposición del tiempo para el taller
3. REGALOS Y DEDICATORIAS	3. Obsequios que anhelaron para esa persona que desde hace mucho tiempo no encontraban...es un regalo de ellas para su nuevo YO
4. MI EXPERIENCIA	4. ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿Ahora que sigue para mí en la vida?
5. CONVIVIO	5. Pequeña convivencia para dejar un grupo unido y esa unidad que se logro dentro del taller pueda ser llevada fuera de las aulas de clase
6. Sesión de preguntas	6. Comentarios finales para cerrar el taller

TALLER: “EL ARTE DE SER LA MUJER ENCANTADORA”

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
28 / MAYO / 2012	Introducción al taller	60 Minutos
30/ MAYO / 2012	Conferencia de autoestima	60 Minutos
01/ JUNIO / 2012	Abordaje del noviazgo	60 Minutos
04 / JUNIO / 2012	MI PRESENTE	60 Minutos
06 / JUNIO / 2012	La mujer en la historia y Roles de la mujer en sociedad	60 Minutos
11 / JUNIO / 2012	Mi Gobierno	60 Minutos
13 / JUNIO / 2012	Percepciones	60 Minutos
15/ JUNIO / 2012	Blanco / Negro	60 Minutos
18/ JUNIO / 2012	Necesidades / metas	60 Minutos
20 / JUNIO / 2012	Actividades de cierre	60 Minutos

NOTA: Todas las actividades empezarán puntualmente en el horario de las 11:00 a.m., el materia que sea utilizado por las participantes será otorgado por la evaluadora sin costo alguno, la revisión de trabajos y tareas es periódica conforme avancen las sesiones. Total de horas del taller 600 minutos

Anexo 3.

DINÁMICA DE ROMPE HIELO:

“NOMBRES ACUMULATIVOS”:

OBJETIVOS: Aprenderse los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de diversión por medio del juego.

Con esta técnica se busca:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente distendido.
- Conocerse los nombres entre los participantes del juego.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos desde infantiles hasta adultos, pero deben insertarse. Hacer grupos no excesivamente grandes, entre 10 - 20 participantes.

TIEMPO: La duración de la técnica aproximadamente es de unos 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de material.

PROCESO:

En círculo el primero dice su nombre, la segunda el del anterior y el suyo, la tercera persona dirá, el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande interesa hacer pequeños grupos para evitar que se haga demasiado largo.

OBSERVACIONES: Comprobaremos si los integrantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente haremos comentarios sobre la técnica, si les ha gustado, cómo se han sentido, si les gustó, etc...

Anexo 4.

AUDIOS

- No juzgues a las personas (reflexión de Mariano Osorio)
- “Me olvide de vivir” (Canción de Julio Iglesias)

Objetivo:

Sensibilizar a las participantes en relación ellas con su exterior, mencionando que a veces nosotras también juzgamos a esas personas...debemos empezar por respetar las ideas y actitudes de los demás, para que respeten las nuestras. Analizar que nos olvidamos de vivir nuestra vida, por vivir la de otra persona incluso nuestra pareja.

Material:

Grabadora y CD de audios

Tiempo esperado: 5 minutos por cada canción y 5 minutos de intermedio para la reflexión de cada audio (tiempo aproximado en esta actividad 10 minutos).

Desarrollo:

Primero que nada las participantes se colocaran en una posición cómoda para escuchar con detenimiento el audio, deben guardar silencio y analizar el contenido, se dejara correr la pista y después tendrán 5 minutos de reflexión consigo mismas. Después ellas podrán voluntariamente hacer comentarios de lo que les pareció el audio y como se sintieron con esa experiencia.

Anexo 5.

ACTIVIDAD CON LA FOTO

Objetivo:

Hacer un recorrido histórico de la alumna con diversos elementos que nos ayuden a evaluar la capacidad de percepción que tiene de sí misma haciendo regresión a su pasado para tener un presente más claro

- Los angelitos (Reflexión de Mariano Osorio)
- Los 3 pequeños arboles (Reflexión de Mariano Osorio)

Material:

Grabadora, CD de audios, una fotografía (actual) y su diario

Tiempo esperado: 5 minutos por cada audio, 5 minutos para reflexionar, 5 minutos para trabajar con la foto y su diario (tiempo total de esta actividad 15 minutos).

Desarrollo:

Se inicia la actividad se les pide que cierren los ojos y se coloque en una posición cómoda, y dando las siguientes indicaciones a las participantes: Olvidar los errores y rencores del pasado...iniciamos "HOY una nueva vida, en mis manos tomo el futuro de mi vida y buscare una motivación para salir y cumplir mis metas, dejo atrás lo que ya paso pues ahora forma parte del pasado y pido perdón si en el camino lastime a alguna persona, tratando de cada día ser mejor...pues la persona más importante soy yo". Después sigue el primer audio, se dan cinco minutos de reflexión, se pone el segundo audio, cinco minutos de reflexión. Se les pide peguen su fotografía en el diario y que ahora describan a su nueva persona y esa motivación para ser mejores cada día.

Anexo 6.

DINÁMICA DE CONFIANZA:

“EL CIEGUITO”

Objetivo:

Lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración. ya que a la hora de iniciar una relación también es muy difícil confiar en alguien nuevo como la pareja.

Material:

Pañuelos o vendas para cubrir los ojos

Tiempo esperado: 30 minutos (15 minutos para la mitad del grupo que son cieguitas y después se cambian papeles).

Desarrollo:

Las participantes formaran parejas que no sean conocidas, una de ellas se cubrirá los ojos y la otra será el lazarillo que las llevará por todo el campo esquivando los obstáculos que se vayan presentando, a la voz de “alto” dejaran de caminar y en ese momento el lazarillo realizara preguntas de todo tipo al cieguito para conocerla mejor y saber cómo es, a la voz de “cambio”, las lazarillos escogerán a otra cieguito y a la voz de “avanzar” llevaran de nuevo a su cieguita por todo el campo, repitiendo las mismas indicaciones anteriores. A la voz de “cambio de papeles” las cieguitas retiraran el vendaje de los ojos y ahora ellas pasan a ser lazarillos y las otras participantes cieguitas.

Anexo 7.

GENERANDO CONFIANZA (HABLANDO CLARO)

Objetivo:

Evaluar los frutos que ha traído consigo el taller y como ha impactado en ellas

Material:

Un número de papeles igual al número de participantes. Cada participante tomara un papel que llevará una pregunta.

Tiempo: 30 minutos (3 minutos por cada pregunta para responder en grupo)

Desarrollo

- El animador hace una breve introducción sobre la importancia de la confianza en el grupo para conocernos mejor y progresar como personas y como grupo.
- Distribuye una papeleta a cada participante
- Uno a uno lee la pregunta de su papeleta y van respondiendo con total sinceridad.
- Posibles preguntas para esta dinámica
 1. ¿Qué piensas del amor?
 2. ¿Qué piensas de la infidelidad?
 3. ¿preguntarías a un chico si quiere ser tu novio?
 4. ¿aceptarías ser novia de tu mejor amigo?
 5. ¿Qué es lo que más te gusta de los hombres?
 6. ¿Qué queja tienes acerca de tu vivencia en el noviazgo?
 7. ¿te has sentido sola y en qué momento?
 8. ¿Qué emoción se te dificulta en controlar?
 9. ¿algunas de las causas que afectan la relación de pareja?
 10. ¿Qué harías hoy si te enteraras que estas embarazada?
 11. ¿Qué te parece el matrimonio?
 12. ¿Cuáles son tus mayores temores respecto al amor?
 13. ¿Qué es lo que menos te gusta de los hombres...etc.

Anexo 9.

ACTIVIDAD “SILUETA EN LA PARED”

Objetivo:

Se pretende que los componentes del grupo se conozcan mejor a sí mismos, Ampliar el conocimiento de los miembros del grupo entre sí, favorecer el conocimiento personal y por ultimo aceptar la crítica de sus demás compañeros.

Material:

Pliegos de papel bond, marcadores de agua, cinta adhesiva

Tiempo esperado:

30 minutos (15 minutos para la mitad del grupo que son cieguitas y después se cambian papeles).

Desarrollo:

El Facilitador forma parejas. Los participantes se turnan para dibujar en hojas grandes siluetas de gran tamaño de la persona que forma su pareja. Estos dibujos se pegan en la pared. Entonces, los participantes añaden características que asocian con la persona. Después cada participante describe como es: características físicas, como es con sus amigos, su temperamento, sus habilidades, sus gustos a sí mismo como sus defectos. Después de haberse expuesto ante el grupo. Las demás jóvenes le hacen notar sus opiniones en base a una retroalimentación y él como la perciben las demás. Se cierra la técnica con un gran aplauso para todas las participantes por su valor.

Anexo 10.

PROYECTO DE VIDA

Objetivo:

A partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado *vivencialmente*, se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y la profesión.

Material:

Diario, lápiz

Tiempo esperado: 20 minutos

Desarrollo:

Se les comunica que esta actividad se realizará en el cuaderno y se les da la siguiente consigna: Los ejercicios que en breve desarrollarás, tienen como propósito fundamental, guiarte a lo largo de un trabajo de reflexión, con el fin de que definas tus metas, tanto personales como profesionales, teniendo en cuenta lo que realmente es importante para ti; tus valores, principios y misión.

Al final debe firmar este proyecto de vida, ya que con esto estamos dando por asegurado que cumplirá los aspectos hay descritos, sin importar cuánto tiempo se tarde esa firma representa un compromiso con el taller y consigo misma.

Anexo 11.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Objetivo:

Entrenarlas con técnicas de relajación para que le puedan ayudar a hacer frente a los estados de ansiedad y estrés, asociados a tensiones, dolores musculares, inseguridad, nerviosismo, toma de decisiones, pensamientos negativos y preocupantes, problemas de concentración, dificultades en la autoestima así como en las relaciones familiares y sociales.

Material:

Una almohada, una cobija o colchoneta para recostarse, ropa cómoda, música (se acompaña de musicoterapia), grabadora

Tiempo esperado: 45 minutos

Desarrollo:

1. Se les pide tomar una posición cómoda para que podamos iniciar
2. Se presenta el estímulo de la música
3. Iniciamos con un conteo del 1 al 10 para que vayan iniciando la sugestión
4. Empezamos con ejercicios de respiración
5. Se aplican dos técnicas de relajación para iniciar (relajación muscular y entrenamiento autógeno)
6. En equipo con la música se hace sugerencia de imágenes, creando una escena donde las jóvenes se sientan seguras y tranquilas, la imagen que recreen ellas debe ser una situación relajante: en la playa, bosque, lago (depende el tipo de música), se puede incrementar el poder de sugestión de la misma manera más elementos visuales (cielo, nubes, mar, etc.)
7. Poco a poco se integra a las participantes con el mismo conteo del 1 al 10 siendo este el último número la incorporación total del cuerpo de las jóvenes.

BIBLIOGRAFÍA

- Altamirano, M. (2011) Autoestima, *Valor universitario*, U.A.E.M. 21 (3), 52-53
- Álvarez, L. Et.-Al. (2009), *Formación Cívica y Ética*, SEP, 2^{da} ed. México
- Andeling, H. (1981), *El arte de ser la mujer encantadora*, Pacific Press, 3^{ra} ed. E.U.A.
- Ávila, A. (1999), *Formación Cívica y Ética 1*, Trillas, México
- Balcázar, P. y Delgadillo L. (2003), *Teorías de la personalidad*, UAEM, Estado de México
- Berk, L. E. (1999), *Desarrollo del niño y del adolescente*, Prentice Hall, 4^{ta} ed. Madrid, España
- Cloninger, S.(2003), *Teorías de la personalidad*, Pearson Educación, 3^{ra} ed. México
- Cofer, C. (1990), *Psicología de la motivación, teoría e investigación*, 2^{da} ed. Trillas, México
- Cozby, P. (2005), *Métodos de investigación del comportamiento*, McGraw-Hill, 8^{va} ed. México.
- Craig, G. (2001), *Desarrollo Psicológico*, Pearson Educación, 8^{va} ed. México
- *Diccionario de psicología y pedagogía* (2004), Euroméxico, Estado de México
- Epifanio J. N. (2012), *La muerte de Eva. Valor universitario*, U.A.E.M. 34 (4). 34-35.
- Escobar, C. (2002) *Motivación y conducta sus bases biológicas*, Manual Moderno, México

- Fadiman, J. y Frager R. (1979) Teorías de la personalidad, HARLA, México
- Feist, J. y Feist, G. (2007), Teorías de la personalidad, McGraw-Hill, 6^{ta} ed. España
- Franzoi, S. L. (2007), Psicología social, McGraw-Hill, 4ta ed. México
- González, E. Et. Al. (2006) Psicología del ciclo vital, 3^{ra} ed. Editorial CCS, Madrid España
- Hernández, Fernández y Baptista (2006), Metodología de la investigación, 4^{ta} ed. McGraw-Hill, México.
- Horrocks, J. (2008), Psicología de la adolescencia, Trillas, México
- Lefrancois, G. R. (2001), El ciclo de la vida, 6^{ta} ed. Thomson editores, México
- Lindgren, H. C. (1990), Psicología social, Trillas, 3^{ra} ed. México
- Millán, J. F. (2000), La sexualidad de nuestros hijos, Editorial Ultra, México
- Morales, F. J. et. al. (2007), Psicología social, 3^{ra} ed., McGraw-Hill, España
- Muuss, R. E. (2007), Teorías de la adolescencia, Paidos, México
- Papalia, D. y Wendkos S. (1988), Psicología, McGraw-Hill, U. S. A.
- Romero, N. (2003), Guía de padres 3 (13 a 15 años), SNTE, México D.F.
- Sánchez, E. (2008), Psicología clínica, Manual Moderno, México
- Shaffer, D. R. (2000), Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia, Thomson Editores, 5^{ta} ed. México
- Sollod, R. N. Et. Al. (2009), Teorías de la personalidad; debajo de la máscara, Mc Graw-Hill, México
- Vargas, G y Rosado, Y. (2005), Quiúbole con...para mujeres, Aguilar, México
- Weiner, Irving B. (1992), Métodos en psicología clínica, LIMUSA, México D.F.