



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA

INCORPORADA A LA UNAM CLAVE 8898-25

**LA TEORÍA HUMANISTA:
UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN LA
RESILIENCIA DE COMUNICACIÓN
EN ADOLESCENTES DE 15 A 16 AÑOS DE EDAD.**

T E S I S

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

P R E S E N T A

ALMA YOLANDA VARGAS REYES

ASESOR DE TESIS:

LIC. EN PSICOLOGÍA. LIZBETH CASTRO AMARO

OZUMBA MEXICO

ABRIL 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

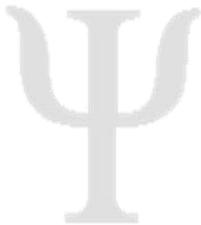
DEDICATORIA

A Dios agradezco infinitamente por tenerlos a ustedes llenando de dicha y amor cada día de mi vida, es por ello que, al haber concluido con éxito uno más de mis sueños que es mi licenciatura quiero que sepan que es para ustedes este triunfo **Papás** que son mi mayor motivación día a día.

Esta tesis la dedico con mucho amor a los **Papás** más maravillosos de este mundo, quienes son dignos de respeto y admiración, a quien debo cada día de mi vida llena de felicidad, de motivación, de triunfos, de sonrisas pero sobretodo de amor.

¡Los ama con todo el corazón su hija!

Alma



A G R A D E C I M I E N T O S

Es para mí un honor poder contar con el apoyo de personitas maravillosas, las cuales me han acompañado a lo largo de mi vida y que son parte esencial del logro mi carrera profesional, estas personitas lindas son:

Primeramente agradezco a Dios que con su bendiciones y amor me haya permitido llegar hasta este momento, me siento llena de alegría por los triunfos que me ha permitido tener, pero hay algo mas importante que le agradezco me regalo el tesoro mas valioso de tener una hermosa familia.

Mamita linda, antes que nada quiero decirte que te amo, agradezco infinitamente que me hayas dado la vida. Eres tu mi mejor amiga agradezco tu amor incondicional tu compañía, tus consejos, por guiar día a día mi camino. Simplemente eres una mujer excepcional te quiero mucho.

Papito hermoso tu siempre confiaste en mi, me motivaste para tener seguridad y confianza, agradezco tu amor, cariño, comprensión y sobretodo tu buen humor, eres el mejor ejemplo de la familia, orgullosa estoy de ser tu hija te quiero mucho Papito.

Quiero agradecer a Dios la dicha de tener 3 hermanos maravillosos con quienes he compartido parte de mi vida, con quienes he reído y también llorado. Jaz, gracias por tu apoyo incondicional, por motivarme día a día, por tu cariño tu comprensión y sobretodo el hecho de tener una hermana encantadora, Gemita mi hermanita mas pequeña quien me llena de ternura, cariño y amor gracias, a ti Iván agradezco que me motives y la confianza que has tenido en mi. Quiero decirles que disfruto estar con ustedes. ¡¡ LOS QUIERO MUCHO HERMANOS!!

A usted profesora Liz muchas gracias por todo su apoyo, comprensión y conocimientos brindados a lo largo de la carrera, siempre estará presente en mi como una de mis mejores Maestras.

Maestra Kari, también a usted agradezco sus conocimientos que me brinda, su compañía, sus consejos, el apoyo de permitirme aprender más y sobretodo su amistad.

Agradecida con los lindos alumnos de la Escuela Preparatoria Oficial No 50 que con su dedicación, entusiasmo, responsabilidad, colaboración y amistad se llevo a cabo esta tesis, del mismo modo agradezco al profesor Alfonso Orientador de esta institución que de una manera cordial y accesible me permitió trabajar con sus alumnos. Y que mejor que esta Escuela cuenta con un Director que se preocupa por el bienestar de sus alumnos, Maestro Nachito muchas gracias por su apoyo incondicional y su excelente amistad.

*Hay que retar al destino
en busca de un puerto
curtido de alboradas,
con olor a fruto.*

*Hay que vivir fuera
de la entraña del miedo
y ser huésped cada día
de la suavidad del alba.*

*Hay que beber el aliento del Universo
y retar al horizonte,
para adueñarnos de la paz
y darla
y regocijarnos en ella
entre los silencios del tiempo”.*

(Alicia Acosta)

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
RESUMEN.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
JUSTIFICACIÓN.....	11
CAPITULO I.....	13
TEORÍA HUMANISTA	
1.1 Antecedentes	13
1.2 Teoría humanista.....	16
1.3 Evolución.....	19
1.4 Principales exponentes.....	21
1.4.1 Carl Rogers.....	21
1.4.2 Abraham Maslow.....	25
1.5 Función de la teoría humanista.....	28
CAPITULO II.....	31
COMUNICACIÓN	
2.1 Naturaleza de la comunicación.....	31
2.1 Definición de comunicación.....	34
2.3 Modelo básico del proceso comunicativo.....	37
2.4 Estilos de comunicación.....	41
CAPITULO III.....	50
ADOLESCENCIA	
3.1 Definición.....	50
3.2 Desarrollo físico.....	52
3.3 Cambios cognoscitivos en el adolescente.....	55
3.4 Desarrollo de la personalidad y la socialización.....	57

CAPITULO I.V	61
RESILIENCIA	
4.1 Definición de resiliencia.....	61
4.2 Características.....	63
4.3 Resiliencia en la adolescencia.....	66
4.4 Factores de riesgo.....	68
4.5 Factores de protección.....	70
4.6 Factores que promueven la resiliencia.....	71
4.7 Pilares de la resiliencia.....	72
4.8 Resiliencia en la escuela.....	73
CAPITULO V.....	77
METODOLOGÍA	
5.1 Tema de investigación.....	77
5.2 Planteamiento del problema.....	77
5.3 Objetivos.....	77
5.4 Hipótesis.....	77
5.5 Tipo de estudio.....	78
5.6 Diseño.....	78
5.7 Población.....	78
5.8 Muestra.....	78
5.9 Situación experimental.....	78
5.10 Variables.....	78
5.11 Instrumentos.....	80
5.12 Procedimientos.....	81

RESULTADOS.....	83
CONCLUSIONES.....	111
ANEXOS.....	113
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	137

RESUMEN

La insuficiente comunicación en la adolescencia es un tema que impacta hoy en día, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil, incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia. Sin embargo, los factores que influyen son: la comunidad, familia, escuela, grupo de iguales, amigos, entre otros. Esta mayor dificultad es debida a la aparición de una serie de barreras que obstaculizan la adecuada comunicación. Mi investigación surge de realizar un taller integral y estratégico con enfoque humanista “aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos”, dirigido a adolescentes, en el cual el objetivo es generar habilidades favorables para conocer y desarrollar de forma adecuada el tema de resiliencia de comunicación y contribuir a través de procesos de aprendizaje a alcanzar una comunicación asertiva. Tomando en cuenta adolescentes de edades de 15 a 16 años, alumnos de La Escuela Preparatoria Oficial No 50. Ubicada en el municipio de Ecatzingo, Estado de México, mediante un diseño experimental de tipo causi-experimental, con un muestreo no probabilístico dirigido.

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual, la buena comunicación ha disminuido, las personas han ido perdiendo la capacidad de saber interactuar con la sociedad, esto se debe a que los humanos no ponen en práctica las normas, ni buscan los medios para conseguir un excelente proceso comunicativo, dejando de lado la importancia que este tiene en sus vidas.

Es por ello y a raíz de la previa información a mostrar pretendo dar a conocer el por que se presentan ciertas dificultades en los adolescentes al comunicarse.

Es bien sabido que la adolescencia es un periodo muy difícil, por el que pasamos en algún momento de nuestra vida, puesto que se dan diversos cambios, tanto físicos como psicológicos, es entonces, cuando la familia cobra una gran importancia para el apoyo del adolescente, y de esa manera poder salir lo mejor librados en dichos cambios. En esta investigación, el punto principal de estudio es el adolescente, el objetivo de este trabajo esta basado en fortalecer la resiliencia de comunicación, mediante un taller vivencial nombrado “aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos”. La finalidad de este taller es reforzar en los adolescentes habilidades favorables para conocer y desarrollar el tema, durante diez sesiones se pretende llegar a una comunicación asertiva, para que a su vez el adolescente tenga una actitud de aceptación, pues esta favorece la buena resiliencia de comunicación a través del diálogo y ofrece nuevas posibilidades de llevar una relación sana en sociedad.

Para el diseño del taller “Aprendiendo a Comunicarnos y Crecer Juntos”, se apoyo de la Teoría Humanista, pues fue la herramienta principal para llegar a una realización individual, sus métodos sirvieron para diseñar cada una de las técnicas y dinámicas que se llevarían a cabo dentro del taller y lograr en los adolescentes una favorable resiliencia en su comunicación.

En este trabajo fue necesario hacer un compendio de información sobre diferentes aspectos que envuelven al adolescente. La parte teórica esta dividida en V capítulos.

En el capítulo I de la investigación describo los aspectos fundamentales de la Teoría Humanista desde: ¿qué es?, los antecedentes, como ha evolucionado la teoría con 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.

El capítulo II está dedicado a la Comunicación, donde expongo los aspectos fundamentales como: naturaleza de la comunicación donde el ser humano es un ente social por naturaleza, concepto, el modelo básico del proceso comunicativo y los estilos de comunicación (inhibido, agresivo y asertivo).

En el tercer capítulo pretendo explicar algunos de los factores que influyen en el desarrollo del adolescente, describo la definición de adolescencia, la maduración física por la que atraviesan y sobre las dificultades de adaptación a este proceso, menciono a si también los cambios cognoscitivos y el desarrollo de la personalidad y la socialización.

En el cuarto capítulo presento el tema de resiliencia, pues corresponde a la capacidad humana para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o transformado positivamente, retomo la definición, características, resiliencia en la adolescencia, factores de riesgo, factores protectores, factores que promueven la resiliencia y pilares.

En el capítulo 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

¿Cómo enfrentan los adolescentes las situaciones difíciles que se les presenta en su diario vivir? Cómo reaccionan a eventos inesperados tales como: la llegada de un bebé a tan corta edad, una enfermedad difícil, la falta de comunicación con la figura paterna y materna, carencia de límites y reglas, conductas antisociales, falta de atención y escucha de los padres, bajo desempeño escolar, dificultad para trazar y lograr metas, malas compañías que presionan para romper reglas, diferencias entre compañeros, no acreditar diversas materias (8 a 10 extraordinarios), deserción por no pasar sus materias en su última oportunidad en extraordinario, confusión de valores, inestabilidad emocional, adicciones entre otros.

Estos factores de riesgo han sido identificados en algunos de los alumnos en la Escuela Preparatoria Oficial No. 50., municipio de Ecatzingo, Estado de México. El interés de querer aprender sobre el campo laboral de un orientador fue lo que me llevo a observar e identificar los factores anteriormente ya mencionados en los adolescentes ya que gran parte de ellos atraviesan por dificultades de riesgo. Me pregunté las causas, y como es sabido, este problema es multifactorial, es decir, son varias las razones que originan esta problemática. A partir de tener conocimiento de estos factores que limitan un crecimiento personal y profesional en los adolescentes inicia mi propuesta de intervención en diseñar un taller integral y estratégico con enfoque humanista uniendo dos temas importantes comunicación y resiliencia.

Lo que me motivó a la realización de este tema fue el deseo de compartir con los adolescentes un taller vivencial con actividades lúdicas para fortalecer la comunicación y la resiliencia, y hacer frente a las situaciones que viven día a día, ya que en diversas ocasiones dentro del salón de clase el alumno tiene el conocimiento, pero sus situaciones personales, familiares u otras lo desmotivan o

limitan de forma determinante en su aprendizaje y su proceder, habitualmente los estudiantes no suelen hablar acerca de la problemática que están viviendo.

Es prioridad enfatizar en el tema de comunicación y resiliencia antes de que lleguen las situaciones o problemas a su vida del estudiante, como una herramienta para hacer frente a ellas y no afecten tanto en la parte personal y académica y por ende para fortalecer e iniciar como primera etapa en el estudiante: seguridad, autoestima, que tengan un autoconcepto propio y que pueda ser capaz de comunicar sus emociones y pensamientos de una forma clara, abierta, directa y de forma respetuosa, éste es el comienzo para que pueda tener una vida personal de éxito y por lo tanto también académica.

Por otro lado, con esta propuesta de intervención se aporta al campo de la educación un aumento de comunicación asertiva, mejor relación con los demás, una mejor toma de decisión, interés y habilidades para superar la adversidad por los alumnos. Beneficiando tanto al alumno como al padre de familia ya que al mejorar su relación de comunicación se genera en ellos una sensibilización que mejorara la convivencia en el núcleo familiar así como una estabilidad emocional.

CAPITULO I

TEORÍA HUMANISTA

Analizar el estudio de la personalidad pertenece al campo del estudio de la psicología. La personalidad puede explicarse desde varios enfoques; en primer lugar, permite conocer de manera aproximada los motivos que conducen a un individuo a actuar, sentir, pensar y desenvolverse en un medio; también es posible conocer la manera en la cual un individuo puede aprender e interactuar en el entorno (Coon, 2005). En este primer capítulo intento explicar los puntos más sobresalientes de la Teoría Humanista, como son antecedentes para un mayor conocimiento de su génesis, concepto de Teoría Humanista como uno de los principios más importantes que rige esta teoría, pues su creencia de que las personas son capaces de enfrentar adecuadamente los problemas de su propia existencia, otro punto importante es la evolución de esta teoría, principales exponentes como son Carl Rogers y Abraham Maslow y como último punto retomo la función que desempeña dicha teoría.

Uno de los principales exponentes de esta teoría sin duda alguna fue Maslow, quien afirmó que todos nosotros podemos llegar a ser personas autorrealizadas; nuestra naturaleza humana nos da un enorme potencial para convertirnos en seres humanos buenos. Si aun no hemos alcanzado este nivel del funcionamiento elevado, es porque tenemos algún tipo de debilidad o patología. No podemos satisfacer nuestras necesidades de autorrealización si los niveles inferiores se encuentran bloqueados, es decir, si no logramos cubrir las necesidades fisiológicas de comida, seguridad, amor, pertenencia y respeto. Este planteamiento llevo a maslow a postular una jerarquía de necesidades básicas que debemos satisfacer con regularidad para desarrollar todo nuestro potencial (Cloninger, 2003)

1.1 Antecedentes de la Teoría Humanista

La psicología humanista tiene su principal punto de arranque en 1962, en los Estados Unidos, con la construcción de la Asociación de Psicología Humanística y la publicación de una revista con igual referencia nominal. Acoge autores de gran relevancia, como Gordon W. Allport, Maslow, Carl Rogers y otros. En contra de la

psicología conductista no estudia al individuo desde fuera, si no desde su interior. La introspección constituye la principal técnica de investigación, pues los psicólogos de esta corriente consideran que lo esencial de un sujeto no se encuentra en sus actos, si no en sus pensamientos y sentimientos en relación con su experiencia personal. La perspectiva humanista recoge tradiciones filosóficas y antropológicas y, en general, esta abierta a toda clase de aportes que tengan que ver con la persona, que aporten luz y hondura sobre el ser humano. La psicología humanista no ha embozado propiamente una teoría del desarrollo, pero si aporta elementos de interés para comprenderlo y, sobre todo, para abordar educativamente a ese sujeto en desarrollo que es el niño (Gonzales, 2006).

Parecen ubicarse ideas precedentes del humanismo desde los escritores de algunos filósofos griegos, sin embargo, el humanismo apareció como una nueva imagen del mundo después de la Edad Media. Los pensadores humanistas fueron intérpretes de las nuevas aspiraciones humanas, impulsados por la decadencia de la filosofía escolástica, en la que el centro de gravedad era la vida religiosa y la inmortalidad ultraterrena. El humanismo sustituye lo religioso por la reflexión filosófica con sus supuestos racionales, y en la que se considera al hombre con una idea humana, verdadera e integral. Sin embargo la escuela humanista de la psicología se deriva de las corrientes filosóficas existenciales de Heidegger y Sartre, esencialmente, y de la fenomenología de Schütz y Husserl, el último fue el principal promotor de la fenomenología contemporánea. El existencialismo y la fenomenología son vertientes filosóficas que se han preocupado por comprender la existencia y la naturaleza humana. Estas corrientes impulsaron los presupuestos epistemológicos del enfoque interpretativo y constructivista de la ciencia desde los supuestos de la subjetividad, comprensión interpretativa y construcción, en oposición a los supuestos positivistas de objetividad, explicación y descubrimiento de la ciencia (Tirado, Covarrubias y Quesada 2010).

De la filosofía existencialista, la psicología humanista heredó la idea del hombre como un agente electivo, capaz de escoger su destino, libre para establecer sus metas de vida y responsable de sus elecciones. De la filosofía fenomenológica

heredo la idea de que los seres humanos se conducen a través de sus propias percepciones subjetivas, es decir, que cualquier actividad cognoscente externa o interna que realizan las personas es, ante todo, un acontecimiento subjetivo de acuerdo con su realidad personal; antes de cualquier labor cognitiva del exterior, el ser humano toma conciencia de su realidad experiencial (Tirado, Covarrubias y Quesada 2010).

Junto con el Psicoanálisis y el conductismo (o las teorías conductistas del aprendizaje), la Psicología Humanista se suele definir como la tercera fuerza o corriente en la psicología. Esta heterogeneidad teórica se explica desde el punto de vista histórico ya por el hecho de que la psicología humanista nació como un movimiento que reunía abordajes distintos, desarrollados independientemente unos de otros (Kriz 2007).

La Psicología Humanista, tal como aparece reflejada en los principios de la citada Asociación de Psicología Humanística, se caracteriza por:

- Centrarse en la consideración de la persona y en la experiencia como instrumento esencial para el estudio del ser humano.
- Poner el acento en cualidades humanas tales como la creatividad, la autorrealización y la capacidad de elección
- Referirse especialmente al sentido y significado de los hechos a la de seleccionar los problemas a estudiar.
- Destacar por encima de todo, la dignidad y el valor intrínseco del ser humano y la confianza en las potencialidades de desarrollo de cada persona.

Para saber si un niño se desarrolla en dirección adecuada y deseable es fundamental determinar el objetivo perseguido con tal desarrollo. Maslow en su obra *El hombre Autorrealizado*, describe específicamente el estado final, la meta de un desarrollo sano, precisando los rasgos de una persona autorrealizada. Carl Rogers describe el desarrollo correcto como el paseo de un estado de rigidez a un estado de flexibilidad, de la vida estática a la dinámica, de la dependencia de la autonomía,

de lo previsible a la creatividad de una actitud defensiva a otra de aceptación de sí mismo (Gonzales, 2006).

Papalia y Wendkos, (1988) señalan, los humanistas se encuentran en el mismo cambio 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 infieran 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 conductas 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 psicoanalistas, sino del campo de la educación y la psicología. Sus puntos de vista conocidos como fenomenológicos, acentúan la importancia de su subjetividad, tenemos que auto realizarnos a través de la espontaneidad, de la creatividad y del desarrollo personal.

1.2 Teoría Humanista

Sin duda alguna, el humanismo es un enfoque que procura ante todo comprender la experiencia subjetiva. Los psicólogos humanistas se interesan en los problemas, el potencial y los ideales del hombre (Coon, 2005).

Rice (1997), señala que la teoría humanista ha sido descrita como la tercera fuerza en la psicología moderna. Rechaza tanto el determinismo freudiano de los instintos como el determinismo ambiental de la teoría del aprendizaje. Los humanistas tienen una visión muy positiva y optimista de la naturaleza humana. La aproximación humanista afirma que *los seres humanos son agentes libres con capacidades superiores para utilizar los símbolos y pensar en términos abstractos*. De esa manera, considera que la gente es capaz de hacer elecciones inteligentes, de ser responsable de sus acciones y realizar su potencial como personas autorrealizadas. Los humanistas mantienen una visión holística del desarrollo humano que considera a cada persona como ser íntegro y único de valor

independiente. Según esta postura, una persona es algo más que una colección de pulsiones, instintos y experiencias aprendidas.

Una pregunta que en ocasiones nos resulta importante saber su respuesta es *¿En que se distingue la teoría humanista de otras?* La respuesta es Carl Rogers, Abraham Maslow y otros humanistas rechazaron la idea freudiana que los seres humanos estamos dominados por las fuerzas inconscientes. Tampoco estaban de acuerdo con el énfasis del conductismo en el condicionamiento. Ambas perspectivas muestran una fuerte tendencia de **determinismo** (idea que establece que la conducta esta regida por fuerzas fuera de nuestro control). Por el contrario los humanistas resaltan la idea del **libre albedrío**, o sea, la capacidad de tomar decisiones voluntarias. Es obvio que las experiencias afectan, pero los humanistas sostienen que podemos *elegir* libremente llevar una vida mas creativa, significativa y satisfactoria (Coon, 2005).

Balcázar (2003) señala, que el humanismo es un movimiento dentro de la psicología que se identifica con una 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, ocultación del self, el cumplimiento de las expectativas de los demás. Lo perciben como un ser social, inherente a su naturaleza pues vive en un contexto humano en relación con otras personas; que tiende de forma natural a su autorrealización, como una tendencia auto actualizante o formativa que, aun en condiciones adversas de la vida, hace que se auto determine y trascienda. 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.

Las teorías de Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, Rollo May y otros, a veces se consideran la tercera fuerza de la psicología. Maslow criticó tanto el psicoanálisis como el conductismo por sus nociones limitadas de la humanidad y su conocimiento insuficiente de las personas psicológicamente equilibradas. Este psicólogo afirma que los humanos tienen una naturaleza superior a la que podrían sugerir el psicoanálisis o el conductismo y dedicó los últimos años de su vida a intentar descubrir la naturaleza de los individuos psicológicamente equilibrados (Feist, 2007).

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 encuentra la creatividad y la tolerancia; 2. La perspectiva humanista valora la experiencia subjetiva del individuo, incluida la experiencia emocional. Estos se denominan 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 desarrollan en una dirección deseable.

Algo tan importante que debemos tener en cuenta es que 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, positivo y autónomo, con capacidad creativa y de experimentar un conocimiento profundo de realidad (Sollod, 2009).

El modelo de trabajo de la escuela humanista está basado en el enfoque centrado en la persona. Esto determina un tipo de relación donde 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 la escucha, la confidencialidad, respeto y empatía favoreciendo un clima cálido y confiable. Por todo esto la intervención consiste en crear condiciones de aprendizaje de nuestras propias experiencias y ayudar a crear una vida más plena y profunda (Sánchez, 2008).

¿La psicología humanista es científica? En un principio los humanistas no querían tratar la psicología como ciencia, ya que insistían más en los enfoques subjetivos como la autoimagen, la autoevaluación y el marco de referencia (La **autoimagen** es la percepción de nuestro cuerpo, nuestra personalidad y capacidades. La **autoevaluación** se refiere a los sentimientos positivos y negativos acerca de uno mismo. El **marco de referencia** es una perspectiva emocional o mental con que se valoran los hechos). Los humanistas siguen tratando de averiguar como percibimos nuestra personalidad y experiencia del mundo (Coon, 2005).

1.3 Evolución de la Teoría Humanista

El enfoque humanista es multidisciplinario. Tiene una influencia de los psicólogos como: Carl Rogers, Abraham Maslow, William James entre otros. Dentro del ámbito de la filosofía hay gran influencia de los antiguos griegos como Sócrates, Platón y Aristóteles. Asimismo, tienen aportes en la literatura y educación, de todas las ciencias sociales, la antropología, de la teología y diversas regiones occidentales y orientales. Reconoce la importancia del aprendizaje y otros procesos psicológicos, además de los tradicionales, como 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).

Uno de los principales exponentes fue Carl Rogers, quien comparte con Freud la libre asociación y la técnica de la entrevista libre no dirigida. Su teoría está construida a partir de una sola tendencia actualizadora, epigénica 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 (1902), la necesidad de desarrollar un ideal del yo, es una causa de angustia, sobre todo cuando hay discrepancias entre el yo ideal y el yo real. 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).

Según 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.

Los humanistas coinciden también que el hombre es consciente de sí mismo y de su existencia, que se conduce de acuerdo con su pasado y es capaz de proyectar su futuro. Tiene facultades de decisión, es libre, intencional y tiene conciencia para elegir y tomar sus propias decisiones, lo que lo hace un ser activo y constructor de su propia vida (Tirado, Covarrubias y Quesada 2010).

1.4 Principales exponentes de la Teoría Humanista

Los humanistas describen un “si mismo verdadero” que contiene el potencial para un crecimiento óptimo. El alejamiento de este si mismo verdadero da por resultado una socialización poco sana, donde otras personas definen lo que uno debería hacer. A los psicólogos humanistas les interesa más el proceso y el cambio que medir las preferencias 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 que en los mecanismos por los cuales ocurre el comportamiento, los humanistas son teleológicos (orientados al futuro) en oposición con el determinismo (Cloninger 2003).

Las aportaciones de Coon (2005) señalan que los humanistas contribuyeron a estimular el interés en las necesidades psicológicas de amor, autoestima, afiliación, autoexpresión, creatividad y espiritualidad. Necesidades tan importantes como los impulsos biológicos de alimento y agua. Por ejemplo, cuando al recién nacido se le priva de amor, quizás mueran tan irremediablemente como si le hubieran privado de alimento (Coon, 2005).

Carl Rogers

Morris y Maisto (2005), hacen referencia a uno de los más destacados teóricos humanistas, Carl Rogers (1902-1897), quien afirma que los hombres y las mujeres desarrollan su personalidad al servicio de las metas positivas. De acuerdo con Rogers, todo organismo nace con ciertas capacidades, aptitudes o potencialidades innatas, es decir, “una especie de proyecto genético al que se agrega sustancia a medida que la vida progresa”. La meta en la vida es satisfacer este proyecto genético y convertirse en lo mejor que cada uno puede llegar a ser. Rogers llamó **tendencia a la realización** a este impulso biológico.

Considero importante mencionar la influencia indeleble que ha ejercido Carl Rogers sobre la psicología y la psicoterapia, así como la educación. A él se le deben la creación y promoción de la terapia centrada en la persona, la puesta en marcha del movimiento de los grupos de encuentro, la fundación junto con otros eminentes

psicólogos de la psicología humanista y, por último, la dirección de los primeros grupos centrados en la persona dedicados a la resolución de conflictos políticos internacionales (Sollod, 2009).

Probablemente el vocero mejor conocido de la psicología humanista, fue uno de los primeros miembros de la Asociación de la Psicología 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, 1963). Rogers abordó el problema de proporcionar evidencia empírica a favor de la psicología humanista de la investigación (Cloninger 2003).

Su teoría de la personalidad y de la conducta

Carl Rogers es mejor conocido por sus escritos sobre la psicoterapia centrada en el cliente. De hecho, el escribió de forma detallada sobre la naturaleza y proceso de la psicoterapia no directiva lo que finalmente ganó reconocimiento mundial por su innovador trabajo. Sin embargo, con frecuencia se ignora o está ausente en los textos académicos sobre la psicología en su teoría de la personalidad (Sollod, 2009).

Aunque el concepto de humanidad de Rogers no sufrió modificaciones importantes desde principio de los cuarenta hasta su muerte en 1987, su terapia o su teoría cambiaron de nombre varias veces. Los primeros años el enfoque de Rogers se conoció como “no directivo”, un desafortunado termino que se asocio con su nombre durante demasiados años. Más adelante será designado, con otros términos como “centrado en el grupo” y “de persona a persona”. Usaremos el término centrado en el cliente para hacer referencia a la terapia de Rogers y el término más amplio **centrado en la persona** para referirnos a la *teoría* de la personalidad de Rogers (Feist, 2007).

Rogers consideraba que la terapia es una experiencia que puede ayudar a la gente a reconectarse con sus procesos de valoración orgánica, los cuales dirigen el sano desarrollo. Como esta aproximación toma su dirección del cliente más que la introspección del terapeuta, se le llamó terapia no directiva y más tarde terapia

centrada en el cliente o en ocasiones terapia centrada en la persona. Se orienta hacia la experiencia del cliente, en particular hacia los sentimientos, para movilizar la fuerza que produce el crecimiento de la tendencia a la realización. A diferencia de las terapias basadas en el modo médico, las cuales objetivan a quienes son tratados, la terapia centrada en el cliente es una aproximación no coercitiva que resalta la experiencia del cliente y por ende es característica de una visión de la psicoterapia como la cura de almas (Cloninger, 2003).

Conceptos importantes

Cloninger (2003), menciona que es de importancia fundamental en las obras de Rogers es la idea que las personas se definen a través de la observación y la evaluación de sus propias experiencias. Su premisa básica es que las realidades constituyen asuntos privados a los cuales solo pueden acceder las personas mismas. En su obra teórica más importante, Rogers (1959) define los conceptos que forman la parte medular de su teoría de la personalidad, de la terapia y de las relaciones personales. Estos constructos primarios establecen un marco dentro del cual los individuos erigen y modifican la imagen de si mismos.

La esfera de la experiencia

Hay una esfera de la experiencia propia de cada individuo que contiene “todo lo que sucede dentro de la envoltura del organismo en cualquier momento y que encierra la posibilidad de acceder a la conciencia”. Esto comprende los sucesos, las percepciones y las sensaciones de las cuales la persona no tiene conciencia, pero podría adquirirla si se centrara en estos datos empíricos. Se trata de un mundo personal y privado que corresponde o no a la realidad objetiva y observada.

El self como proceso

Dentro de la esfera de la experiencia se encuentra el *self*, una entidad inestable y mutable. Sin embargo, si se observa en cualquier momento, parece estable y predecible, ya que, para observarla, solemos “congelar” una sesión de experiencia. Rogers concluye “no hablamos de una entidad caracterizada por un crecimiento

lento o por un aprendizaje gradual, es obvio que estamos frente a una Gestalt, una configuración en la que la modificación del menor aspecto altera completamente el conjunto”. El *self* es una Gestalt organizada y coherente sujeta a un proceso constante de formación y reformación a medida que cambian las situaciones.

El self ideal

El *self* ideal es “el concepto de sí mismo que la persona anhela y el cual le asigna un valor superior”. Al igual que el *self*, es una estructura sujeta a un cambio constante, razón por la que requiere una redefinición continua. Cuando el self ideal difiere significativamente del *self* real, la persona se siente satisfecha e inconforme y, al mismo tiempo, aceptarse, representa un signo de salud mental. El *self* ideal es un modelo hacia el cual se dirigen todos los esfuerzos. A la inversa, a medida que difiera de la conducta y los valores, el *self* ideal inhibe la capacidad de desarrollo.

Tendencia a la autorrealización

La tendencia a la autorrealización forma parte de la naturaleza humana. Esta necesidad no se circunscribe a los seres humanos, sino que es parte del proceso de todos los seres vivos: “Es el impulso que se aprecia en todas las formas de vida orgánica y humana: expandirse, expendirse, adquirir autonomía, desarrollarse, madurar; y es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo, en la medida en que enriquezca al organismo o al self” Cloninger (2003 Pg. 256).

El psicólogo Carl Rogers (1959) señala que en cada uno de nosotros hay una tenencia inherente a explotar nuestras capacidades y competencias hasta donde lo permita nuestra estructura biológica. Así como una vegetal crece para transformarse en una planta sana y la semilla posee el impulso germinativo para convertirse en un árbol, el humano se ve impedido a transformarse en una persona plena, completa y autorrealizada.

Respeto de la individualidad

Un importante punto de vista de la individualidad reside en la terapia centrada en el cliente. Aunque el individuo puede considerarse irritable y detestable por los estándares sociales comunes, debe ser tratado con respeto y aceptado como ser humano que tiene dificultades y problemas que impiden su realización como persona. El individuo merece una consideración positiva, aun cuando en el sentido social no la merezca. Por consideración positiva Rogers (1959) quiere decir aceptación incondicional de la persona. El terapeuta centrado en el cliente da su consideración positiva, no porque la persona merezca sino porque la necesita. Cada persona tiene una necesidad genuina de tal consideración positiva. Algunas veces esta necesidad está tan distorsionada que la persona privada de consideración positiva tal vez no sepa cuando enfrentarla cuando en verdad la enfrente. Al principio la persona puede verla como una amenaza, pero en la relación cordial y de aceptación de una terapia no dirigida, gradualmente acepta y da la bienvenida a la cordialidad de otra persona. Deberá notarse que una relación cordial, de aceptación no juzga entre el terapeuta y el cliente es tan importante como cualquier procedimiento terapéutico (Dicaprio, 1989).

Abraham Maslow

Otro de los exponentes y conocido como uno de los fundadores de la teoría humanista fue el psicólogo Estadounidense Abraham Maslow, quien sostenía que toda teoría factible y precisa de la personalidad debe comprender no solo las profundidades, sino también las alturas que cada individuo es capaz de alcanzar. Maslow es uno de los fundadores de las psicologías humanista y transpersonal, dos nuevas e importantes ramificaciones sugeridas como alternativas al conductismo y psicoanálisis. Los conceptos de Skinner y Freud, junto con los de sus epígonos, suelen omitir o someter una explicación reduccionista los méritos culturales, sociales e individuales de la humanidad, como la creatividad, el amor, el altruismo y el misticismo. Fueron precisamente estos aspectos positivos de la humanidad los que despertaron el interés de Maslow (Fadiman y Frager, 1979).

Las aportaciones de Feist (2007), señalan que 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 en (1970) se refirió a ella como una teoría holístico-dinámica por que supone que la persona es un conjunto es motivada de manera permanente por una u otra necesidad y que las personas tienen la posibilidad de crecer para alcanzar la salud psicológica, es decir, la autorrealización.

Construyó una jerarquía de 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 están 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 necesidades de estima. Las necesidades de desarrollo incluyen la auto actualización y de trascendencia. Para el psicólogo Estadounidense Maslow las necesidades orientadas socialmente y las emociones son innatas en el ser humano, pero estas tienen que ser apoyadas por la sociedad y la educación, donde generalmente son reprimidas. Finalmente, plantea que las meta patologías ocurren como una forma de comportamiento normal, como un trastorno sutil por su privación de necesidades superiores que impiden la auto actualización y que son muy comunes (Balcazar y Delgadillo, 2004).

Conceptos principales

La parte más influyente de la teoría de Maslow es el modelo de la jerarquía de necesidades, la cual comprende toda la gama de las necesidades humanas. Su concepto más importante es la auto actualización, o la necesidad humana más elevada. Este exponente también investigó las experiencias cumbre, los momentos especiales en la vida del individuo. Distinguía entre dos tipos básicos de psicología: la psicología de la deficiencia y la psicología del ser, de la que fue uno de sus

primeros teóricos. También manifestó profundo interés en las implicaciones sociales de su teoría. (Fadiman y Frager (1979).

Su teoría

Al psicólogo Estadounidense Abraham Maslow le perturbaba el hecho de que casi todo el conocimiento que poseemos acerca de la motivación humana proviniera del análisis de pacientes sometidos a terapia. El psicólogo señala que es mucho el conocimiento aprendido ya que gracias a sujetos, es claro que sus impulsos psicológicos no reflejan las motivaciones de la población general. En su teoría jerarquía de necesidades, realizó toda una empresa intelectual. En efecto, logro integrar en un solo modelo los enfoques de las principales corrientes psicológicas: conductismo, psicoanálisis y sus vertientes mayores y la psicología transpersonal y humanista. Para este exponente, ninguno es mejor ni más válido que los demás, pues cada cual tiene su propio lugar y su propia relevancia (Feist. 2007).

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 tienen necesidades básicas, pero esto no quiere decir que tengan necesidades de autorrealización. Maslow (1970) buscaba explicar porque ciertas necesidades impulsaban a 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 niveles de motivación deficitaria (motivación para superar el sentimiento de una deficiencia) y un último nivel altamente desarrollado a los que se denomina motivación de ser auto realizado.

Necesidades de orden superior

1. Necesidades fisiológicas: de comida, agua, sueño y sexo. Si no se satisfacen, dominan la motivación, independientemente de que no se hayan 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 a sí como de recibirlo. Describió esta necesidad 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.

Autorrealización

5. Autorrealización: en esta etapa superior, la persona ya no está motivada por las deficiencias, sino más bien por las necesidades de realizar o satisfacer su potencial. Es el deseo “de convertirse en todo lo que uno es capaz de hacer”

Por otro lado Feist (2007), señala que, el concepto de jerarquía de 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.

1.5 Función de la Teoría Humanista

Antes de que las personas puedan alcanzar la autorrealización, deben satisfacer sus necesidades de amor y pertenencia. De esta manera 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 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, 2007).

Por su parte Cloninger (2003) señala 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 y su desarrollo. Entre ellos se encuentra la creatividad y la tolerancia.
2. La perspectiva humanista valora la experiencia subjetiva del individuo, incluida la experiencia emocional. Esto se denomina en ocasiones enfoque fenomenológico.
3. Los psicólogos humanistas ponen más énfasis que en el presente o 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.
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 desarrollan en una dirección deseable.

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 consistencia es desinteresado; no exige nada a cambio. El mismo acto de amor, de apreciar la esencia y la belleza del acto de amor en 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).

CAPITULO II

COMUNICACIÓN

Con frecuencia escuchamos que la buena comunicación puede ser esencial para las relaciones saludables y felices entre miembros de familia, amigos o parejas. Pero, ¿Qué es la buena comunicación y como podemos desarrollarla?

La buena comunicación se compone de varios elementos. Uno de ellos es comunicar nuestros sentimientos acerca de algo o alguien, lo cual en ocasiones puede ser difícil. Algunas veces tenemos miedo de que nuestros sentimientos sean rechazados o que se rían de ellos, así que los escondemos. Una de las mejores maneras de superar esta tendencia es empleado declaraciones que se inician con el pronombre “YO” cuando hablemos de nuestros sentimientos (Fonseca, 2005). Es este segundo capítulo se abordan los puntos más importantes del tema de comunicación, pues es una herramienta principal en nosotros los seres humanos que al ser sociables por naturaleza necesitamos comunicarnos.

2.1.- Naturaleza De La Comunicación

El ser humano es un ente social por naturaleza, no puede sobrevivir aislado. El tránsito de sus estados más primitivos hasta las sociedades actuales puede explicarse por su capacidad excepcional de darle sentido al mundo y de compartir esas ideas con sus semejantes para lograr una organización e incidir en su entorno, es decir, comunicarse para trabajar. Los procesos comunicativos no son primitivos del ser humano, sino que se producen en todos lo seres vivos; por lo tanto, no solo existe un tipo de comunicación encontramos la comunicación verbal, no verbal, escrita, kinestésica, auditiva, eléctrica y química (Napier, Rodney, 2009).

El lenguaje verbal es únicamente un aspecto de la comunicación continua que ocurre en el comportamiento humano global. De hecho, la teoría de la comunicación postula que “es imposible no comunicar”. Toda acción, todo silencio es comunicación. Lo que esto significa en la vida cotidiana es que únicamente estamos consientes de una pequeña parte de nuestra comunicación con los demás.

El lenguaje corporal como el contacto visual, los gestos, la postura y la proximidad entre individuos al hablar, es una parte importante en el proceso de comunicación completo del cual rara vez están conscientes (Napier, Rodney, 2009).

Hasta donde podemos recordar, el ser humano ha vivido siempre en comunidad. Dentro de los grupos sociales nos relacionamos, hacemos común lo propio, exponemos con mayor o menor fortuna las experiencias vividas trasladamos nuestros pensamientos, ideas y sentimientos. La comunicación es consustancial a nuestra especie y es una cualidad que ha favorecido nuestra supervivencia y nuestra perturbación en la mayor parte de los ecosistemas del planeta (Pascual, 2007).

Según Fonseca (2005), la comunicación es un fenómeno social en constante dinamismo y alteración, porque esta sujeta a los cambios al pensamiento del hombre, a las modificaciones del lenguaje a través del tiempo y a los efectos que la misma dinámica del proceso va provocando en los individuos o grupos que interactúan.

En un valioso estudio sobre el tema, Ray L. Birdwhistell escribió: “la comunicación, para mí tanto ayer como hoy”, es la estructura dinámica que sostiene el orden y la creatividad en el seno de la interacción social.

Fernández Sotelo (1990), hace referencia a la naturaleza social de la comunicación, describiendo cuatro características que la definen: 1. se integra con personas; 2. es transaccional; 3. es dinámica; 4. influye recíprocamente.

1. Se integra con miembros o personas que tienen la posibilidad de relacionarse y conocerse. Esto implica que necesita existir la posibilidad de reunión, para que la comunicación de vuelva realidad, manifestándose en sentido plural. Es el otro que nos dará un sentido, y solamente compartiendo se puede buscar en ese momento de unión para lograr el fin común y ponerle significado a las expectativas y puestas de ambos.
2. Es transaccional por la interacción de personas que pueden comunicarse entre sí y logran entenderse, pues si en el intercambio de ideas no

lograríamos compartir experiencias personales, ni habría conceptos como humanidad, fraternidad, cooperación, etcétera; tampoco existiría la ciencia y viviríamos en un mundo en donde la vida no tendría sentido. El enfoque transaccional condiciona, en gran medida, la forma de sentir del hombre en relación con el mundo que le rodea y con el ambiente en el que se tiene que comunicar.

3. Es dinámica porque la comunicación fluye en forma continua, en un dinamismo de fuerzas en cambio constante que no pueden considerarse elementos inmutables o fijos en el tiempo y el espacio. La comunicación permite vislumbrar una cantidad de particularidades que interactúan de manera siempre dinámica, variable e irreplicable, afectando en diversas formas a los participantes del proceso.
4. Afecta recíprocamente; si ya quedo claro el carácter personal, transaccional y dinámico de la comunicación, no será difícil que el hombre no está solo, que hay otros seres conviviendo en él y, como por instinto tiene conciencia de sí mismo, de igual modo debe tener algún propósito respecto de los demás para ser. El sentido de la existencia humana tiene su base primordial en el encuentro con los demás y su efecto. Los hombres, por el hecho de necesitarse, encontrarse y comunicarse, estarán conscientes de que toda relación humana implica una influencia recíproca y efectos mutuos.

Por otra parte señalan (Napier, Rodney, 2009) que podemos pensar que la comunicación tiene tres aspectos: el aspecto no verbal, (que, como el aspecto verbal es determinado en gran parte por los aspectos culturales y personales del comunicador); el aspecto emocional (el estado de ánimo o sentimiento que está siendo expresado), y el aspecto verbal o de contenido. Estos tres aspectos se combinan para formar el mensaje total enviado y el mensaje total recibido. Obviamente, alguien que está comunicando enviará un mensaje diferente al de una persona que dice las mismas palabras tranquilamente.

2.2.- Concepto De Comunicación

Forma parte de nuestras expresiones habituales de la que “hablando se entiende la gente”. En este dicho popular se encuentran gran parte de los valores que concedemos a la comunicación: comprender e intentar que nos comprendan, hacer participe a otro de nuestro espacio interior, influir en conductas ajenas, lograr recompensas afectivas, placer, compañía, entre muchos otros propósitos.

Ahora bien, sabemos que no solo hablando se entiende a la gente. La comunicación humana es mucho más amplia e implica a la comunicación lingüística. El ser humano ha desarrollado a lo largo de su existencia numerosos sistemas de comunicación que le permiten operar en distintas circunstancias, bien haciendo uso de sus facultades naturales, aplicando tecnologías que actúen como extensión de éstas. La escritura, el teléfono, internet, son algunos dispositivos que han permitido superar la distancia espacial o temporal entre individuos (Cabrea, Pelayo. 2002).

Una primera aproximación para entender el concepto de comunicación es a partir de su etimología. Comunicar viene del vocablo latino *communicare*, que significa “compartir algo, hacerlo común”, y por “común” entendemos comunidad; o sea, comunicar se refiere a hacer a “algo” del conocimiento de nuestros semejantes. Su etimología nos lleva a comprender que la comunicación es un fenómeno que se realiza como parte sustancial de las relaciones sociales. Ahora bien, ¿Qué es ese “algo” que mencionamos? Pues se trata de la información. Tanto las personas como los animales constantemente estamos recopilando datos de nuestro entorno, los procesamos y compartimos con nuestros semejantes esperando lograr una reacción con ellos que nos permita resolver alguna necesidad.

Como se mencionó anteriormente, la comunicación no es exclusiva del ser humano, ya que todos los seres vivos tenemos la capacidad de comunicarnos y de compartir información de nuestro entorno, lo cual nos ayuda a sobrevivir. Los animales se comunican para encontrar comida, escapar de sus depredadores y para establecer ciertas relaciones jerárquicas entre ellos que posibilitan un orden dentro de su comida, etcétera (Duran, Sánchez 2008).

Todos nos comunicamos de una manera o de otra, de forma correcta o incorrecta, voluntaria o involuntariamente, siempre nos comunicamos. Incluso cuando no queremos comunicar, comunicamos. La comunicación constituye, una característica y una necesidad de las personas y de las sociedades, por primitivas que sean (incluso no racionales), con el objetivo de poder intercambiarse informaciones y relacionarse entre sí. Desde el punto de vista, más técnico o comercial, podríamos definir a la comunicación, o mejor dicho, el acto de comunicar, como un proceso más o menos complejo en el que dos o mas personas se relacionan y, a través de un intercambio de mensajes con códigos similares, tratan de comprenderse e influirse de forma que sus objetivos sean aceptados en forma prevista, utilizando un canal que actúa de soporte en la trasmisión de la información (Hofstadt, 2005).

Las aportaciones de Napier y Rodney (2009), señalan que la comunicación es un fenómeno de carácter social que comprende todos los actos mediante los cuales los seres vivos se comunican con sus semejantes para transmitir o intercambiar información. Comunicar significa poner en común e implica compartir. La comunicación inicia con el surgimiento de la vida en nuestro planeta y su desarrollo ha sido simultáneo al progreso de la humanidad. Se manifestó primero a través de un lenguaje no verbal. Todos los días los seres vivos se comunican de diferentes maneras, pero solo los seres humanos podemos hacerlo racionalmente; llevando a cabo infinidad de actividades, tales como: conversar, reír, llorar, leer, ver televisión, entre otras; por ello se dice que la comunicación humana es un proceso:

- Dinámico: porque esta en continuo movimiento.
- Inevitable: porque se requiere para la trasmisión de significados.
- Irreversible: porque una vez realizada, no puede regresar, borrarse o ignorarse.
- Bidireccional: porque existe una respuesta en ambas direcciones.
- Verbal y no verbal: porque implica la utilización de ambos lenguajes.

Además de la comunicación verbal y no verbal, el hombre también se distingue por la capacidad de comunicarse con el mismo a través del pensamiento; a esto se le llama comunicación interpersonal.

Importante es destacar que la comunicación humana es un proceso en el que una fuente (individuo) inicia un mensaje usando símbolos verbales y no verbales, y claves textuales, para expresar un significado a través de la transmisión de información, de modo que se construyen interpretaciones similares o paralelas por parte del receptor (Duran, Sánchez 2008).

Define Fonseca (2005), que comunicar es llegar a compartir algo de nosotros mismos. Es decir, es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás, cuando intercambian ideas que adquieren sentido o significado de acuerdo con experiencias previas comunes. Esto significa que, aunque las personas tengan marcos de referencia distintos porque piensen, vivan y hablen en forma diferente, el momento de establecer comunicación tienen un propósito de entendimiento, es decir, pretenden lograr algo en común por medio de mensaje que intentan compartir.

Los diversos modos en que los seres humanos intercambiamos ideas, desde la señal, el gesto o la imagen, hasta la palabra hablada o escrita todos los signos, símbolos y medios por los cuales transmitimos significados y valores de otros seres humanos, constituyen lo que llamamos formas de expresión.

Como ya se ha dicho anteriormente, esta diversidad de definiciones muestra que no hay una única manera de entender la naturaleza de comunicación. Cada definición enfatiza aspectos distintos de este fenómeno. Por ejemplo, hay definiciones que subrayan su aspecto simbólico, otras se centran en el aspecto social, o en cuestiones semánticas y de interpretación del mensaje por parte del receptor y del emisor, o en su aspecto intencional (Duran, Sánchez 2008).

2.3.- Modelo Básico Del Proceso Comunicativo

Donde quiera que la comunicación se produzca es posible reducirla, o al menos eso ha pensado los que se han aventurado en la construcción de modelos, a unos componentes básicos que, modificando sustancialmente o no, siempre van a estar presentes. Es necesario aclarar primero que tales modificaciones surgen de la concepción de la comunicación que se parta: como transmisión de información, como medios de comunicación social, como acto de significación, como procesos lingüísticos.

De manera muy general se puede afirmar que la comunicación es un proceso mediante el cual trasmite información a un destino. Podríamos hablar entonces de comunicación como base de información de una máquina a otra. Basta con que, desde una fuente de información, un transmisor pueda emitir una señal a través de un canal a un receptor que la convierta en un mensaje decodificable para un destinatario mediante un código (Cabrera, Pelayo 2002).

No hay una fórmula que determine que la comunicación ocurre igual siempre en las personas. Las situaciones sociales que vivimos a diario y acontecimientos o hechos van cambiando al igual que el pensamiento y el vivir de la gente. La interacción humana va transcurriendo día con día, con resultados que afectan los pensamientos y las conductas personales a la vez que provocan nuevas interacciones, por lo que es posible pensar en la comunicación como en un proceso de fases sucesivas en el tiempo, debido a que está siempre en continuo cambio. La dinámica de la comunicación, al igual que un proceso, se define como un “conjunto de fases sucesivas de un fenómeno en el tiempo” (Fonseca, 2005 pg. 89).

El modelo de comunicación como transmisión se adecua, en buena medida, a la idea intuitiva cotidiana que tenemos de este tipo de fenómeno. Dentro de este modelo encontramos propuestas teóricas como la de Shannon y Weaver, con su tratamiento matemático de la información, o la de los primeros teóricos de la comunicación de masas como por ejemplo, Schramm y Laswell. Estos autores

concebían la comunicación como un proceso lineal de transmisión de información entre emisor y receptor (Duran, Sánchez 2008).

El proceso comunicativo de desarrolla a través de la emisión de señales que pueden ser sonidos, gestos o señas, olores etc., con la intención de dar a conocer un mensaje, y que a consecuencia de éste, se produzca una acción o reacción en quienes lo reciben. Para el caso de los seres humanos, estas señales son más complejas que en los animales, situación que deriva de nuestra capacidad intelectual; el lenguaje escrito por ejemplo (Napier y Rodney 2009).

La persona que inicia la comunicación es el emisor; esta persona emite o intenta transmitir algo: sus pensamientos, opiniones, sentimientos, etc. La persona que lo escucha, acoge y recibe lo emitido por el receptor. El contenido comunicado por el emisor y el receptor lo dominamos el mensaje. El cuarto elemento fundamental a toda comunicación es el medio que utilizan el emisor y el receptor para comunicarse. Se comunican por palabras, cara a cara; por gestos y el movimiento; por escrito, por teléfono. Según la facilidad para expresarse y para comprender los diferentes medios que se utilizan en la comunicación, así será la comunicación (Melendo, 1995).

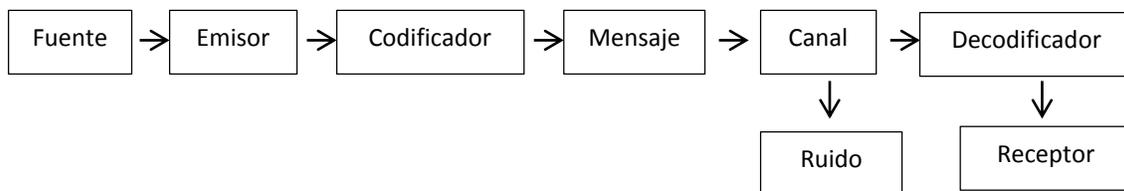
Modelo de Shannon y Weaver

El avance en el estudio del proceso comunicativo ha dado lugar a nuevos modelos cada vez más complejos, e incluso adaptados a las necesidades particulares de las diferentes ramas del conocimiento. Se puede hablar de comunicación en términos sociables, de psicología informáticos, en relación con el comportamiento animal, etc. Cada área del saber humano desarrolla sus propios modelos que le permitan resolver sus problemas particulares; no obstante, siguen siendo complementos al modelo básico establecido por Aristóteles. A continuación se enumeran algunos elementos de estos:

- **La fuente:** De un conjunto de posibles mensajes, ésta decide cual se enviará; es decir, el origen de las decisiones.

- **El canal:** Es el conducto físico mediante el cual se trasmite el mensaje.
- **El ruido:** es toda interferencia que pueda afectar el canal y que evita que el mensaje llegue a receptor o lo haga de manera incomprensible.
- **Fidelidad:** Es el factor que reduce o elimina la interferencia del ruido.
- **Codificador:** Es quien asume la función de tomar la información y decidir que tipo de código usará para construir el mensaje.
- **Decodificador:** Es la contraparte del anterior. Recibe el mensaje codificado y lo descifra para conocer su significado.

A finales de la década de los cuarenta, el ingeniero Claude E. Shannon desarrolla un modelo comunicativo enfocado en las condiciones técnicas de la transmisión de mensajes y lo presenta en su obra *The Mathematical Theory of Communication*. Este trabajo fue complementado para el año 1949, por el sociólogo Warren Weaver, quien enfatizó la utilidad del modelo. Así, la unión de dos disciplinas diferentes produjo una obra de referencia duradera en el campo de la comunicación: el modelo de Shannon y Weaver, también conocido como *La teoría de la información*; sin embargo, esta teoría enfrenta la crítica de que fue concebida sólo para y se aplica en el campo de la ingeniería en telecomunicaciones. Ejemplo de este modelo es:

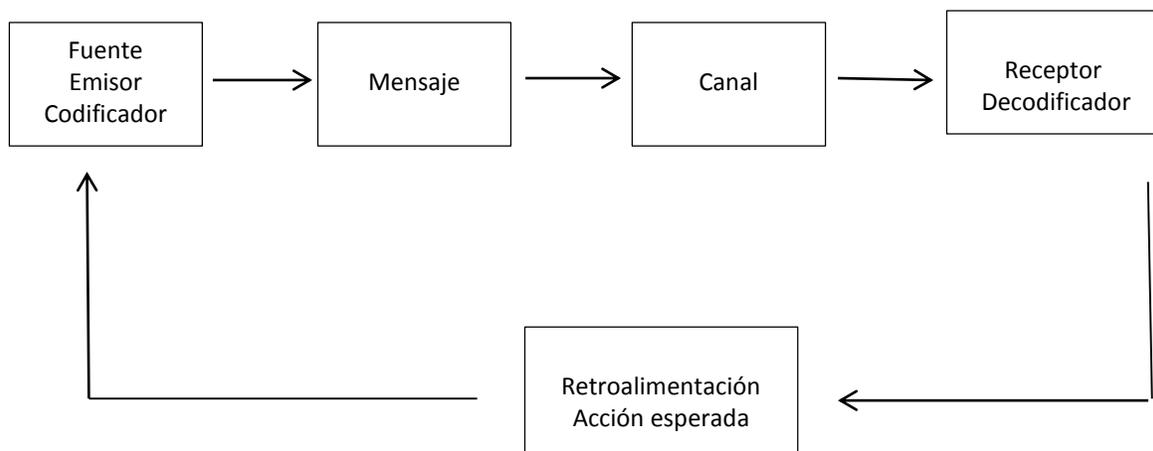


Modelo de David K. Berlo

A partir de los trabajos de Shannon y Weaver, en la década de los setenta, David K. Berlo desarrolla un modelo con el que se plantea analizar las relaciones existentes entre los procesos de comunicación, aprendizaje y comportamiento, y lo publica en su obra *El proceso de la comunicación*. Sin embargo, a diferencia de sus antecesores, considera que en el contexto de la comunicación entre personas, la fuente y el codificador se deben agrupar en un solo elemento, al igual que el decodificador y el receptor; ya que ambas funciones codificar y emitir o recibir y decodificar son efectuadas de manera simultánea por la misma persona, respectivamente.

Según Berlo, el objetivo fundamental de la comunicación humana es modificar el entorno; el hombre se comunicaría, entonces, con la intención de influir y cambiar a los demás.

Su enfoque es de tipo conductista y pretende establecer las bases del proceso ideal de la comunicación, es decir, cómo debería realizarse el proceso comunicativo para que sea realmente efectivo.



Concluimos que la comunicación es un proceso recíproco por que el emisor actúa como receptor y el receptor como emisor dándose de esa manera la comunicación. Al escuchar y hablar estamos actuando como emisor y receptor, aportando así, ideas, conocimientos, información, creencias, etc., durante este proceso. Este proceso de emisor y receptor lo estamos haciendo constantemente en nuestro vivir

diario, es por ello que el individuo no debe ni puede permanecer aislado, necesita permanecer comunicado con el exterior, y que mejor si se práctica con la familia (Cabrera, Pelayo 2002).

2.4 Estilos De Comunicación

Como se ha mencionado anteriormente la comunicación es una habilidad social en la cual podemos expresar, interactuar y relacionarnos con las personas para poder transmitir ciertas emociones, sentimientos y pensamientos (Prieto, 1999).

Ahora bien, aparte de esto, la realidad es que, la manera consciente o inconsciente, cuando comunicamos todo lo hacemos sobre la base del manejo de los diferentes elementos de la habilidad social. El uso que cada uno de nosotros realice de los distintos tipos de componentes estará determinado el estilo de comunicación, existiendo tres estilos de comunicación desde un punto de vista genérico, que son los denominados estilo inhibido, estilo agresivo y estilo asertivo. Todos tenemos un estilo de comunicación que marca en general nuestra manera de relacionarnos con los demás, lo que nos supone que nos tengamos que ajustar exactamente a las características, que definen los distintos estilos (Hofstadt, 2003).

Si tenemos en cuenta lo dicho anteriormente cuando aludimos al proceso de comunicación, y más concretamente a la intención que atribuye el receptor al emisor durante este proceso y las diferentes formas y combinaciones de utilizar los elementos de la comunicación, podemos establecer una relación, al menos en términos generales, entre el estilo de comunicación (inhibido, agresivo y asertivo) y la impresión (positiva o negativa) que causamos en los demás al comunicarnos con ellos. Esta relación hace que consideremos de extrema importancia la convivencia de evaluar y ajustar el estilo de comunicación personal (Hofstadt, 2013).

A continuación presentamos los diferentes estilos de comunicación que anteriormente se han comentado.

Estilo de comunicación inhibido

Comúnmente la persona que posee un estilo de comunicación inhibido vive preocupada por satisfacer a los demás y es incapaz de tan solo pensar en la posibilidad de enfrentarse a alguien en cualquier sentido. Por este motivo, una de sus características generales va a ser el hecho de que son personas que no definen sus propios derechos si para ello tienen que dejar de lado los de los demás y, en ocasiones, no afecta para nada los derechos de los demás. Aparentemente, respetan a los demás de forma precisa, pero no se prestan a si mismos y habitualmente anteponen los deseos y las opiniones de los demás a los suyos propios. En ocasiones es el miedo lo que se confunde con una apariencia de respeto (Hofstadt, 2003).

Algunos autores denominaron a este estilo de comunicación como no asertivo por oposición al estilo asertivo el cual hablaremos posteriormente, las personas con un estilo inhibido se caracterizan generalmente por que se desviven por los demás pero se olvidan de si mismos, incapaces de decir no a demandas que va en contra de sus propios intereses personales y profesionales. Su creencia básica supone que todo lo que los demás quieren, piensan u opinan es importante y lo que piensan o desean ellos, presentan un miedo irracional, casi fóbico, a la posibilidad de ofender a los demás y ser rechazados (Cervera, 2008).

Muchas de las veces, la persona inhibida se justifica con términos ejemplos de ellos prudencia, y educación al hablar de su forma de ser, en un intento de valorar la misma. Esto no debe confundir educación con falta de asertividad o con un estilo de comunicación inhibido o pasivo. Pues este intento de justificación no es una manera más que diluir los conflictos que as personas con este estilo de comunicación experimentan en sus relaciones interpersonales (Estanquero, 1992).

Asimismo tener, mantener el estilo de comunicación inhibido genera sentimientos de desamparo, depresión y tensión a la hora de mantener relaciones interpersonales y sociales. También puede producir una sensación de bajo control

sobre las situaciones y sobre sus propias reacciones personales a la hora de enfrentarlas, lo que conlleva un sentimiento de baja autoestima (Hofstadt, 2013).

Debido a estos motivos, en ocasiones las personas inhibidas presentan reacciones de extrema agresividad y violencia cuando se sienten acorralados por su propia forma de ser, sin que estas explosiones de ira puedan encuadrarse en un estilo de comunicación agresivo que posteriormente presentaremos, sino como una consecuencia negativa más del estilo de comunicación inhibido (Cervera, 2008).

En cuanto a los elementos de comunicación Hofstadt (2003), señala que las personas con un estilo predominante inhibido se caracterizan por usar los distintos elementos de la siguiente manera:

Elementos no verbales característicos del estilo de comunicación pasivo o inhibido

1. Expresión facial seria
2. Mirada huidiza
3. Sonrisa mínima y tensa
4. Postura distante y contraída
5. Orientación ladeada
6. Distancia amplia y nulo contacto físico
7. Gestos escasos
8. Auto manipulaciones abundantes
9. Movimientos nerviosos con manos y piernas abundantes

Elementos paraverbales característicos del estilo de comunicación pasivo o inhibido

1. Volumen de voz bajo
2. Tono teniendo a la monotonía
3. Fluidez verbal escasa y muy entrecortada
4. Velocidad rápida
5. Claridad escasa
6. Tiempo de habla escaso

7. Pausas largas y silencios abundantes

Elementos verbales característicos del estilo de comunicación pasivo o inhibido

1. Contenido condicional
2. Atención personal escasa
3. Formula pocas preguntas
4. Responde a preguntas sin extenderse

Estilo de comunicación agresivo

Al contrario de la persona que presenta un estilo de comunicación inhibido, la persona con un estilo de comunicación agresivo se caracteriza porque no solo se preocupa por defender a cualquier precio sus derechos, sino porque su forma de defenderlos normalmente, lleva aparejada la falta de respeto hacia los derechos de los demás, incluso cuando esto es absolutamente innecesario para defender los propios (Hofstadt, 2013).

El estilo de comunicación agresivo conlleva, como característica general, el hecho de que implica agresión, como su propio nombre lo indica, y también desprecio y dominio hacia los demás (Cervera, 2008).

Hofstadt (2013), Su creencia fundamental supone que el sujeto se considera la única persona importante y con opinión en cualquier contexto personal y profesional, menospreciando a los demás, de forma que lo que los otros puedan sentir o pensar no tiene interés. Además, acostumbra a quitarse de encima cualquier tipo de responsabilidad sobre su forma de relacionarse con los demás, de forma que cuando el resultado de la relación conlleva consecuencias negativas para los otros, “ellos se lo han buscado”. Pese a que el principio puede presentar consecuencias positivas para quien lo practica, dado que aparentemente consigue con facilidad lo que se propone, también tiene consecuencias negativas, pues terminan para generar fuertes conflictos en la persona a la hora de mantener relaciones interpersonales.

La utilización predominante y continuada de un estilo de comunicación agresivo genera en la persona sentimientos de culpa y una pobre imagen de sí mismo, pues llega a ser consciente de su poder. Llegan a ser sujetos que, siendo rechazados por los demás por su forma de relacionarse con ellos, se aíslan y se refugian en la soledad, pues las relaciones sociales habitualmente les generan enfado. Por ello, es frecuente que pierdan oportunidades en los terrenos personal y profesional. Con frecuencia están tensos y pierden con facilidad el control de las situaciones y de sus propios recursos al enfrentarse a las relaciones interpersonales, son personas que se caracterizan por no escuchar a los demás (Cervera, 2008).

Hofstadt (2003), señala en cuanto a su forma de manejar los elementos de la comunicación, las personas con un estilo predominante agresivo se caracterizan por el uso de los siguientes elementos de comunicación:

Elementos no verbales característicos del estilo de comunicación agresivo

1. Expresión facial seria
2. Mirada directa, fija
3. Muy pocas sonrisas
4. Postura intimidatoria (por mirada, distancia y orientación)
5. Orientación enfrentada
6. No respeta las distancias gestos abundantes y amenazadores.

Elementos paraverbales característicos del estilo de comunicación agresivo

1. Volumen de voz elevado
2. Tono tendente a lo monótono por alto
3. Velocidad rápida
4. Claridad escasa
5. Tiempo de habla excesivo
6. No hace pausas ni silencios
7. Latencia de respuesta muy rápida

En cuanto a los componentes verbales, la persona con un estilo agresivo emplea abundantes términos de forma imperativa, crítica el comportamiento de los demás y utiliza con frecuencia palabras como “haz”, “deberías”, “mal”, o frases como “harías mejor en...”, “ten cuidado con...”, “si no lo haces...”, “no sabes...”, “debes estar bromeando”, etc.

En la siguiente tabla se recogen algunos de los elementos verbales típicos del estilo de comunicación agresivo:

Elementos verbales característicos del estilo de comunicación agresivo

1. Contenido imperativo y amenazador
2. Atención personal escasa o nula
3. Abundantes “tacos” y palabras malsonantes
4. Lenguaje machista, sexista y homófobo.
5. Al preguntar enlaza muchas preguntas a la vez
6. Contesta sin relación a la pregunta

Estilo de comunicación asertivo

Las personas con un estilo de comunicación asertivo, bien porque conocen sus características y las utilizan conscientemente o porque lo han aprendido sin saberlo, utilizan los componentes de la comunicación tal y como supone seguir la filosofía que subyace a la teoría de las habilidades sociales, en el estilo en el que es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, haciéndolo de forma que aun defendiendo sus propios derechos se respeten de forma escrupulosa el derecho de los demás. Cuando hace esto, además de permitirlo hace que los demás se expresen libremente (Hofstadt, 2013).

Asimismo, la forma de expresarse del asertivo va a ser adaptada al contexto donde se desarrolla la comunicación y contribuye a facilitar que se resuelvan los problemas inmediatos que puedan presentar en el proceso e comunicación, a la vez

que se minimiza el riesgo de que en futuros intercambios aparezcan problemas (Cervera, 2008).

A modo de sencillo resumen, el estilo de comunicación asertivo consiste en ser capaz de comunicarse en cada ocasión de la mejor manera posible. Una característica muy importante de la utilización del estilo asertivo es que la persona consigue defender sus derechos y expresar sus opiniones, utilizando para ello los componentes conductuales de la comunicación de forma mas adecuada.

El objetivo fundamental de la persona asertiva no es conseguir lo que desea a cualquier precio, sino ser capaz de expresarse de forma adecuada y sin agredir, de manera que al interactuar con una persona asertiva, en muchas ocasiones la comunicación se convierte en una negociación.

El uso del estilo asertivo hace que la persona resuelva habitualmente los problemas que ese encuentra en sus relaciones sociales, lo que genera satisfacción y hace que se sienta a gusto con los demás y consigo mismo, incrementándose por este motivo su autoestima personal. En sus relaciones interpersonales, la persona se siente relajada y con control, lo cual facilita la comunicación y, por tanto, le ayuda a crear oportunidades en sus relaciones personales y profesionales. Así, conoce gente con facilidad, hace amistades, hace negocios y consigue fidelizar amistades, etc. de forma sencilla, casi sin proponérselo (Cervera, 2008).

Las personas con un estilo de comunicación asertivo se gusta a si misma y gusta a los demás, y el trato con ella suele resultar, en términos personales como profesionales, bueno para los demás y bueno para ella misma, quizá como consecuencia de esa negociación ideal en la que todos ganan. Estas consecuencias positivas facilitan que las relaciones interpersonales continúen siendo satisfactorias y fructíferas, pues incide sobre los componentes fisiológicos y cognitivo de la comunicación, haciendo que el manejo de los componentes conductuales sea más fácil y adecuado (Hofstadt, 2013).

Hofstadt (2005), presenta las principales características en relación al uso de los elementos no verbales y paraverbales de a comunicación:

Elementos no verbales característicos del estilo de comunicación asertivo

1. Expresión facial amistosa
2. Contacto ocular directo
3. Sonrisa frecuente
4. Postura erguida
5. Orientación frontal
6. Distancia adecuada con posibilidad de contacto físico
7. Gestos firmes pero no bruscos, acompañando el discurso
8. Manos sueltas.

Elementos paraverbales característicos del estilo de comunicación asertivo

1. Volumen conversacional
2. Entonación variada que resulta agradable
3. Fluidez verbal adecuada
4. Velocidad ajustada, mas bien pausada
5. Claridad adecuada
6. Tiempo de hablar proporcional a los participantes
7. Pausas y silencios adecuados
8. Latencia de respuesta suficiente

Por último, en cuanto a los componentes verbales, la persona con un estilo predominantemente asertivo de comunicación, utiliza en primera persona términos que expresan sus propias ideas, opiniones, emociones y sentimientos, tales como “pienso”, “siento” o “quiero”. También emplea términos que implican la colaboración para conseguir algo del tipo “hagamos”, o bien preguntas encaminadas a la participación de los demás para conseguir la solución de problemas, tales como “¿cómo podemos resolver esto?”, “¿qué piensas?”, “¿qué te parece?”, etc.

Elementos verbales característicos del estilo de comunicación asertivo

1. Contenido directo que expresa personalmente
2. Atención personal abundante
3. Presencia de halagos y refuerzo verbal
4. Formula preguntas variadas y abundantes
5. Responde a las preguntas según la formulación de las mismas (abiertas o cerradas)

CAPITULO III

ADOLESCENCIA

En este capítulo inicio exponiendo un caso del autor Cassie Harwood quien menciona que la actitud positiva ante la vida no es la casualidad. Sus padres constantemente les brinda apoyo y aliento para destacar, y luego a la adolescencia dentro de un ambiente de plenitud.

Sin embargo, ni siquiera Cassie (quien enfrenta menos amenazas a su bienestar de las que deben superar otros adolescentes menos afortunados) puede evitar los importantes desafíos que surgen durante la adolescencia. El cuerpo cambia de manera notoria, se tienen las tentaciones del sexo, el alcohol y otras drogas, los avances cognoscitivos hacen que el mundo parezca cada vez mas copilado, las redes sociales influyen constantemente y las emociones fluctúan con celeridad. Los adolescentes se encuentran en un periodo de la vida que provoca excitación, ansiedad, regocijo y desesperación, en ocasiones en igual medida (Felman, 2007).

3.1 Definición De Adolescencia

En las sociedades industrializadas modernas, el paso a la edad adulta es generalmente menos abrupto y esta marcado en forma menos clara. Efectivamente estas sociedades reconocen que hay un prolongado periodo de transición conocido como **adolescencia**, transformación durante el desarrollo entre la niñez y la edad adulta que entraña importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales interrelacionados (Papalia, 2005).

Entender la etapa de la adolescencia no es nada fácil, debido a que la mayoría de los cambios que el ser humano pueda sufrir se viven en este periodo, cabe mencionar que no en todas las culturas se desarrolla igual la adolescencia debido a que son distintos los cambios que puedan experimentar las personas,

como seres individuales, respondemos de distinta manera ante las situaciones de la vida, así pues, un grupo de adolescentes aun viviendo en la misma cultura van a experimentar los cambios de forma diferente, por ello, la respuesta que existe ante el desarrollo de la adolescencia en la diversidad de culturas varían aún más influyendo en este acontecimiento: el clima, ideología, raza, lengua etc., (Lefrancois, 2005).

La palabra *adolescencia* viene del verbo latino *adolescere*, que significa “crecer” o “llegar a la madurez”. La adolescencia es un periodo de crecimiento que comienza en la pubertad y termina con el inicio de la vida adulta. Es la etapa de transición entre la niñez y la vida adulta, por la cual deben pasar los individuos antes de que puedan tomar su lugar como mayores. En general, la duración de la adolescencia se ha prolongado en la medida que en las sociedades industriales se ha incrementado el periodo de dependencia (Denis, 2005)

Por otro lado, para (Blos 2003) la adolescencia comprende la suma total de las modificaciones psicológicas, que puedan atribuirse directa o indirectamente, a la aparición de la pubertad.

Los cambios físicos que se producen en la pubertad son muy importantes, porque hacen posible la participación de las muchachas y muchachos en las actividades adultas, y porque al ser tan rápidos e inesperados para los que los experimentan les obligan a ajustes considerables que el medio social puede hacer más fáciles o difíciles. Por ello, para entender la adolescencia hay que tener muy presente todos esos cambios físicos. Pero, al mismo tiempo, no debe identificarse, sin más la adolescencia con la pubertad, porque mientras ésta es semejante a todas las culturas, la adolescencia es un periodo de la vida más o menos largo que presenta variaciones en los diferentes medios sociales (Delval 2007).

En cada persona el periodo de la adolescencia plantea retos y problemas que exigen habilidades distintas, sin embargo (Grace, 2005) considera que todo adolescente debe concluir dos grandes desafíos 1) lograr la autonomía y la independencia de sus padres; 2) formar una identidad, esto es crear un yo integral que combine en forma armoniosa varios elementos de la personalidad.

3.2.- Desarrollo Físico en la Adolescencia

Los cambios físicos por los que pasa el adolescente no son fáciles de asimilar debido a que este es un proceso fisiológico que observa y siente directamente al adolescente, formulándose pregunta de si tiene el tamaño correcto, si todos atraviesan por eso en algunos es grande la sorpresa en otros domina la vergüenza y en otros más, la inseguridad de su propio cuerpo; suelen hacerse juicio de lo mismo pero con mas información errónea, en que los adolescentes acepten satisfactoriamente acepten estos cambios dependerá de las reacciones e información que tengan los progenitores hacia sus hijos, a través de cada modificación física, el adolescente se va formando una obsesión por seguir modelos que observa en la televisión, revistas o en características que observa en las mismas personas de su edad. En caso de que los adolescentes no cuenten con las personas adecuadas para orientar la evolución de su cuerpo se torna en ellos ansiedad y esto hace que en vez de que sientan el desarrollo físico como algo normal lo perciben con algo anormal (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

Crecimiento y cambios físicos

Las características biológicas de la adolescencia son: el incremento de la estatura, desarrollo acelerado, agrandamiento y maduración de los órganos reproductores tanto internos como externos, aparición de rasgos sexuales secundarios (vello corporal, incremento de grasa y de los músculos), tamaño de las glándulas sebáceas de la piel (acné), aumento de glándulas sudoríparas, que generan un intenso olor corporal y mantienen el equilibrio del balance de la función del cerebro: el hipotálamo y la hipófisis, incremento de la grasa corporal, ésta se

deposita en el área de los senos permitiendo el crecimiento de estos (en la mujer el depósito es permanente mientras que el varón solo es temporal). Cabe destacar que estos cambios no se dan por igual en el ser humano ya que unos pueden experimentar un cambio prematuro, mientras que otros pueden ser tardío ello depende de lo genes, alimentación y ambiente (Lefrancois, 2005).

Indicadores de la adolescencia

En general, se considera que la adolescencia empieza con la pubertad, proceso que conduce a la madurez sexual, o fertilidad –capacidad para reproducirse. La adolescencia dura aproximadamente de los 11 o 12 años de edad a los 19 o 21, y entraña cambios importantes interrelacionados en todos los ámbitos del desarrollo (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

Pubertad: inicio de la maduración sexual

La mayoría de las personas llegamos a confundir la pubertad con la adolescencia, sin embargo, este es un pensamiento erróneo pues la pubertad es un proceso biológico y la adolescencia es un estado social-emocional. En las mujeres la pubertad comienza entre los nueve y doce años mientras que en los varones entre los once y los catorce años; en la pubertad aumenta drásticamente la conciencia del cuerpo y el interés por la apariencia física, en este momento provienen las insatisfacciones principalmente en las mujeres. Que si son altas, que si tienen el peso adecuado, si su figura atrae a los hombres etc. La maduración temprana es benéfica para los varones, pues según su ideología mejora su autoimagen y representa una ventaja en el ámbito social.

Para Feldman (2007), la pubertad es el periodo durante el cual los órganos sexuales maduran, empiezan cuando la hipófisis cerebral indica a otras glándulas del cuerpo de los niños que produzcan las hormonas sexuales, andrógenos (hormonas masculinas) o estrógenos (hormonas femeninas), en niveles adultos (los hombres y las mujeres producen ambos tipos de hormonas sexual, pero los hombres tienen una concentración mas alta de andrógenos y las mujeres una concentración mas alta de estrógenos.) la hipófisis también ordena al cuerpo que

incremente la producción de las hormonas del crecimiento que interactúan con las hormonas sexuales para producir la racha del crecimiento y la pubertad

La pubertad en las niñas. No está claro por qué la pubertad empieza en un momento particular. Lo que sí es que depende de los factores ambientales y culturales. Por ejemplo la **menarquia**, el inicio de la menstruación y probablemente la señal más obvia de la pubertad en las niñas.

La pubertad en los niños. La maduración sexual en los niños sigue un curso ligeramente distinto. El pene y el escroto empiezan a crecer a una tasa acelerada alrededor de los 12 años, y alcanza el tamaño adulto unos tres o cuatro años más tarde. A medida que se agranda el pene de los niños, otras características sexuales primarias se desarrollan con el agrandamiento de la glándula próstata y vesículas seminales, las cuales producen semen (líquido que lleva a los espermatozoides).

El estirón del crecimiento de la adolescencia

El estirón del crecimiento de la adolescencia es un aumento rápido en la estatura y el peso, que por lo general empieza en las chicas entre los 9 y los 14 años (por lo común alrededor de los diez) y en los chicos entre los 10 y los 16 años (por lo común 12 o 13). El estirón del crecimiento dura normalmente cerca de dos años; poco después de terminar, el joven alcanza la madurez sexual. Dado que el estirón del crecimiento suele ocurrir antes en las chicas que en los chicos, ellas son más altas, pesadas y fuertes entre los 11 y 13 años que los chicos de la misma edad. Después del estirón del crecimiento, los chicos nuevamente son más grandes que ellas. Tanto unos como otros alcanzan prácticamente su estatura completa a los 18 años de edad.

Chicos y chicas crecen en forma diferente, por supuesto. Un chico se vuelve más grande en términos generales: sus hombros se ensanchan, sus piernas son más largas en relación a su tronco y sus antebrazos se vuelven más largos respecto de sus hombros y estatura. La pelvis de una chica se ensancha para facilitar el parto y, bajo su piel, se depositan capas de grasa lo que confiere una apariencia más redondeada (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

3.3.- Cambios Cognoscitivos en el Adolescente

La mayoría de los jóvenes sale de la adolescencia con cuerpos sanos y maduros, y con entusiasmo por la vida. Su desarrollo cognoscitivo también ha continuado. Los adolescentes no solo lucen diferentes de los niños más pequeños, sino que también piensan y hablan de manera distinta. Aunque en ciertos sentidos su pensamiento aún es inmaduro, muchos son capaces de adentrarse al razonamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos, además de poder hacer planes más realistas para el futuro (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

Mayor complejidad de pensamiento versión Piaget

La cognición adolescente o el razonamiento que caracteriza a la adolescencia, Piaget la denominó pensamiento operacional formal, que en su teoría es la cuarta y última etapa del desarrollo cognitivo, producto de una combinación de la maduración y la experiencia. El pensamiento operacional formal, es un pensamiento hipotético, lógico y abstracto. Este pensamiento permite al adolescente tratar con lo posible, lo hipotético, lo futuro y lo remoto. Esta nueva capacidad hace que los jóvenes vean el mundo, a la gente y a ellos mismo de forma distinta. Especulan lo que podrían ser en vez de aceptar lo que es. (Gonzales, 2006).

Periodo de operaciones formales. Con el inicio de esta etapa, que abarca de los 11 años a la adultez, el niño y el adolescente amplían su pensamiento más allá de lo concreto y lo real. Ahora aplican las operaciones psicológicas a entidades abstractas; son capaces de pensar en forma hipotética y con razonamiento abstracto. Para ejemplificar las diferencias anteriores, tomemos la solución de problemas, en que los adolescentes suelen adoptar un enfoque diferente al que los niños cuyo pensamiento es todavía concreto (Kail, Cavanaugh, 2008).

Denis (2005), considera las tres cualidades más notables del pensamiento del adolescente que son las siguientes:

1. De combinar variables relevantes para hallar la solución de un problema.

2. Capacidad de proponer conjeturas sobre el efecto que una variable tendrá sobre otra.
3. Capacidad de combinar y separar las variables en forma hipotética deductiva.

Procesamiento de la información

El ser humano se caracteriza por ser una criatura muy adaptable, esto debiéndose más a la inteligencia y a las habilidades del pensamiento que a la fuerza física o a la velocidad. El pensamiento es como el funcionamiento de una computadora, en donde esta es el cerebro y el pensamiento es la prolongación que deseamos entender (Lefrancois, 2005).

La teoría del procesamiento de la información apunta que las habilidades intelectuales del adolescente se explican como consecuencia de la adquisición y consolidación de estrategias que se aplican a la solución de problemas específico, lo cual es estimulado por la experiencia. La perspectiva cultural enfatiza los contextos diferentes en el que actúa el adolescente, planteando cada uno sus propias demandas y formas o guiones distintos de enfrentarlos. Los cambios cognoscitivos influyen en la forma en el que el adolescente se relaciona con su entorno (Tirado, Covarrubias y Quesada 2010).

La descripción por etapas que hace Piaget del desarrollo intelectual arroja luces importantes sobre el funcionamiento cognoscitivo, pero no siempre es una descripción exacta de las capacidades de los niños. Irónicamente, mientras que Piaget parece haber subestimado los logros cognoscitivos de infantes y preescolares, quizá sobrestimó los del adolescente. Un planteamiento complementario para entender el desarrollo intelectual es el enfoque del procesamiento de información. Tres aspectos importantes en este enfoque, la cognición: la formación de una base de conocimientos, la adquisición de estrategias cognoscitivas (de procesamiento de información) y el desarrollo de destrezas meta cognitivas. La **base de conocimientos** consta de todos los conceptos, ideas,

información, etc., que se guardan en la memoria. Las **estrategias cognoscitivas** son los procedimientos en el aprendizaje y la memorización, comprenden estrategias como la memorización y el repaso. Para terminar, las destrezas de la **metacognición** se relacionan con la información que el sujeto tiene sobre los procesos de conocer y memorizar y, con la conciencia del yo como procesador de información, (Lefrancois, 2005).

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 metacognición. Ambos aspectos ejercen un profundo influjo en el enlace 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).

3.4.- Desarrollo de la Personalidad y Socialización

Señalan Morris, Maisto (2005) que los adolescentes están ansiosos por independizarse de sus padres, pero al mismo tiempo temen las responsabilidades de la vida adulta. Tienen muchas tareas importantes frente a ellos y muchas decisiones importantes que tomar. Sobretudo en una sociedad tecnológicamente avanzada como la nuestra, este periodo supone cierto estrés. Pero con exactitud, ¿Qué tan estresante es esta etapa de la vida para la mayoría de los adolescentes?

La familia es la principal influencia socializadora sobre el adolescente. Esto significa, que la familia es el principal trasmisor de los conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos que una generación pasa a la siguiente. Por medio de la palabra y el ejemplo de la familia moldea la personalidad del adolescente y le infunde modos de pensar y formas de actuar que se vuelven habituales (Rice, 1997).

Formación de Identidad: “¿Quién soy?”

¿Por qué los temas de identidad se vuelven tan importantes durante la adolescencia? Una de las razones es que la capacidad intelectual de los adolescentes es ya muy parecida a la de los adultos. Pueden ver como se las arreglan con otros y toman conciencia de que son individuos, no solo separados de sus padres, sino de todos los demás. Los notables cambios físicos de la pubertad hacen que los adolescentes tomen una aguda conciencia de su cuerpo y perciben que los demás reaccionan de una manera a la que no están acostumbrados. Cualquiera que sea la causa, la adolescencia suele producir modificaciones sustanciales en su autoconcepto y la autoestima de los adolescentes, en suma, en la noción de su identidad (Feldman, 2007).

Para hacer la transición de la dependencia de los padres a la dependencia de uno mismo, el adolescente debe desarrollar un sentido estable del yo. Este proceso se denomina **formación de identidad**, un término derivado de la teoría de Erik Erikson, la cual considera que es el principal desafío de esta etapa de la vida es la *identidad frente a la confusión de roles*. La pregunta abrumadora para el joven se convierte en “¿Quién soy?” En opinión de Erickson, la respuesta viene de la integración de diferentes roles (por ejemplo, estudiante talentoso de matemáticas, atleta y artista o político liberal y aspirante a arquitecto) en un todo coherente que se constituye de manera armoniosa. La capacidad para formar este sentido coherente de identidad da lugar a una confusión acerca de los roles (Morris, Maisto 2005).

Cada uno de nosotros va construyendo una noción de **identidad** personal que implica una unidad y continuidad del yo, frente a los cambios del ambiente y el crecimiento individual. Esa identidad, es el resultado de la integración de los distintos aspectos del yo, entre los cuales puede incluirse el autoconcepto. El psicoanalista Erick Erikson (1950, 1968), es el que ha popularizado el concepto de identidad y sobretodo la noción de “crisis de identidad”, sin embargo ha dividido el desarrollo humano, desde el nacimiento a la edad madura, en ocho estadios, cada uno de los cuales supone superar una crisis. Pero es en la adolescencia cuando se

supone la crisis principal y hay que construir la identidad del yo, a la que se supone el sentimiento de difusión de la identidad. Los adolescentes tratan de sintetizar sus experiencias anteriores y se apoyan en el sentimiento de confianza o inseguridad que ha adquirido en las distintas etapas de la infancia, para alcanzar una identidad personal estable; el haber superado satisfactoriamente las crisis anteriores hace posible abordar esta con mas posibilidades de éxito (Delval, 2007).

Personalidad

Todos somos diferentes, nuestros gustos, intereses, actitudes, reacciones y expresiones, varían y nos dan una identidad propia. Ante circunstancias iguales o semejantes, las personas reaccionan de diferente manera, se sostiene que el tipo de reacciones de una persona es mas o menos estable a lo largo de su vida. Las características diferenciadas que tipifican a las personas, que las hacen diferentes y singulares, es lo que se reconoce como **personalidad** (Tirado, Martínez, Covarrubias 2010).

Señalan (Morris, Maisto 2005), los psicólogos por lo general definen la personalidad como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas del individuo que persisten a través del tiempo y las situaciones. Advierta que esta definición tiene dos partes importantes. En primer termino, la personalidad se refiere a las *diferencias únicas*, esto es, a aquellos aspectos que distinguen a una persona de todos los demás. En segundo lugar, la definición afirma que la personalidad persiste a través del tiempo y las situaciones, es decir, la personalidad es relativamente *estable y duradera*.

Los psicólogos se acercan de diferentes maneras al estudio de la personalidad. Algunos tratan de identificar las características más importantes de la personalidad. Otros tratan de entender por que difieren las personalidades. Algunos psicólogos identifican a la familia como en factor más importante en el desarrollo de la personalidad del individuo, mientras que otros enfatizan las influencias ambientales fuera de la familia, y otros más consideran que la personalidad es el resultado de la

forma en que aprendemos a pensar acerca de nosotros mismos y nuestras experiencias.

Un primer aspecto a considerar como parte integrante de la personalidad es el **temperamento**, definido como patrones prototípicos de maneras de reaccionar y comportarse propios de un individuo, generalmente identificado como un componente orgánico heredado, que se manifiesta desde las etapas tempranas de la vida; algunos niños son dóciles, atentos, sonrientes o juguetones y otros son serios, tímidos, inquietos o irritables. El temperamento supone una base orgánica, Chess y Thomas (1977) proponen tres patrones básicos para tipificar el temperamento; el niño tranquilo que se adapta con facilidad y tiene un estado anímico generalmente positivo; el niño difícil, que llora con facilidad y es inquieto; y el niño lento, con baja actividad poco adaptable, difícil de animar con un estado de ánimo poco entusiasta. Estos autores observaron que los niños tipificados en el primer año de vida seguían teniendo los mismos patrones a los cinco años, entonces estimaron que estas predisposiciones que generan el temperamento están presentes a lo largo de la vida y por ello constituyen un componente de la personalidad (Tirado, Martínez, Covarrubias 2010).

CAPITULO IV

RESILIENCIA

Una experiencia adversa, crítica o traumática es siempre negativa, pero lo que sucede durante y después de ella, depende en gran parte de los recursos internos que sea capaz de movilizar y poner en marcha cada persona. En gran parte, la habilidad de convertir experiencias negativas en aprendizajes vitales y constructivos para futuros obstáculos y adversidades de la vida, está en el interior de cada persona. La resiliencia corresponde a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o transformado positivamente. Esta capacidad es sometida a prueba, o activada, ante situaciones de estrés severo o prolongado, lo que genera a su vez, una serie de condiciones o cualidades que provoca mayor resistencia para una mayor vulnerabilidad frente a los mismos (Reynol, 2009).

4.1 Definición de Resiliencia

El término resiliencia fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, que a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos (Manciaux, 2003).

Existen múltiples definiciones entre las cuales se encuentran las siguientes:

La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e, inclusive, ser transformado por éstas. Esta capacidad es un recurso interno llamado optimismo o inteligencia emocional y va evolucionando según la etapa de desarrollo en el que se encuentra la persona (Grotberg, 2006).

Para Melillo y Suarez (2004) la resiliencia, proviene del latín resilio, que significa “volver al estado original, recuperar la forma original”. Desde el punto de vista etimológico, se traduce como “saltar hacia atrás, rebotar, ser repelido, surgir”; e prefijo “re” indica repetición, reanudación; por lo tanto, se concluye que rebota hacia delante después de haber vivido una situación traumática.

Cyrułnik (2008), agrega que la resiliencia es algo en gran medida adquirido, que varía conforme va desarrollándose la existencia y que difiere en función de la naturaleza del estrés e implica un proyecto de vida que se define individualmente para seguir adelante.

Menciona Maurice (2003), es la capacidad que tiene una persona o un grupo para desarrollarse, para continuar proyectándose en el porvenir pese a la presencia de acontecimientos desensibilizadores y a la presencia de condiciones de vida difíciles o de hecho traumáticos que en ocasiones son graves.

Se puede decir entonces que la resiliencia es la capacidad personal de superar adversidades o riesgos, a través de un proceso dinámico en el que se emplean con libertad factores internos y externos del individuo. Esto implica un manejo efectivo de voluntad y de empleo de competencias afectivas, sociales y de comunicación, que permitan reconocer, enfrentar y modificar circunstancias ante una adversidad.

En definitiva, la resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir la capacidad para proteger la propia integridad bajo presión y más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles. El concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de afrontar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

4.2. Características de Resiliencia

Martínez y Vázquez (2006), encontraron que las personas que salieron adelante a pesar de las adversidades tenían las siguientes características:

- habían tenido una familia con un mayor perfil de relaciones saludables llamada por los autores como “menos perturbada que otras”,
- alcanzaron un mínimo de escolarización y, contaron con un adulto, un miembro de familia próxima o lejana, o un amigo con quien entablaron una relación que las impulso a seguir adelante.

Una persona con características resilientes es aquella que es capaz de establecer relaciones sociales constructivas, tienen un sentido de sí mismo positivo, dimensiona los problemas, tiene sentido de esperanza frente a las dificultades, extrae significado de las situaciones de estrés, desarrolla iniciativa y se fija metas posible de alcanzar (Saavedra, 2008).

Los resilientes manifiestan un deseo natural de comprometerse con los demás, de pertenecer a un grupo, un fuerte compromiso con las actividades que desarrollan y un alto sentido de responsabilidad ante su propia vida y situaciones (Cyrułnik 2008).

De acuerdo con Neil y Días (2001) citados por Esquivel (2008), la autoeficacia es la creencia en la propia capacidad de realizar las tareas con éxito; la autoestima se refiere a los sentimientos generales de autovalía de la persona, la autoconfianza se refiere a la creencia en el propio valor personal y de la probabilidad de tener éxito, mientras que el auto concepto es la naturaleza y organización de las creencias acerca de si mismo.

Según Saavedra (2004), la persona resiliente presenta una serie de factores internos que actúan como protectores, a saber:

- Presenta servicios a los otros o a una causa.
- Emplea estrategias de convivencia, es asertivo, controla sus impulsos.
- Es sociable.

- Tiene sentido del humor.
- Tiene un fuerte control frente a los problemas.
- Manifiesta autonomía.
- Ve positivamente el futuro.
- Tiene la capacidad para aprender y conectar los aprendizajes.
- Tiene la capacidad para auto motivarse.
- Percibe competencias personales.
- Tiene confianza en si mismo.

Existen factores ambientales que apoyan y favorecen las características resilientes:

- El ambiente promueve vínculos estrechos.
- El entorno valora y alienta a las personas.
- Se promueve la educación.
- Existe un ambiente cálido, no crítico.
- Hay límites claros.
- Existen relaciones de apoyo.
- Se comparten responsabilidades.
- El ambiente es capaz de satisfacer las necesidades básicas de las persona.
- El entorno expresa expectativas positivas y realistas.
- Se promueve el logro de metas.
- Se fomentan valores sociales y estrategias de convivencia.
- Hay liderazgos claros y positivos.
- Se valoran los talentos específicos de cada persona.

Claramente no se espera que todos estos elementos estén presentes en el sujeto o su ambiente para que se favorezca la aparición de conductas resilientes, pero es deseable que gran parte de ellos estén total o parcialmente desarrollados (Saavedra, 2004).

Entre las características que presentan las personas resilientes se encuentran también:

- Autoconcepto, empatía, facilidad de comunicación, moralidad, pensamiento crítico, seguridad, simpatía y sociabilidad.
- Confianza.
- Autoconocimiento.
- Proyecto de vida.
- Autoestima.
- Sentido del humor.
- Aceptación
- Identidad.
- Autonomía.
- Autosuficiencia e independencia.
- Capacidad de planear, optimismo, compasión, solución de problemas, trabajo duro, afecto, capacidad de llevarse bien con los demás.
- Creatividad.

Estas características se desarrollan a lo largo del tiempo, a través de la interacción constante y significativa de la persona resiliente.

Los jóvenes que muestren también una serie de características que se asocian directamente, con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas cotidianos, las cuales se relacionan con el propio desarrollo personal. Los jóvenes resilientes presentan, entre otras características comunes:

- Adecuado control de emociones en situaciones difíciles o de riesgo, demostrando optimismo y persistencia ante el fracaso.
- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración y otros aspectos perturbadores.
- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, estableciendo amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuo.

- Competencia en el área social, escolar y cognitiva; lo cual les permite resolver creativamente los problemas.
- Mayor autonomía y capacidad de auto observación.
- Gran confianza en una vida futura significativa y positiva, con una capacidad de resistir y liberarse de estigmas negativos.
- Sentido del humor, flexibilidad y tolerancia.

A la resiliencia durante mucho tiempo, en las distintas esferas de las ciencias humanas, se dio mayor énfasis en los estados patológicos. Por ese motivo, las investigaciones se centraron en la descripción exhaustiva de las enfermedades y en el intento de descubrir causas o factores que pudiesen explicar resultados negativos, o no deseados, tanto en lo biológico como en lo mental.

4.3. Resiliencia en la Adolescencia

Las escuelas enfrentan actualmente los difíciles desafíos de garantizar buenos resultados para todos los alumnos y promover un personal capacitado y entusiasta en permanente actitud de aprender (Henderson y Mike, 2008).

En lo que respecta a la adolescencia, tal como señala Krauskopf (2007), se observa que la emergencia en esta etapa acarrea un nuevo panorama en el cual hay que insertar y reelaborar las estrategias de fomento de resiliencia.

La resiliencia en la adolescencia tiene que ver precisamente con la capacidad para poder resolver el problema de identidad en contextos donde ésta no posee las condiciones para construirse de un modo positivo, con el propósito de fortalecer y aplicar la autonomía, cuyo aprendizaje vital se ha dado en la infancia. La autonomía en la capacidad para gestionar los propios proyectos de modo responsable y diligente (Saavedra y Villalta, 2008).

La adolescencia es en si misma una etapa de profundos cambios, de transformaciones, que llevan al sujeto a una búsqueda incesante de buenos escenarios de socialización y nuevas formas de sociabilidad, a fin de lograr consolidar su identidad personal y social.

En ese mundo de autonomía creciente en el que viven los adolescentes, comienzan a tener peso las decisiones propias y las trayectorias bosquejadas a partir de las disposiciones singulares de la edad, en combinación con las prácticas a través de las que se perfila el proyecto adulto.

Este último aspecto es el que lleva a remarcar que es en este momento el ciclo vital, cuando más se patentizan los modos diferentes de exposición ante la adversidad, por lo que se torna necesario fomentar habilidades sociales, cognitivas y emocionales que les permitan enfrentarse exitosamente a los desafíos que se les presentan (Cardozo, 2008).

Cuando los adolescentes perciben que no pueden enfrentar sus problemas de forma eficaz, su comportamiento puede tener efectos negativos, no solo en su propia vida sino también en el funcionamiento de sus familias y de la sociedad. Por lo tanto, es importante tener en cuenta las relaciones entre los estilos de afrontamiento y otros factores como la clase social, el estrés previo, edad, origen étnico o el género que directa o indirectamente influenciarán o modularán su calidad de vida dependiendo de la forma como perciban las situaciones (Ortigosa, Quiles y Méndez, 2003).

Es de suponerse que varios adolescentes, desde la temprana infancia se vieron enfrentados de alguna manera a situaciones no propias de su edad, con todos los retos y los desafíos personales que esto podría haberles implicado y paralelamente con todos los riesgos para su salud física y mental.

Se considera a sí, que la resiliencia surge, tal como señala Melillo (2007), ampliando los enfoques de protección de la adolescencia y proporcionando una perspectiva de confianza frente a las condiciones adversas. La resiliencia, sostiene el autor, se teje no hay que buscarla solo en la interioridad de a persona ni en su entorno, sino en ambos. Tal vez esté sea el mayor desafío al trabajar con adolescentes en condiciones de vulnerabilidad social: lograr, en primer lugar, reconocerlos como un grupo, con necesidades propias y, de este modo, poder

advertir como el contexto puede proveer las condiciones necesarias para su desarrollo.

4.4. Factores de riesgo

Los factores de riesgo son situaciones o características que disminuyen la probabilidad de lograr un desarrollo pleno, mientras que el término “conducta de riesgo” se refiere al resultado sobre el comportamiento que tiene dichos factores.

Según (Cardozo, 2008), una persona que ésta en riesgo, cuando experimenta un evento traumático, o cuando vive de manera constante, eventos negativos, estresantes y adversos, como pobreza, estrés, discusiones diarias, eventos de la vida o crisis mentales.

El análisis de la literatura sobre el tema nos señala que la resiliencia surge como un constructo teórico que intenta dar cuenta de las situaciones del desarrollo saludable en presencia de factores de riesgo como la pobreza. Las primeras investigaciones al respecto se centra en familias con uno o ambos padres alcohólicos, cuyos hijos no habían desarrollado ninguno de los síntomas teóricamente esperados (Melillo, 2007). En general, los factores de riesgo para el desarrollo de los adolescentes frecuentemente citados por los autores son: divorcio o pérdida de trabajo por parte de sus padres, muerte de familiares próximos, abuso sexual, violencia, bajo nivel socioeconómico, baja escolaridad, violencia psicológica o física, entre otros. Por otro lado, existen factores que tienden a hacer de estos sujetos personas más vulnerables, como por ejemplo, baja autoestima, baja autoeficacia, depresión, (Ortigosa, Quiles y Méndez, 2003).

En términos mas específicos, cuando se habla de factores de riesgo se hace referencia a la presencia de situaciones contextuales o personales que, al estar presentes, incrementan la probabilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud. Estos problemas promueven la ocurrencia de desajustes adaptativos que dificultarían el logro del desarrollo esperado para el joven, en cuanto a su transición de niño a adulto responsable capaz de contribuir y participar activamente en la sociedad.

El desarrollo de los individuos no se da en forma aislada, ya que viven y se relacionan con una compleja red de sistemas interconectados, como la escuela, la familia, los grupos de pares y otras instituciones o situaciones que influyen en forma directa o indirecta en el desarrollo de las personas, y cuyas características pueden convertirse tanto en factores protectores como de riesgo. Es así como actualmente se considera la situación de “estar en riesgo psicosocial” como un estado complejo, que está definido por la intervención de múltiples situaciones.

Según Esquivel (2008) los factores de riesgo se refieren a una gran diversidad de características, eventos, situaciones o acontecimientos de tipo personal, familiar y social que, al interactuar, influyen negativamente en el desempeño académico y puede afectar la vida futura del estudiante. Debido a ello, los factores de riesgo en el contexto escolar se han clasificado en internos o asociados al mismo individuo y externos o relacionados con la familia, la escuela y la comunidad.

Los factores internos se encuentran en el mismo individuo están asociados a las mismas características personales, entre estos se encuentran:

- Ansiedad ante los exámenes y mecanismos ineficaces de afrontamiento.
- Manera inadecuada de organizar el tiempo, baja motivación del logro.
- Actitudes negativas y falta de compromiso hacia la escuela, poco interés por el trabajo escolar, expectativas extremadamente elevadas o bajas, deficientes habilidades, problemas con los amigos.
- Bulimia, depresión, estrés, deseos de desertar, rezago en la escuela, cambios continuos en la escuela.
- Incumplimiento de tareas, problemas de conductas y bajas calificaciones.

Los factores de riesgo externo están localizados fuera del individuo y están asociados a las características de entorno familiar, escolar y comunitario:

Riesgos en la familia:

- Estilo parental autoritario, permisivo o indiferente.

- Bajo nivel de educación maternal, pobreza, desarmonía familiar, falta de vínculo madre- hijo, familia numerosa.
- Violencia intrafamiliar
- Familia monoparental, divorcio, separación de los padres, muerte de unos de los progenitores, problemas de alcoholismo o drogadicción en la familia.

Riesgos en la escuela:

- Currículo y pedagogía no efectivos, que no responde a las necesidades de los estudiantes, falta de capacitación de los profesores.
- Bajas expectativas educativas de los profesores hacia los estudiantes.

Riesgos en la comunidad:

- Bajo nivel socioeconómico del barrio donde se vive.
- Distribuidores de droga, arrestos por uso, distribución de posesión de drogas, marginación económica y social.

4.5 Factores protectores

En lo que se refiere a los factores considerados de protección, se reconocen aquellas características ambientales e individuales que refuerzan a los individuos para que no estén bajos los efectos negativos del ambiente. Estudios realizados por Poletto y Koller (2006), señalan que los factores personales se evidencian por lo biológico, a través de la salud física o del temperamento y se relacionan con las experiencias con el ambiente a través de la autoestima y la confianza.

Por su parte Esquivel (2008), menciona que existen lo que el denomina “marcadores” de riesgo o predictores de riesgo y que estos se manifiestan o plasman en conductas de consumo de sustancias y otras, dependiendo de la mayor resiliencia de los adolescentes y jóvenes. Estos “marcadores” son:

- Inicio temprano de sustancias psicoactivas (antes de los 12 años).
- Problemas escolares: malas notas. Agresividad, crueldad con los compañeros.

- Problemas familiares: falta de soporte en ambos padres.
- Disfuncionalidad de la familia, más allá de cual sea su estructura.
- Modelos de padres o madres consumidores.
- Depresión
- Poca tolerancia a la frustración.
- Débil identidad cultural.
- Conflicto de identidades.
- Carencia de habilidades.
- Pobre vínculo con los padres u otras figuras tutoriales.

Estos “marcadores”, de los que nos habla Esquivel, están en estrecha relación, con el denominado “síndrome de riesgo”, es decir con el “grado de estructura y de organización de las diferentes conductas de riesgo y su covariación individual”.

4.6. Factores que promueven la resiliencia

Entre los mecanismos protectores por excelencia esta la relación de un adulto significativo, que reafirme la confianza en sí mismo del individuo, que lo motive, y por sobre todo, le demuestre su cariño y aceptación incondicional (Sánchez, 2003).

Muchos estudiantes demuestran que un factor primario en la resiliencia es tener relaciones que ofrezcan cuidados y apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que crean apoyo y confianza, proveen modelaje y ofrece estímulo y reafirmación, además contribuyen a afirmar la resiliencia en una persona (Domínguez, 2005). Para esclarecer el fenómeno de resiliencia, los estudios han apuntado a las características del ambiente en el que se ha desarrollado los sujetos resilientes: han tenido corta edad al ocurrir algún evento traumático; han provenido de familias conducidas con padres competentes, integrados en redes sociales de apoyo, que les han brindado relaciones cálidas.

Si nos detenemos a observar la realidad en que viven nuestros jóvenes actualmente, podemos ver cómo ciertas condiciones influyen negativamente en su desarrollo: carencia de redes de apoyo social para enfrentar las dificultades,

incorporación prematura al empleo, desempeño de trabajos marginales o contractualmente precarios, falta de protección de su salud y derechos laborales, desocupación prolongada, fracaso y abandono escolar, adicción a las drogas y al alcohol, etc. Todo esto se traduce en una baja autoestima, ausencia de un proyecto de futuro y dificultad para darle sentido al presente.

La resiliencia es una realidad histórica, puesto que la naturaleza de la persona es vulnerable física y mentalmente; es un proceso de sobrevivencia que ahora se formula como algo nuevo. Vivimos en una época propicia para generar resiliencia: por una parte, el contexto social nos ha vuelto más vulnerables que nunca y, por otra, el mundo globalizado ha exacerbado un individualismo que aleja al hombre de su responsabilidad social.

El énfasis en la promoción de los factores protectores recae en el fortalecimiento de las capacidades del individuo y el grupo, como forma de afrontar y transformar los riesgos y adversidades resultantes de la pobreza, de la opresión social, de la falta de estructura familiar y otros.

4.7 Pilares de la resiliencia

Los factores protectores, que se deben de estimular en los seres humanos, según Forés y Grané (2008), son los pilares de la resiliencia:

- La confianza. Es la base de los pilares y la clave principal para promover la resiliencia.
- Autoestima consistente. Es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o el adolescente por un adulto significativo, “suficiente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.
- Introspección. Es el arte de preguntarse a si mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro.
- Independencia. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física

sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto.

- Capacidad de relacionarse. Es decir la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta produce aislamiento: si es baja genera autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.
- Iniciativa. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- Creatividad. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir de caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- Moralidad. Entendida esta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.
- Capacidad de pensamiento crítico. Permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta.

4.8 Resiliencia en la escuela

En las escuelas habitualmente se pone el mayor empeño en detectar los problemas, déficit, errores, en lugar de buscar y desarrollar virtudes y fortalezas.

Una actitud constructora de resiliencia en la escuela implica buscar todo indicio previo de resiliencia, rastreando las ocasiones en las que tanto docentes como alumnos sortearon, superaron, sobrellevaron o vencieron la adversidad que enfrentaban y con qué medios lo hicieron.

La construcción de la resiliencia en la escuela implica trabajar para introducir los siguientes seis factores constructores de resiliencia (Henderson y Milstein, 2004; p.123):

1. Brindar afecto y apoyo proporcionando respaldo y aliento incondicionales, como base y sostén del éxito académico. Siempre debe haber un "adulto significativo" en la escuela dispuesto a "dar la mano" que necesitan los alumnos para su desarrollo educativo y su contención afectiva.
2. Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía de que "todos los alumnos pueden tener éxito".
3. Brindar oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones, (esto vale para los docentes, los alumnos y, eventualmente, para los padres). Que el aprendizaje se vuelva más "práctico", el currículo sea más "pertinente" y "atento al mundo real" y las decisiones se tomen entre todos los integrantes de la comunidad educativa. Deben poder aparecer las "fortalezas" o destrezas de cada uno.
4. Enriquecer los vínculos pro-sociales con un sentido de comunidad educativa. Buscar una conexión familia-escuela positiva.
5. Es necesario brindar capacitación al personal sobre estrategias y políticas de aula que trasciendan la idea de la disciplina como un fin en sí mismo. Hay que dar participación al personal, los alumnos y, en lo posible, a los padres, en la fijación de dichas políticas. Así se lograrán fijar normas y límites claros y consensuados.
6. Enseñar "habilidades para la vida": cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones. Esto sólo ocurre cuando el proceso de aprendizaje está fundado en la actividad conjunta y cooperativa de los estudiantes y los docentes.

La escuela ocupa un lugar preponderante y privilegiado, ya que goza del reconocimiento de los miembros de la comunidad. El medio escolar es la segunda fuente de seguridad después del hogar y, a veces, la única (Manciaux, 2003).

Cuando se ha vivido un suceso estresante o traumático fuera de la escuela, la persona encuentra en ésta un espacio social donde puede “olvidar” su tragedia y “revalorizarse” (Barudy y Marquebreuch, 2006).

Como mencionan González y Valdez (2006), durante la educación básica los niños se centran en la escuela y en las amistades; es una oportunidad para estimular la colaboración y el sentimiento de pertenencia. El ambiente escolar contiene los elementos necesarios para favorecer un equilibrio entre los factores de riesgo y los de protección.

Las escuelas que estimulan la resiliencia establecen altas expectativas para sus alumnos, les brindan apoyo para alcanzarlas y les informan lo necesario para obtener éxito (Melillo y Suárez, 2005). Evitan así, comportamientos problemáticos entre sus alumnos, como el abandono de los estudios, abuso de drogas, embarazo prematuro y delincuencia (Henderson y Milstein, 2003).

Los maestros, como actores clave, tienen la posibilidad de identificar estudiantes en riesgo y, si han logrado ganarse la confianza del alumno, pueden ayudarlo a explotar sus potencialidades resilientes (González y Valdez, 2006).

Existen pruebas de que las escuelas, como organizaciones y la educación en general, pueden ser poderosas constructoras de resiliencia. Después de la familia, la escuela es el lugar más propicio para que los alumnos experimenten las condiciones que promueven la resiliencia. Dado que las escuelas tienen la capacidad de construir resiliencia, hay muchas cosas que pueden hacerse a fin de asegurar que ello ocurra para todos los alumnos (Wolin y Wolin, 1994).

Las escuelas tienen el poder de construir resiliencia académica y personal en los alumnos. Aunque en muchas de ellas existen obstáculos para hacerlo, cada docente en su aula puede crear refugios de construcción de resiliencia, ambientes que

también se asocian estrechamente con el éxito académico. Además, los docentes pueden esforzarse por superar los obstáculos que existan en sus grandes establecimientos escolares. Pero para eso, ellos mismos deben ser resilientes.

En este caso como estoy hablando de resiliencia de comunicación puedo explicar que los dos términos se relacionan entre sí, pues indican que el contacto con el otro abren la posibilidad de tejer una mejor relación interpersonal, a esto me refiero con una mirada amistosa, el apoyo de una persona, la escucha activa y respetuosa, esto es lo que permite iniciar un proceso de resiliencia de comunicación. Mediante el establecimiento de relaciones interpersonales, el adolescente puede aprender habilidades que le permitan desenvolverse de manera óptima en su medio.

La comunicación es una característica muy importante en los adolescentes resilientes. Los alumnos que saben comunicar con efectividad, pueden expresar sus pensamientos y sentimientos con claridad, escuchan con atención a los demás, expresan sus objetivos, dan a conocer sus valores y resuelven sus problemas. Además de saber escuchar, implica intentar entender los mensajes verbales y no verbales de la personas, percibir sentimientos e involucra el esfuerzo que se hace para entender los mensajes antes de intentar ser entendidos.

CAPITULO V

METODOLOGÍA

5.1. Tema de investigación

“La Teoría Humanista: una propuesta de intervención en la Resiliencia de Comunicación en Adolescentes de 15 a 16 años.”

5.2. Planteamiento del problema

¿De que manera la Teoría Humanista a través de un programa de intervención fortalece la Resiliencia de Comunicación en Adolescentes de 15 a 16 años de la Escuela Preparatoria Oficial No 50 ubicada en el Municipio de Ecatzingo Estado de México?

5.3. Objetivo General

Conocer de qué manera la Teoría Humanista como propuesta de intervención fortalece la Resiliencia de comunicación en adolescentes.

Objetivos Específicos:

1. Identificar si la Teoría Humanista como propuesta de intervención fortalece la Resiliencia de Comunicación en Adolescentes.
2. Implementar un taller integral y estratégico con enfoque humanista dirigido a adolescentes para fortalecer la resiliencia de comunicación.
3. Diseñar actividades y estrategias que promuevan la resiliencia de comunicación.
4. Utilizar instrumentos de evaluación para impulsar la resiliencia de comunicación en adolescentes.

5.4. Hipótesis

HO: Al aplicar la Teoría Humanista en Adolescentes esta favorecerá generando una mejor Resiliencia de Comunicación.

HA: Si al aplicar la Teoría Humanista en adolescentes esta no favorecerá debido a la apatía su Resiliencia de Comunicación será limitada.

5.5. Tipo de estudio

El tipo de estudio de esta investigación fue de tipo evaluativo con descripción de estudio, ya que se busca dar valor o, valora un programa de intervención.

5.6. Diseño

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

Con apoyo de un pretes- postest: en el que la variable dependiente se mide antes (pre-test) y después (pos-test) de la manipulación de la variable independiente (Cozby, 2005).

5.7. Población

Adolescentes de ambos sexos entre la edad de 15 a 16 años estudiantes de la Escuela Preparatoria Oficial No. 50 ubicada en la población de Ecatzingo estado de México.

5.8. Tipo de muestra

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

5.9. Situación experimental

La aplicación de la Teoría Humanista se llevo a cabo en la Escuela Preparatoria Oficial No 50 específicamente en el salón de clases.

5.10. Variables

Variable independiente

TEORÍA HUMANISTA

DEFINICIÓN CONCEPTUAL: Es 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 incluyan aquellas experiencias humanas que son únicas, tales como el amor, el odio, el temor, la esperanza, la alegría, el humor, el efecto, la responsabilidad y el sentido de la vida, todos aquellos aspectos de nuestras vidas no son estudiados ni se escriben sobre ellos de una forma científica por que resisten a ser definidos, manipulados o medidos (Feist, 2007).

DEFINICIÓN OPERACIONAL: Para evaluar la Teoría Humanista se implementara un taller integral y estratégico que promueva un desarrollo y un fortalecimiento personal y social, logrando una armoniosa Resiliencia de comunicación en los adolescentes.

Variable dependiente

COMUNICACIÓN

DEFINICIÓN CONCEPTUAL: La comunicación es un fenómeno de carácter social que comprende todos los actos mediante los cuales los seres vivimos se comunican con sus semejantes para transmitir o intercambiar información. Comunicar significa poner en común e implica compartir. La comunicación inicia con el surgimiento de la vida en nuestro planeta y su desarrollo ha sido simultáneo al progreso de la humanidad (Napier y Rodney 2009).

DEFINICIÓN OPERACIONAL: Esta variable se midió con la aplicación del test de frases incompletas SACKS, a todos los adolescentes que cumplieron con las características mencionadas en la descripción de la población de dicho test.

TEST DE FRASES INCOMPLETAS SACKS: Las frases incompletas consisten en el diseño de un conjunto de troncos verbales que el entrevistado debe estructurar “proyectando” sus ideas, valores, creencias, anhelos, fantasías, temores etc. por estos motivos se le considera una técnica proyectiva verbal. Los estímulos

son estandarizados, en tanto que a todos los sujetos se les presentan los mismos troncos verbales para completar.

Un test proyectivo que mide la tendencia dominante de su personalidad en cuatro áreas:

- Área de 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 relaciones interpersonales: incluye actitud hacia los amigos, conocidos, compañeros de escuela, superiores y niños menores.
- Área de concepto de si mismo: involucra temores, sentimientos de culpa, metas y actitudes con respecto a sus propias capacidades, el pasado y el futuro.

Las frases incompletas se consideran una de las técnicas proyectivas mas validas para el propósito de diagnostico de personalidad e investigación. La confiabilidad y validez de las frases incompletas son más altas cuando 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 mejorar los trastornos 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.

5.11. INSTRUMENTOS

Instrumentos solicitados dentro de las actividades del taller “aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos” son:

- ✓ Copias de reglas del taller, hojas de foami, reglas de oro, tarjetas, periódico, anteojos de papel, plumones, hojas blancas, cartulinas, bufandas, popotes de plástico, cinta adhesiva, caja de cartón, abrigo y fichas de trabajo.
- ✓ Materiales para desarrollar el taller: proyector (cañón), laptop, música de relajación y un video final (llévatelo a casa).
- ✓ Cuestionario de frases incompletas (SACKS), copias de test de comunicación, y conferencias la primera fue “importancia de la comunicación”, posteriormente la conferencia dos fue tema de “resiliencia”.

5.12. PROCEDIMIENTO

Primera Fase: Fue una oportunidad importante para mi, que las autoridades educativas del plantel Preparatoria Oficial No. 50 me abrieran las puertas para aprender y llevar a práctica los conocimientos previos que tenía hasta ese momento sobre mi perfil educativo.

Segunda Fase: Conté con el apoyo accesible de la orientadora de primer grado, la cual me permitió entrar a sus grupos con la finalidad de relacionarme más con el ambiente entre los alumnos, fue ahí donde logre observar en los adolescentes diferentes factores que se generan en ellos, entre los cuales, la apatía, escases de valores, lo que más resaltó es la falta d comunicacion.

Tercera Fase: Una vez observado este factor, de ahí partió mi idea de hacer un programa de intervención para fortalecer la resiliencia de comunicación en los adolescentes de esta institución específicamente con el primer grado grupo III.

Cuarta Fase: Con base a la necesidad elabore un taller integral y estratégico con enfoque humanista, con el objetivo de generar en los adolescentes habilidades favorables para conocer y desarrollar de forma adecuada el tema de resiliencia de comunicación y contribuir a través de procesos de aprendizaje una comunicación asertiva

Quinta Fase: le exprese al Director el programa de intervención a desarrollar presentándole la finalidad y los objetivos que se llevarían a cabo con los estudiantes.

Una vez aceptado el programa, junto con la orientadora organizamos los tiempos, lugar y materiales que requería para la realización del taller.

Sexta Fase: al inicio del taller “aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos”, integre al grupo exponiendo las reglas que se tendrán dentro del taller, hice la presentación de lo que se trabajaría, así mismo di a conocer las “reglas de oro” (No critico, No juzgo, No me quejo), también les aplique el test de SACKS, antes de empezar con el proyecto de investigación.

RESULTADOS

Análisis General

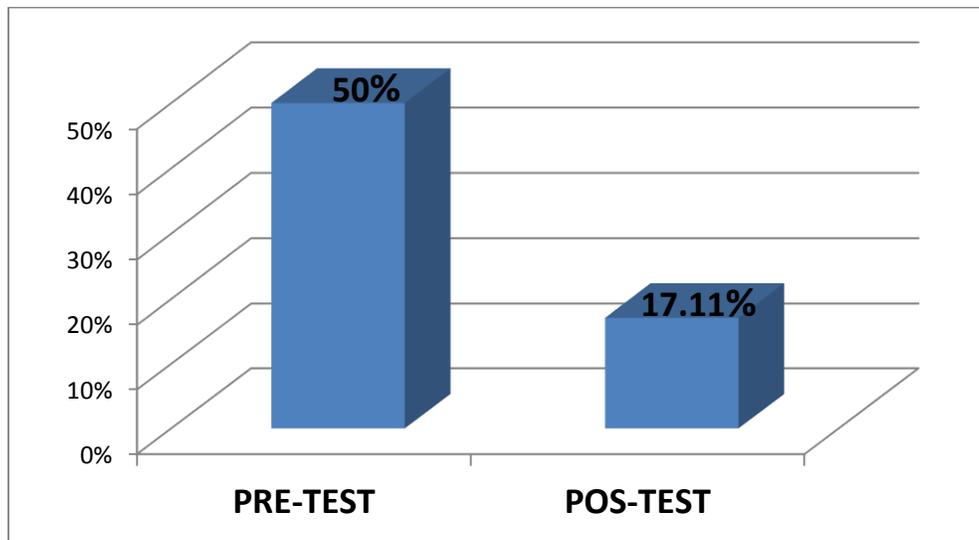
Basándome en los resultados obtenidos durante la evaluación antes y después del taller “Aprendiendo a Comunicarnos y Crecer Juntos” y con ayuda del test de SACKS de frases incompletas pude comprobar que la hipótesis HO: Al aplicar la Teoría Humanista en Adolescentes esta favorecerá generando una mejor Resiliencia de Comunicación. 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 50%, y en la finalización obtuve en los resultados del pos-test un 17.11%, encontrando un aumento significativo en la Resiliencia de Comunicación de los adolescentes un 32.98%.

Grafica General

NOMBRE	PRE-TEST	POS-TEST	AUMENTO EN LA RESILIENCIA DE COMUNICACIÓN
Sarai	45	10	35
Mariela	42	24	18
Karen	30	17	13
Ricardo	39	12	27
Brenda	31	21	10
Diana	41	11	30
Alfredo	30	16	14
Alma	46	18	28
Carlos	32	18	14
Yolanda	34	15	19
Julio	44	23	21
Josué	47	12	35
Gabriela	31	15	16
Miguel	46	10	36
Rosa Isela	45	30	15
Esmeralda	38	16	22
Mayra	46	18	28
Brenda	34	13	21
Jovani	45	28	17
Teresa	31	15	16

Raúl	40	20	20
Arturo	36	16	20
Aldo	43	17	26
Mariana	43	21	22
Alexis	34	12	22
Armando	38	13	25
TOTAL			AUMENTO DE RESILIENCIA DE COMUNICACIÓN
COMPARACION	PRE-TEST	POS-TEST	
%	450	154	296
	50%	17.11%	32.98%

GRÁFICA COMPARATIVA

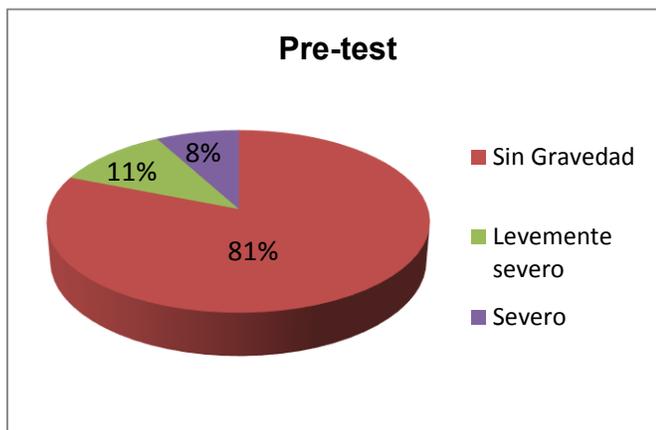


Gráfica de comparación de los resultados obtenidos, de la aplicación del test al inicio del taller (pre-test) y la finalización del mismo (pos-test), puntuaciones obtenidas de los adolescentes. Se puede observar una clara disminución en los valores severo con respecto a las respuestas en los test. Aumentando de manera general un 32.98% en la comunicación.

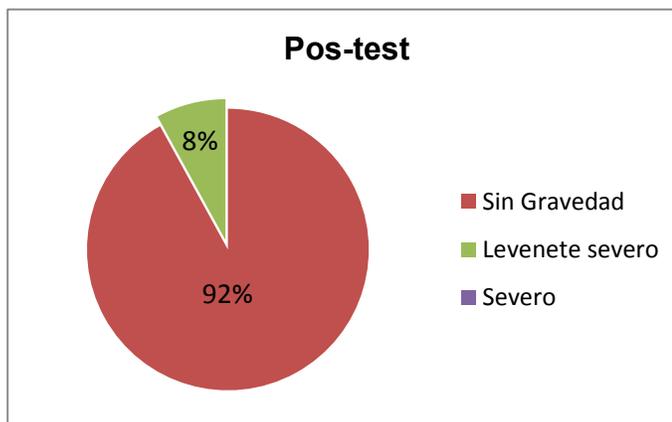
Análisis cuantitativo del test de SACKS de frases incompletas

1.- Mi Madre.....

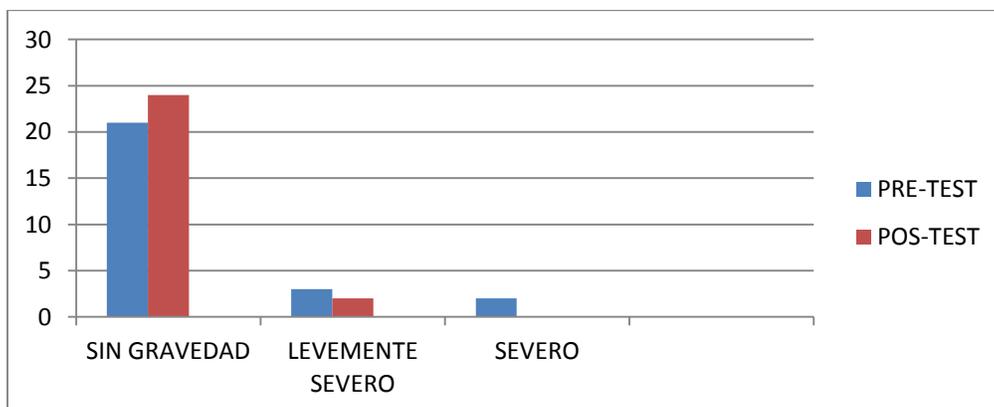
	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	3	2
%	80.76	11.53	7.692



	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	24	2	0
%	92.30	7.69	0

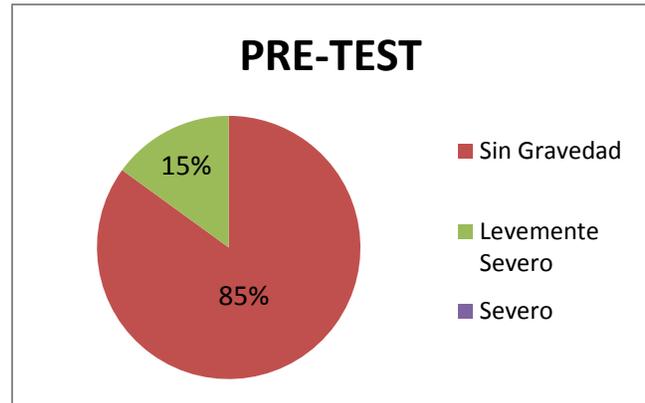


GRAFICA COMPARATIVA DE AMBOS TEST



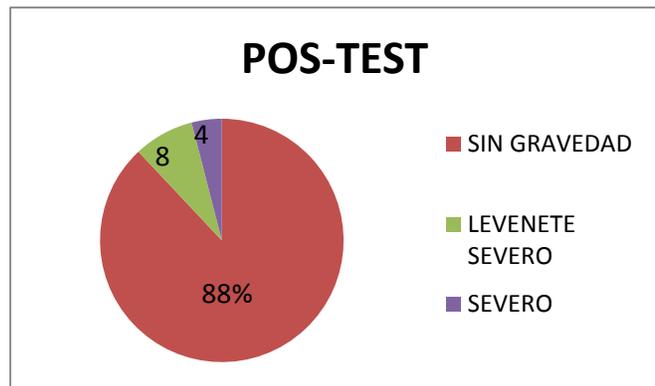
2.- Mi Madre y Yo....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	4	0
%	84.61	15.38	0



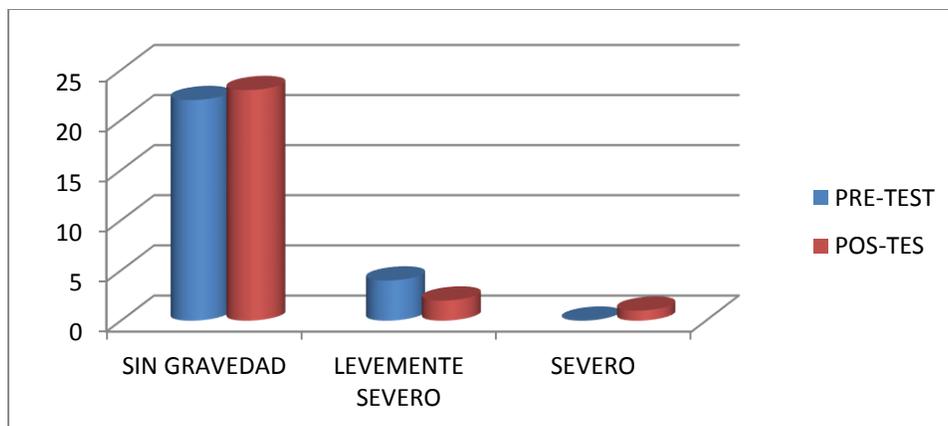
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #2 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	2	1
%	88.46	7.69	3.84



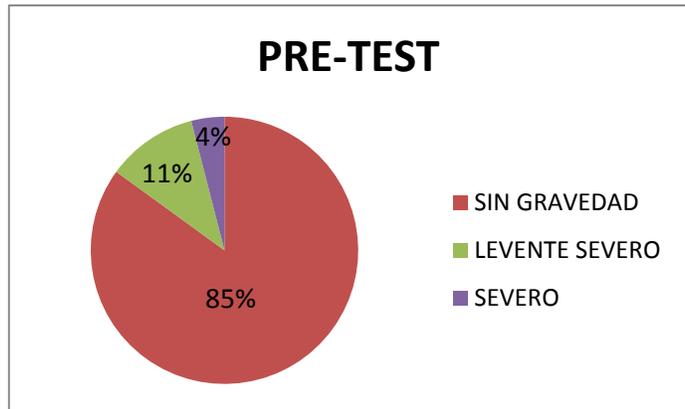
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #2 del POS-TEST

GRAFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



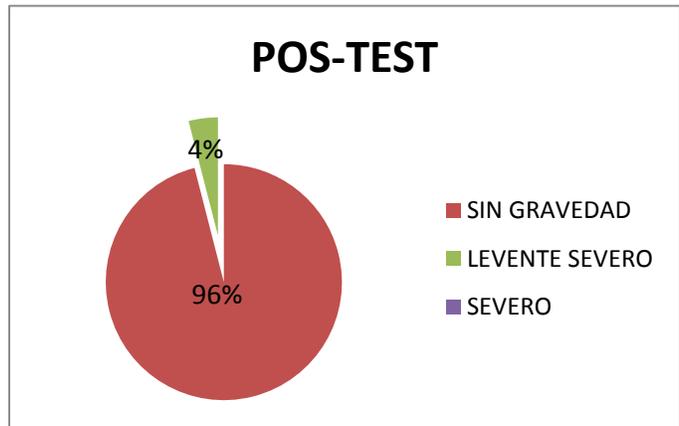
3.- Creo que la mayoría de las Madres.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	3	1
%	84.61	11.53	3.84



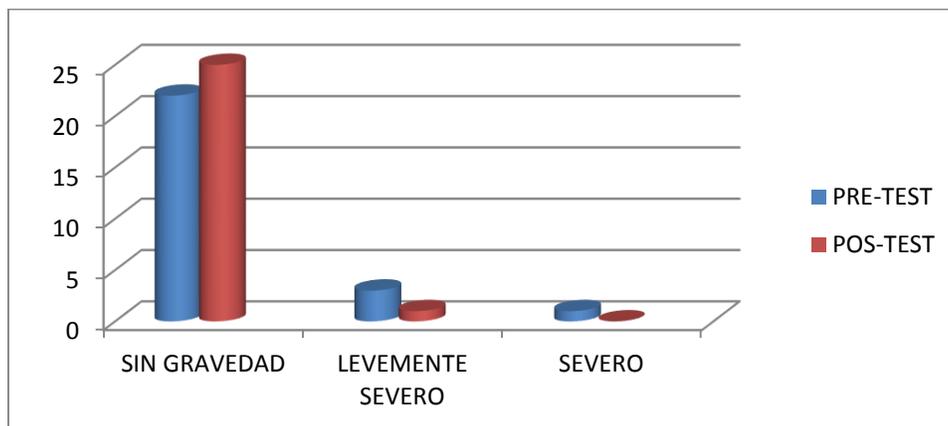
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #3 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	25	1	0
%	96.15	3.84	0



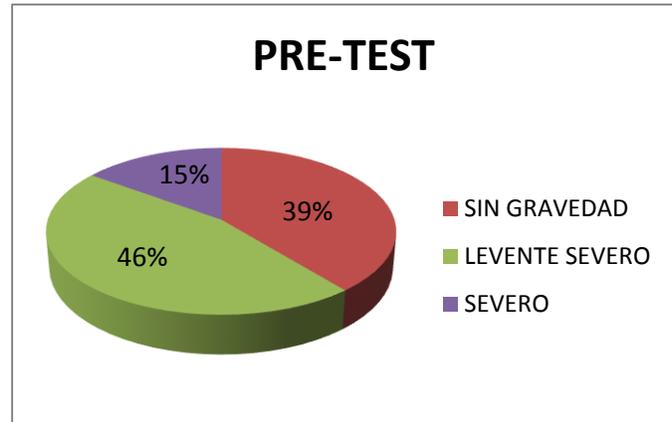
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #3 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



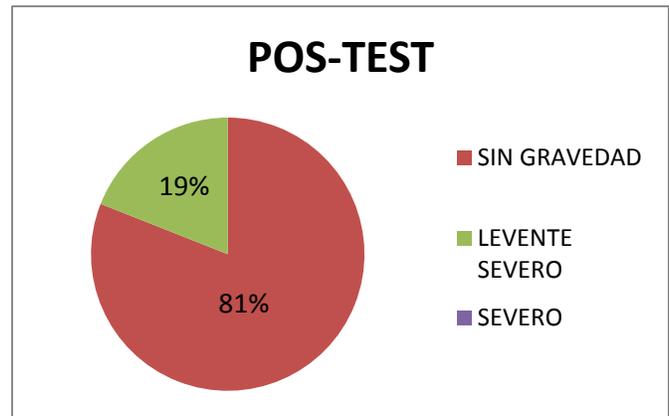
4.- Me agrada mi Madre pero.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	10	12	4
%	38.46	46.15	15.38



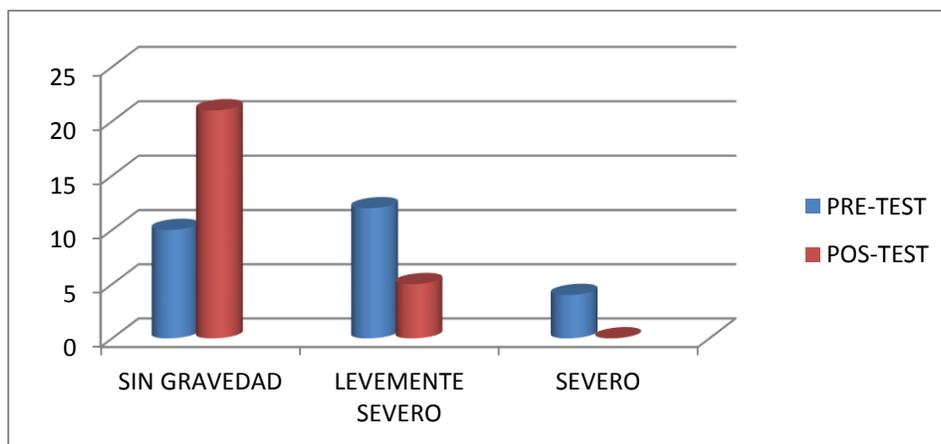
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #4 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	5	0
%	80.76	19.23	0



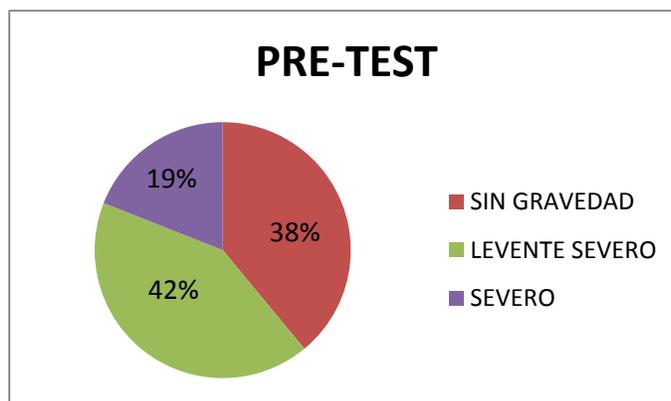
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #4 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



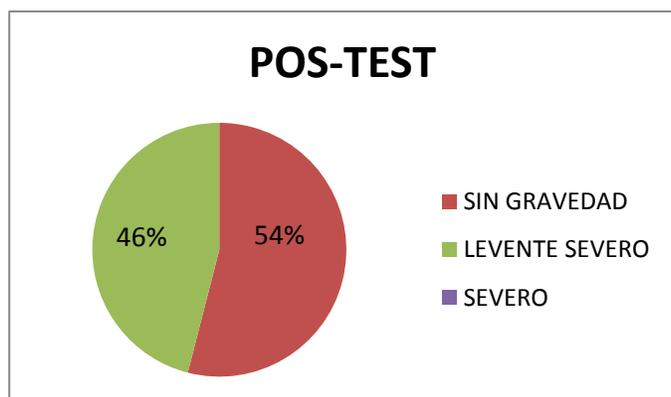
5.- Siento que mi Padre raras veces.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	10	11	5
%	38.46	42.30	19.23



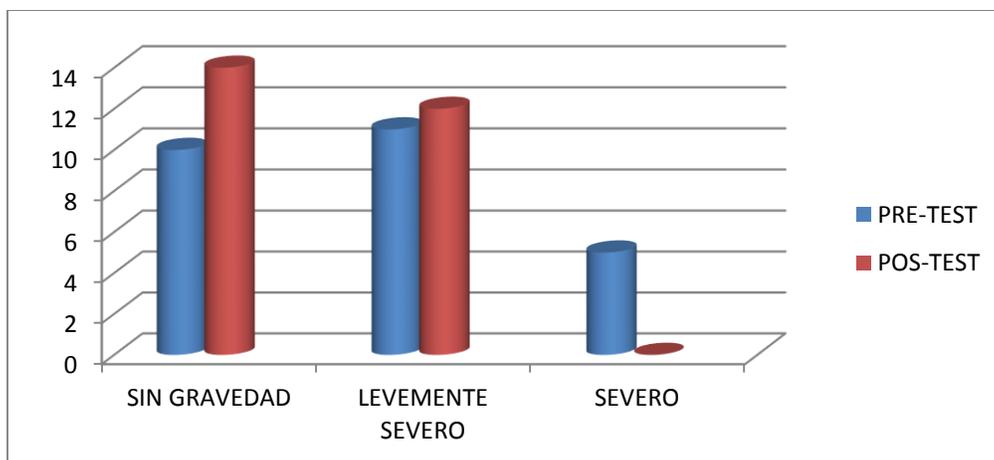
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #5 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	14	12	0
%	53.84	46.15	0



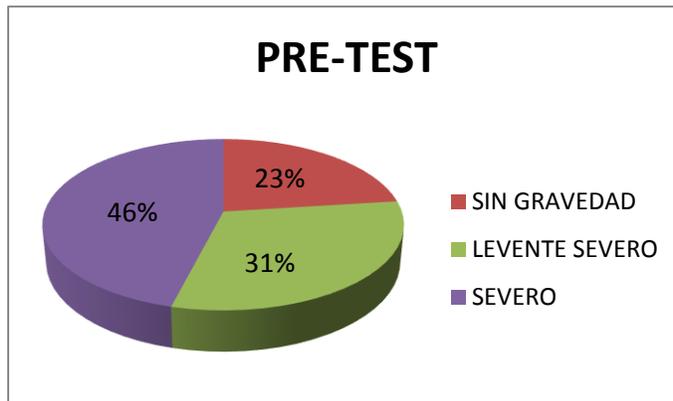
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #5 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



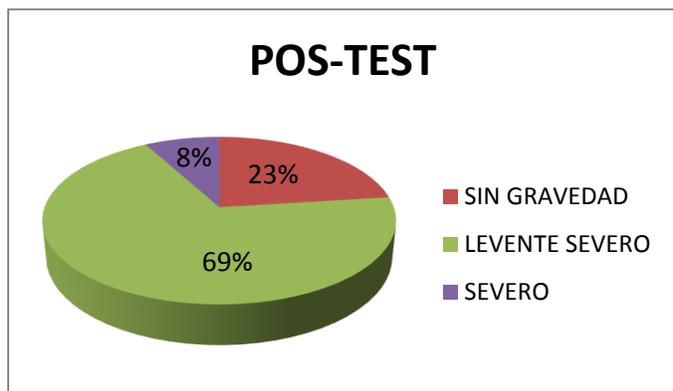
6.- Si mi Padre tan solo.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	6	8	12
%	23.07	30.76	46.15



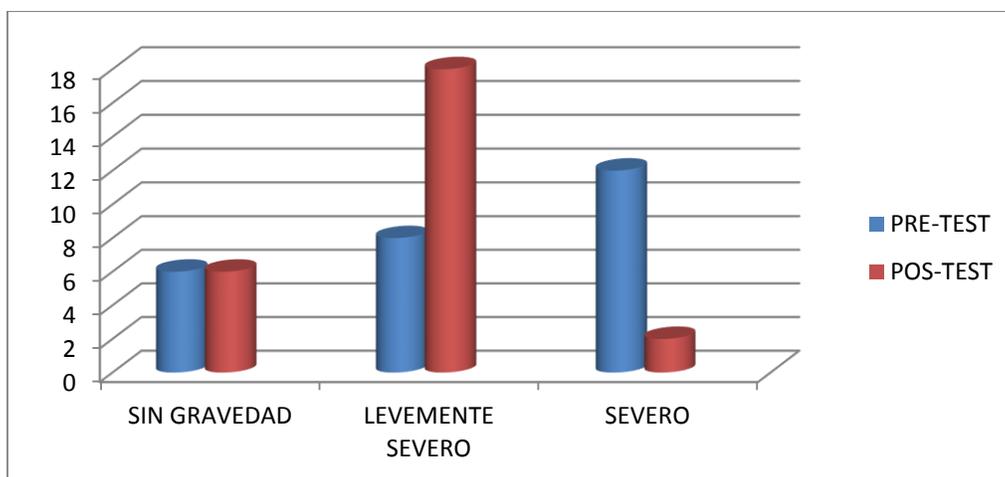
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #6 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	6	18	2
%	23.07	69.23	7.69



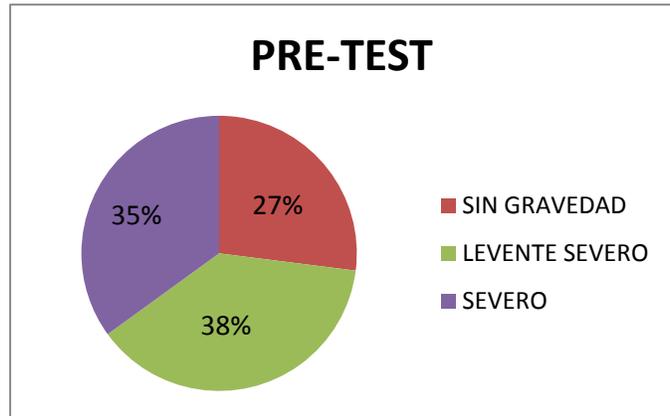
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #6 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



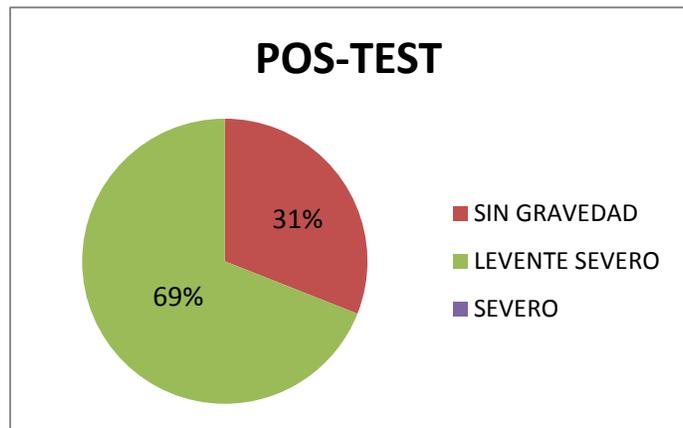
7.- Desearía que mi Padre.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	7	10	9
%	26.92	38.46	34.61



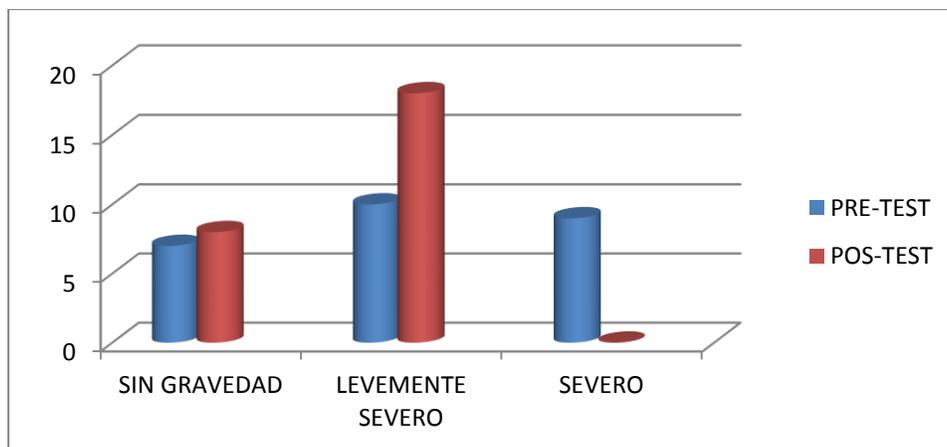
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #7 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	8	18	0
%	30.76	69.23	0



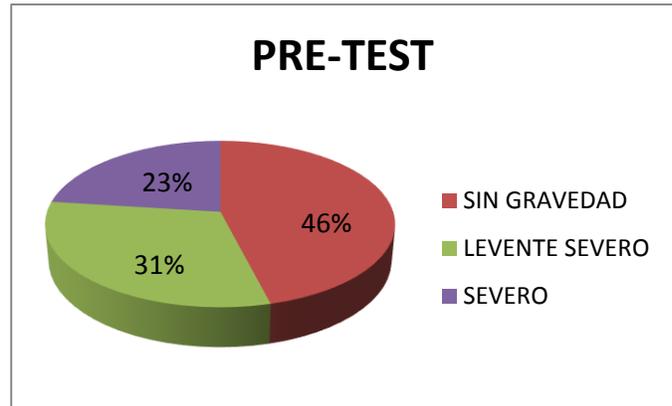
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #7 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



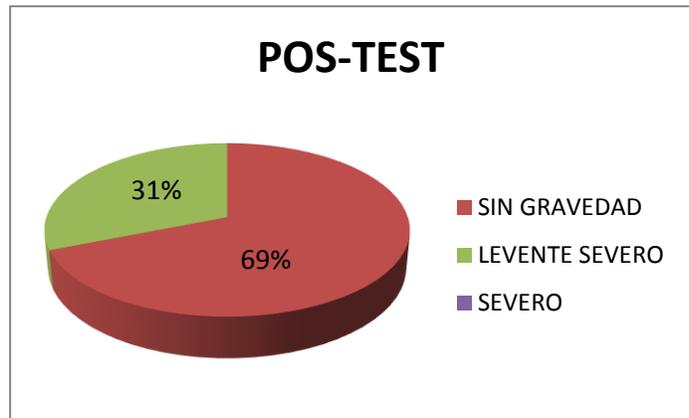
8.- Siento que mi Padre....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	12	8	6
%	46.15	30.76	23.07



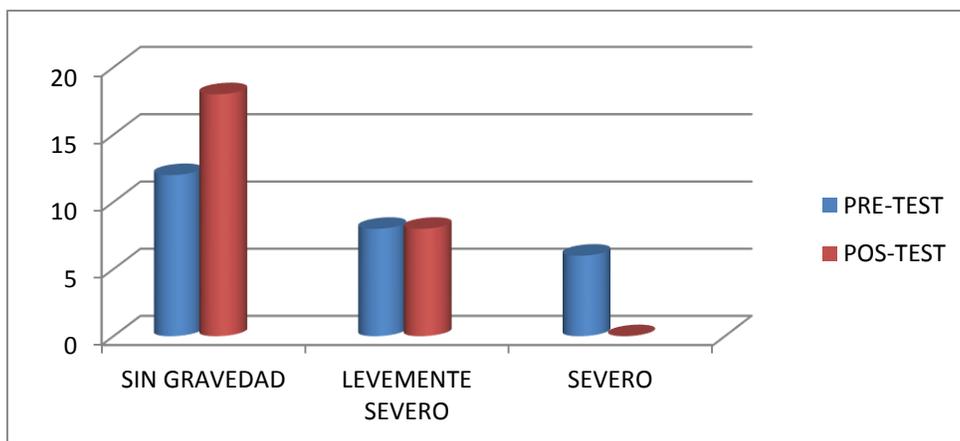
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #8 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	18	8	0
%	69.23	30.76	0



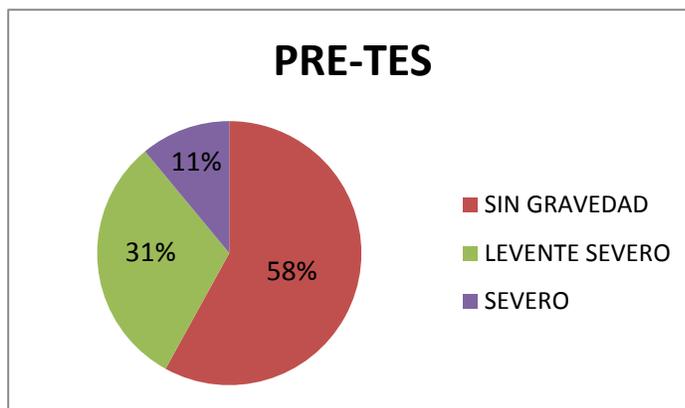
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #8 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



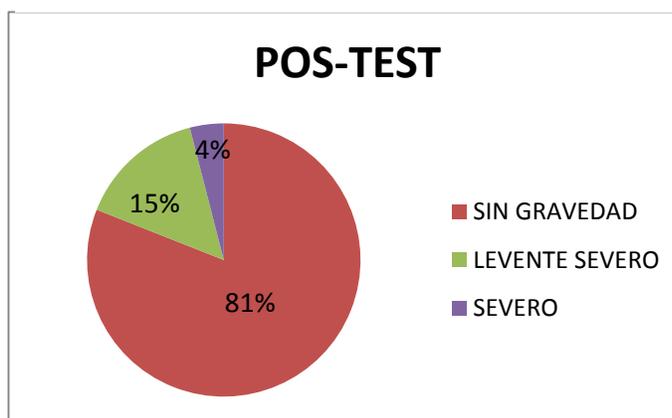
9.- Comparada con las demás familias, la mía.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	15	8	3
%	57.69	30.76	11.53



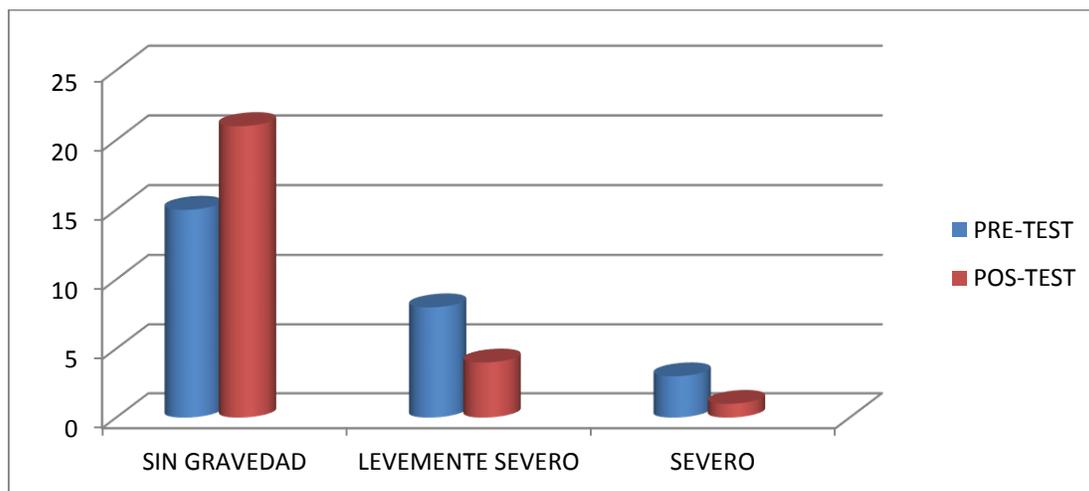
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #9 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	4	1
%	80.76	15.38	3.84



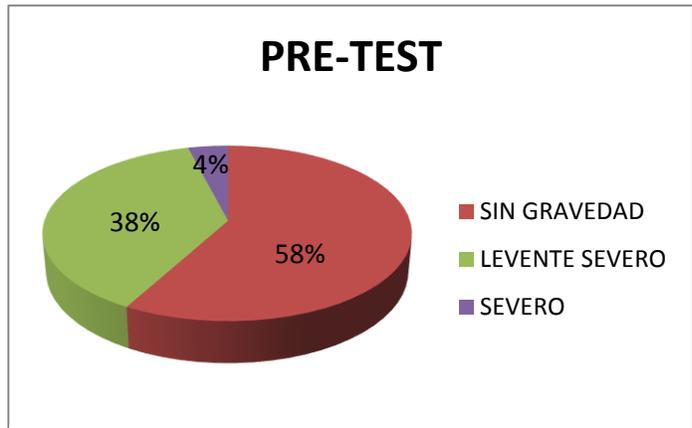
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #9 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



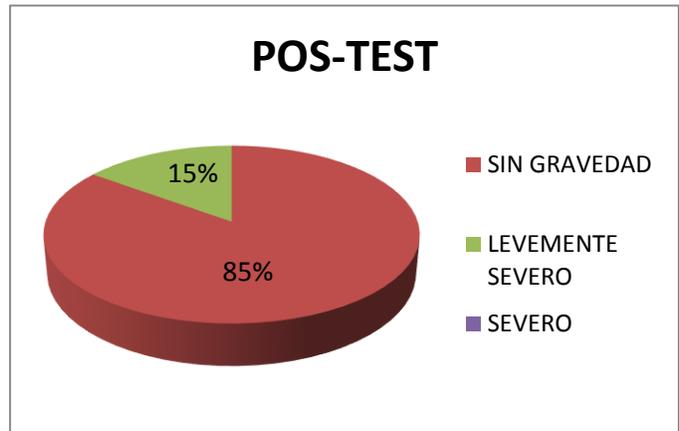
10.- Mi familia me trata como....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	15	10	1
%	57.69	38.46	3.84



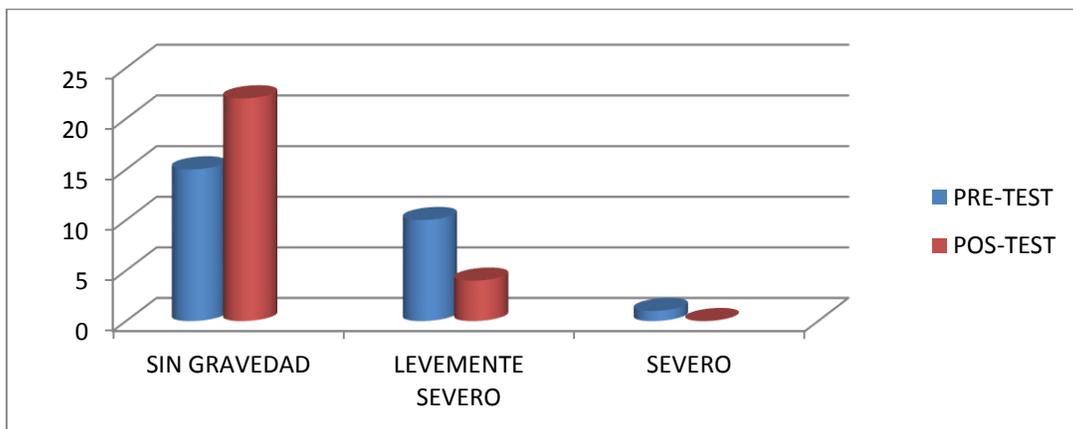
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #10 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	4	0
%	84.61	15.38	0



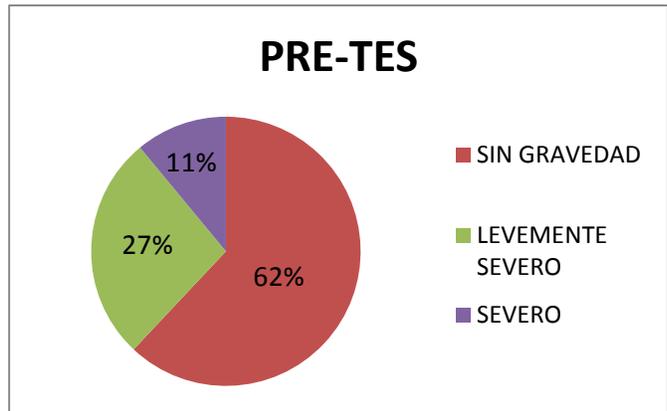
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #10 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



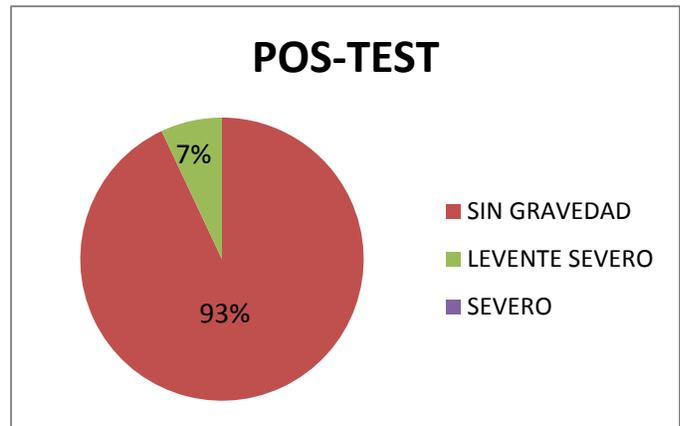
11.- La mayoría de las familias que conozco....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	16	7	3
%	61.53	26.92	11.53



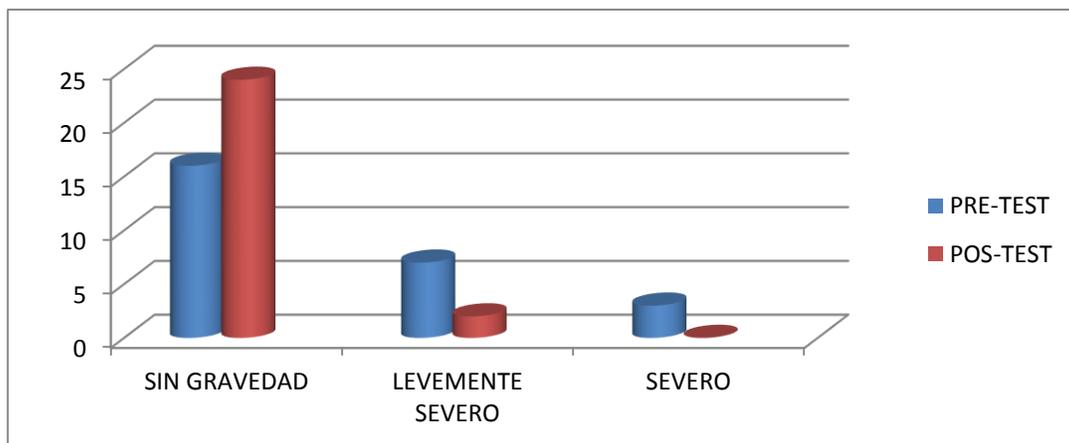
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #11 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	24	2	0
%	93.30	7.69	0



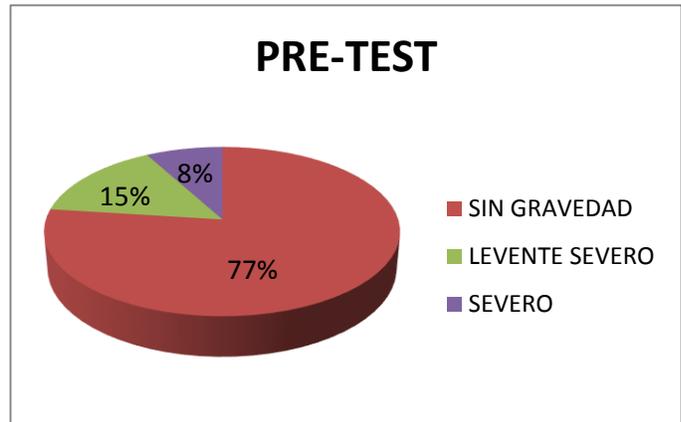
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #10 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



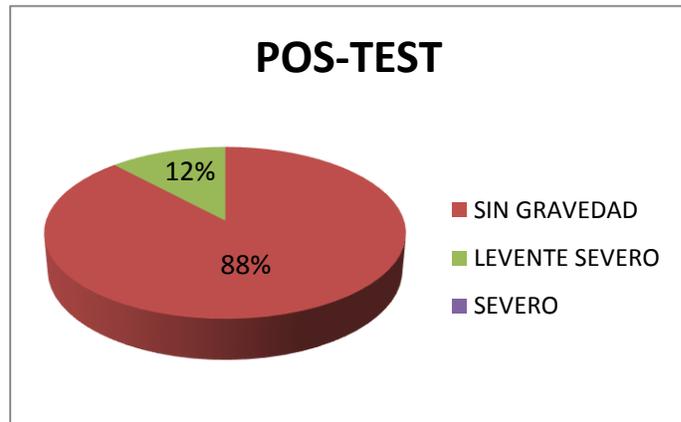
12.- Creo que un verdadero amigo.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	20	4	2
%	76.92	15.38	7.69



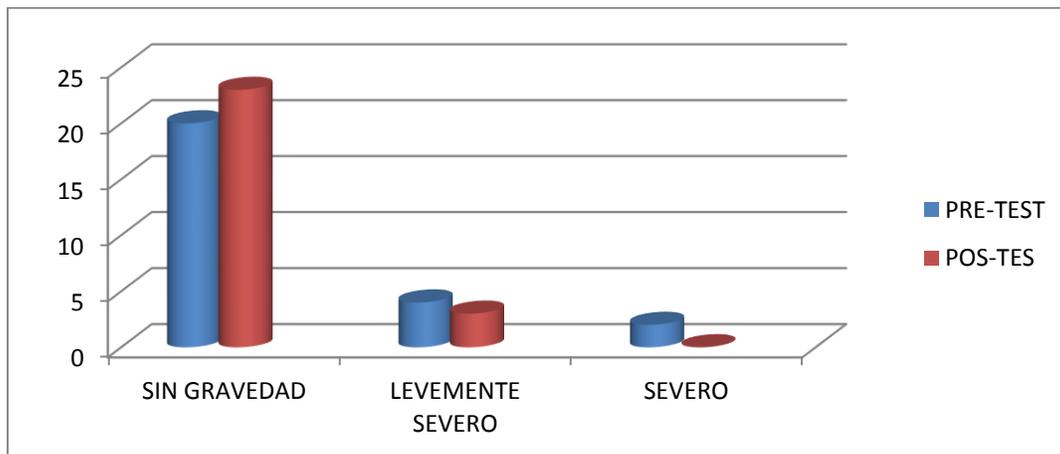
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #12 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	3	0
%	88.46	11.53	0



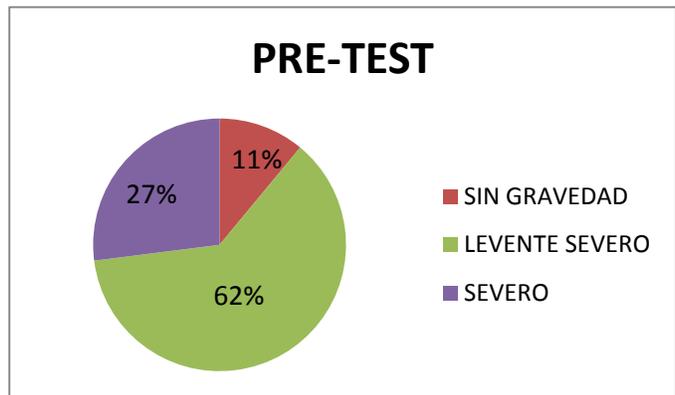
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #12 del

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



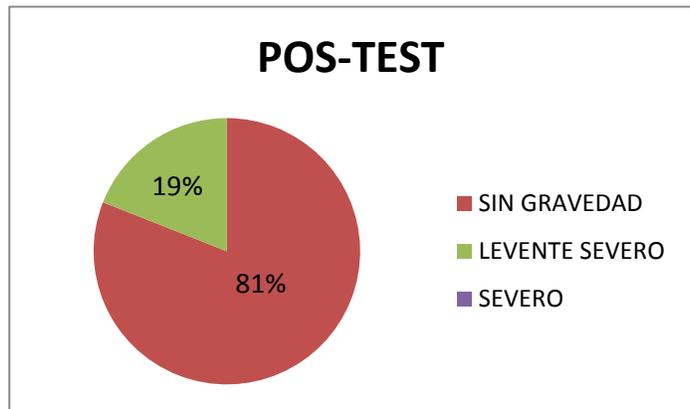
13.- No me gusta la gente que.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	3	16	7
%	11.53	61.53	26.92



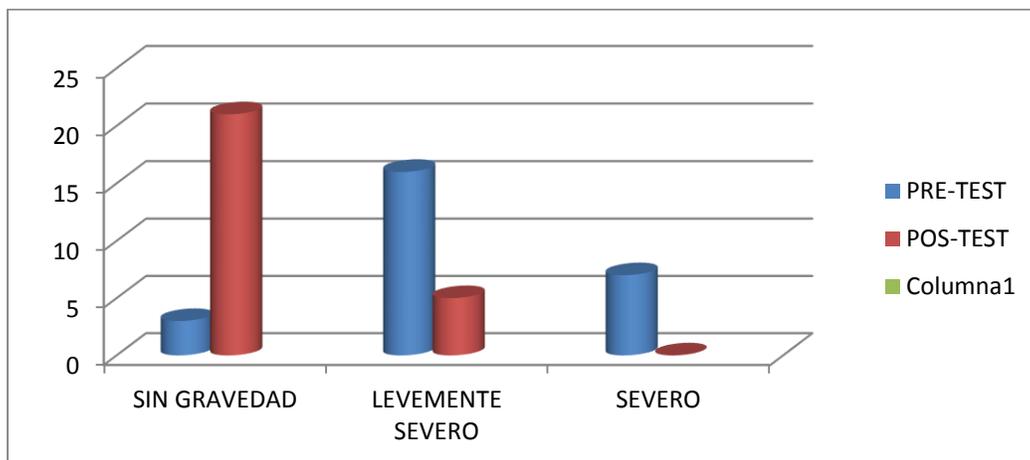
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #13 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	5	0
%	80.76	19.23	0



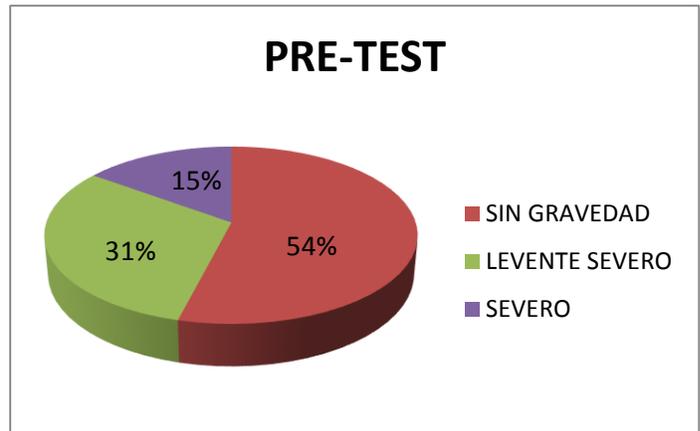
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #13 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



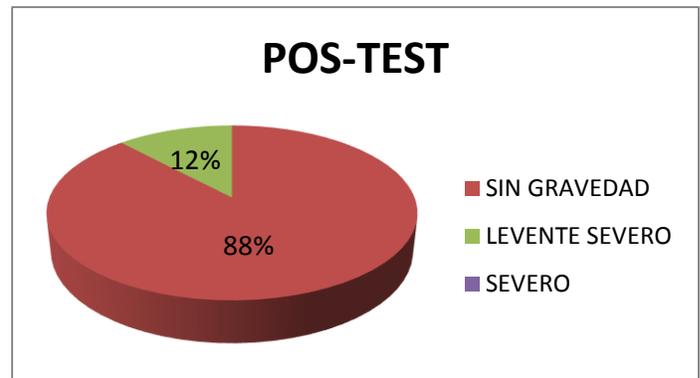
14.- L a gente que mas me agrada.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	14	8	4
%	53.84	30.76	15.38



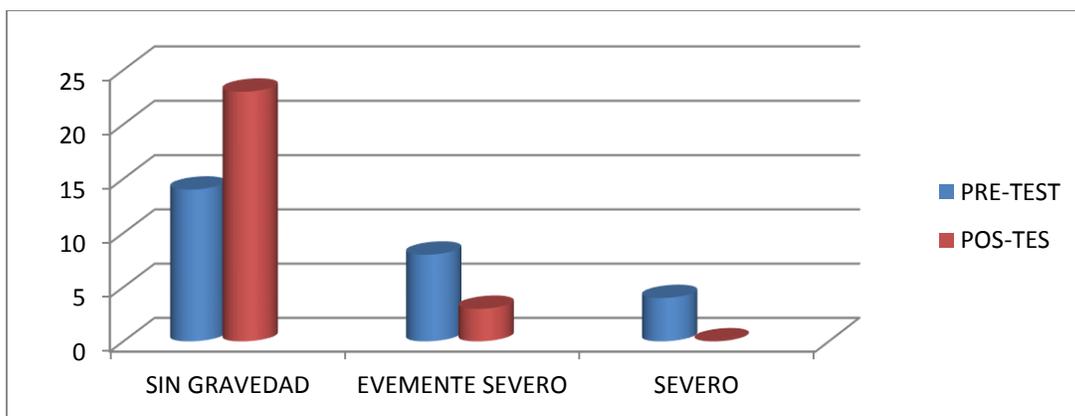
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #14 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	23	3	0
%	88.46	11.53	0



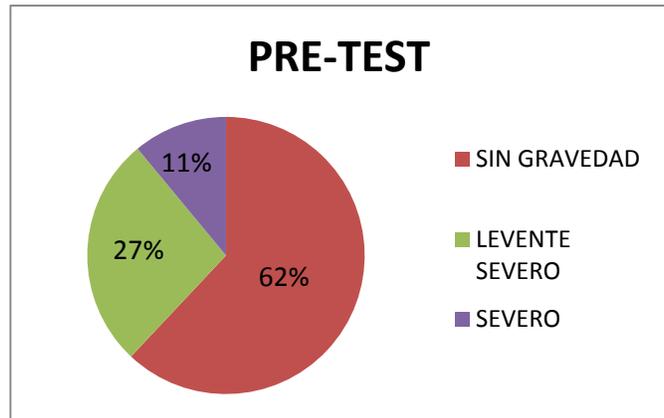
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #14 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



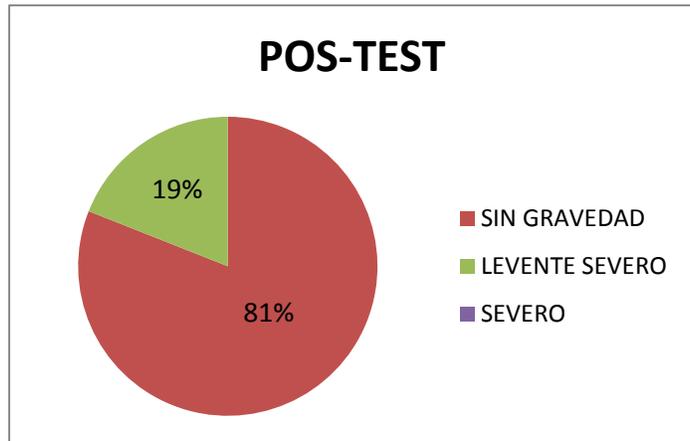
15.- Cuando no estoy con mis amigos (as)....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	16	7	3
%	61.53	26.92	11.53



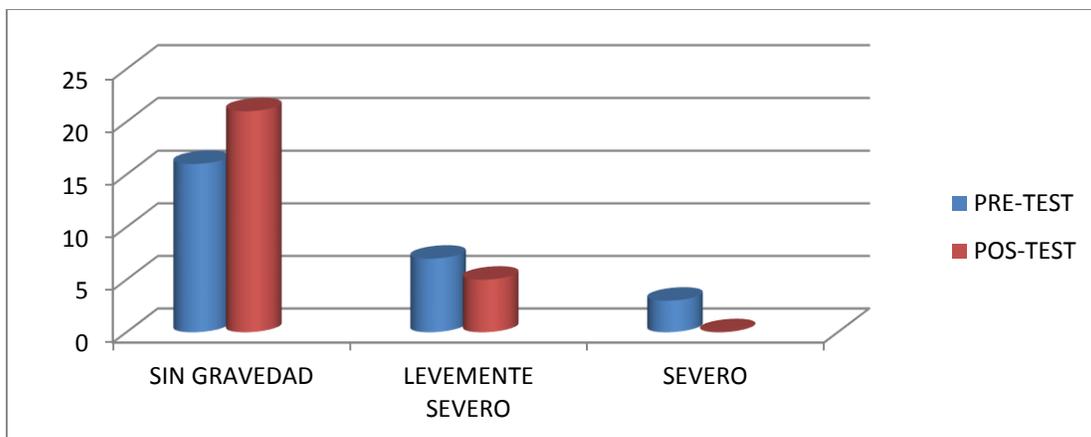
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #15 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	5	0
%	80.76	19.23	0



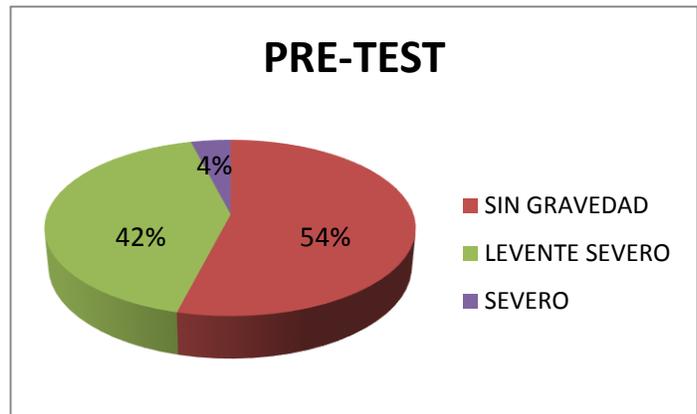
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #15 del

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



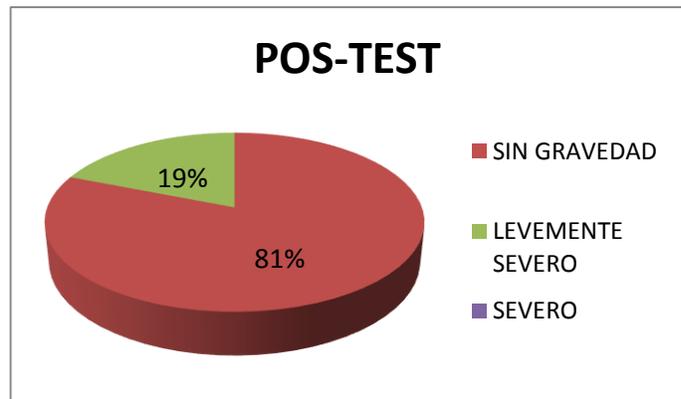
16.- Las personas que están sobre mí.....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	14	11	1
%	53.84	42.30	3.84



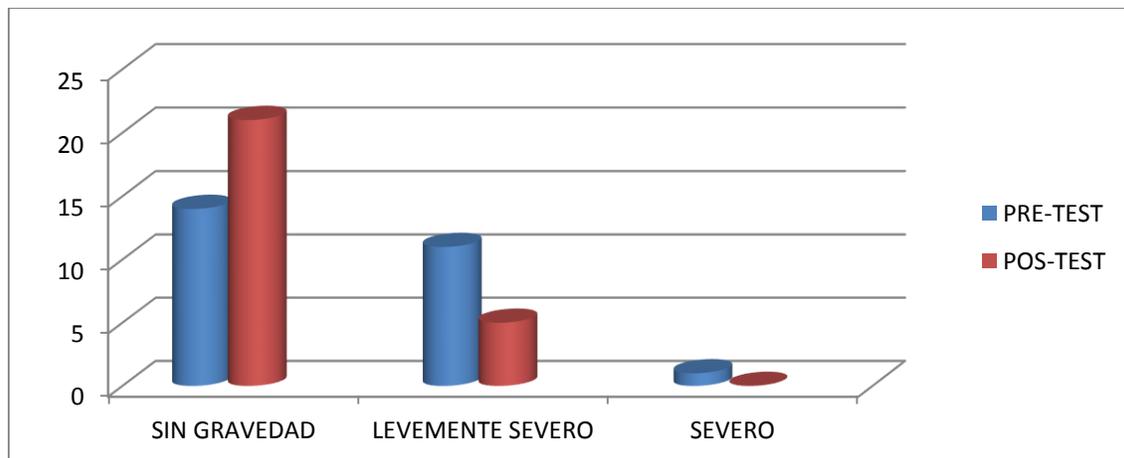
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #16 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	5	0
%	80.76	19.23	0



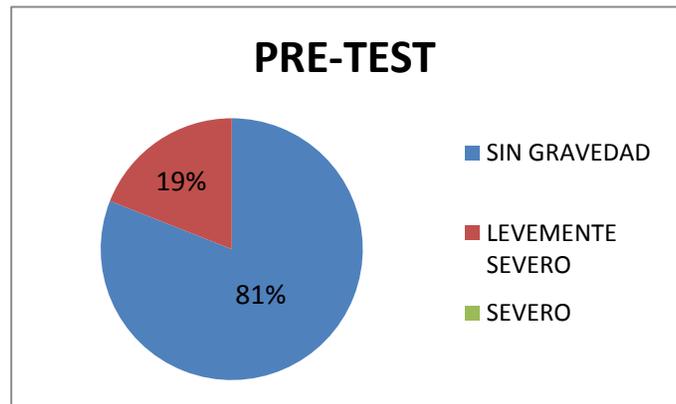
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #16 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



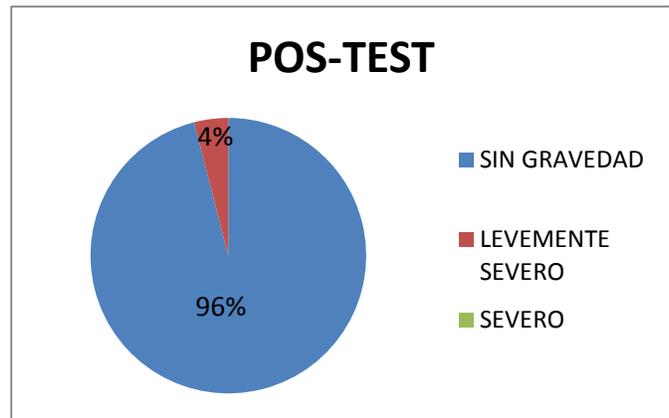
17.- En la escuela, mis maestros....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	5	0
%	80.76	19.23	0



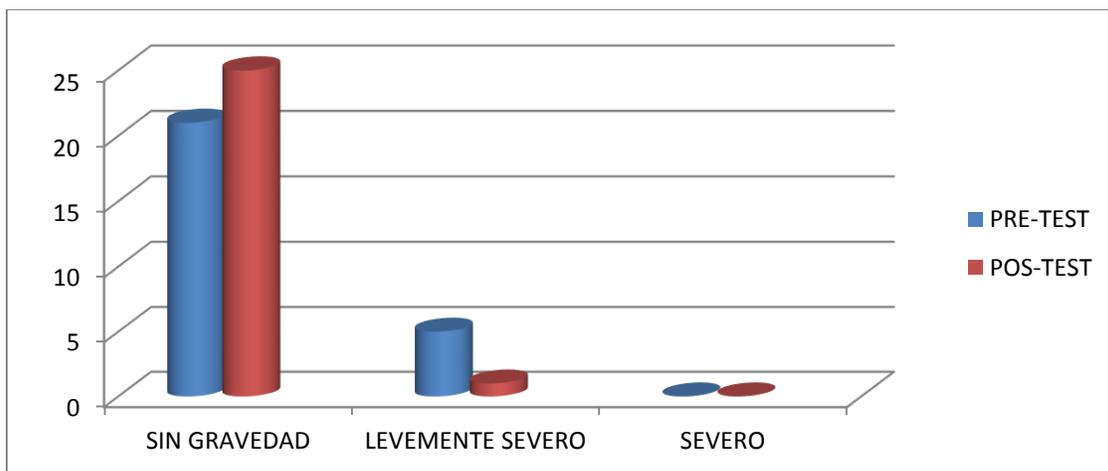
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #17 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	25	1	0
%	96.15	3.84	0



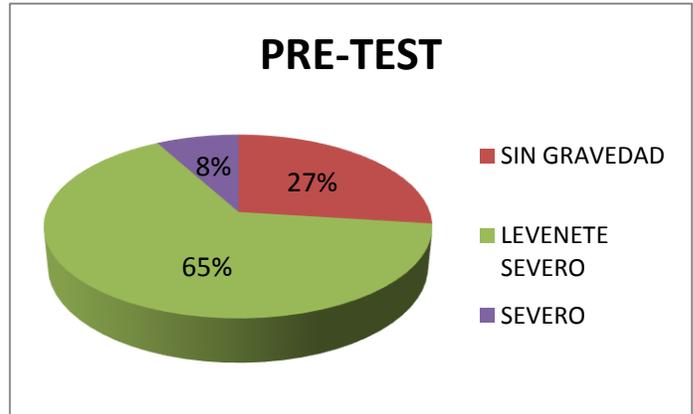
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #17 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



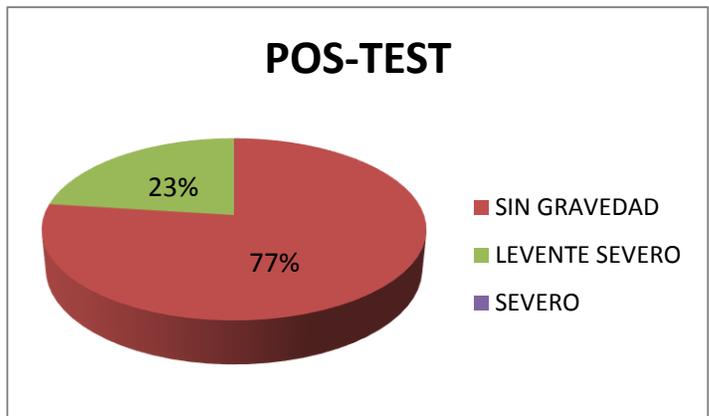
18.- Cuando veo al jefe venir...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	7	17	2
%	26.92	65.38	7.69



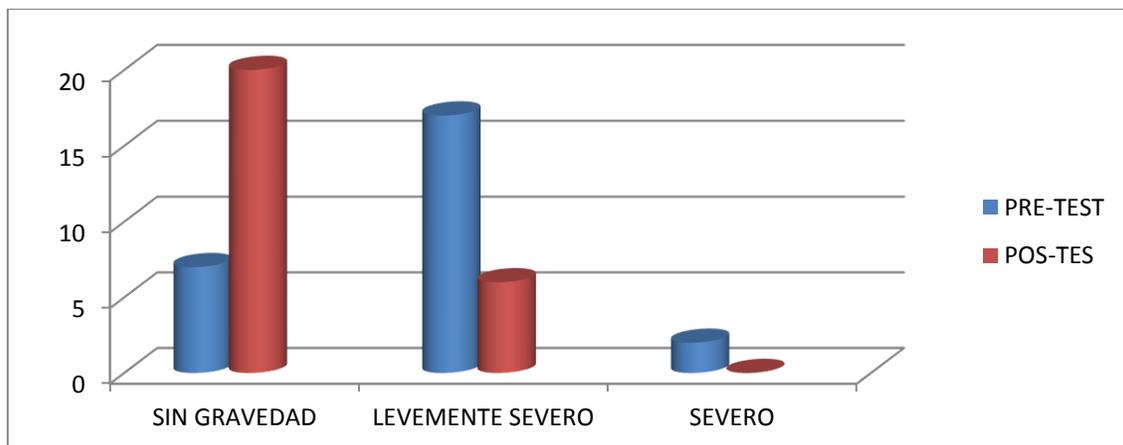
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #18 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	20	6	0
%	76.92	23.07	0



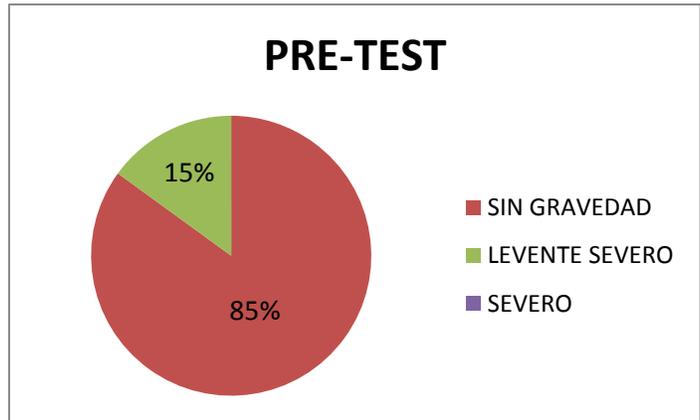
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #18 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



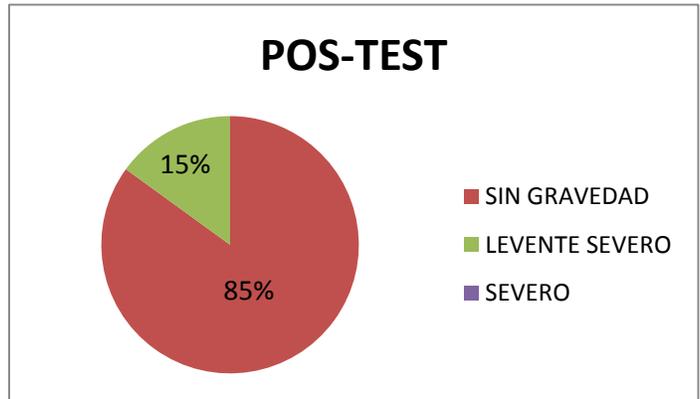
19.- La gente a quien yo considero mis superiores....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	4	0
%	84.61	15.38	0



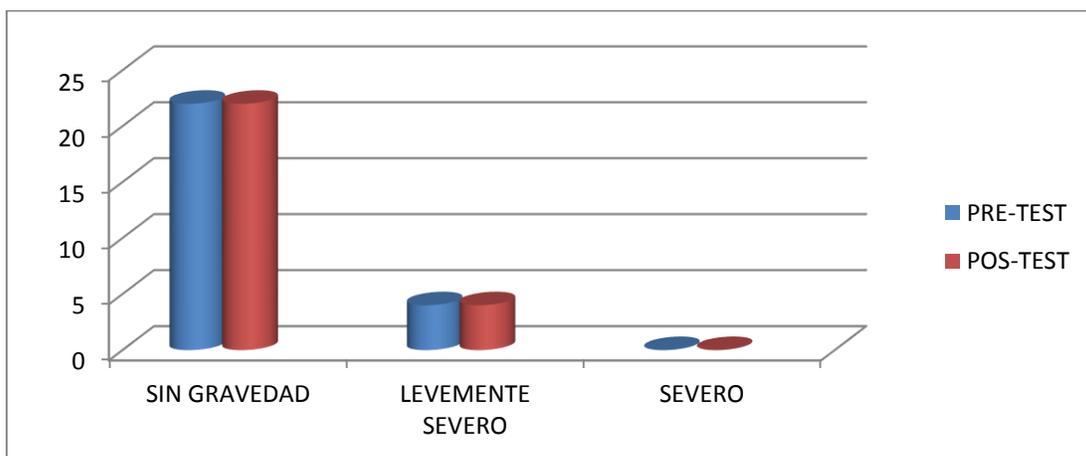
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #19 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	4	0
%	84.61	15.38	0



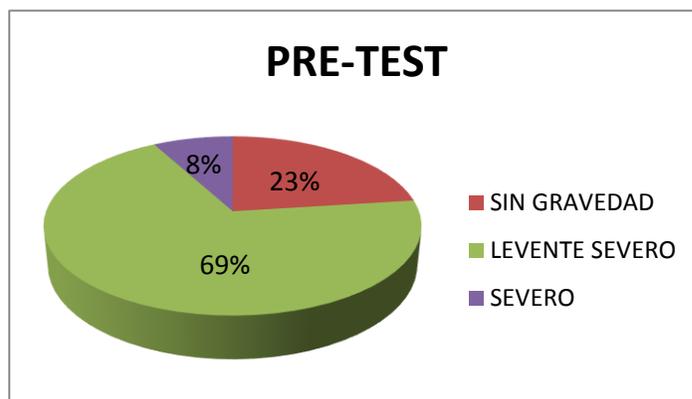
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #19 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



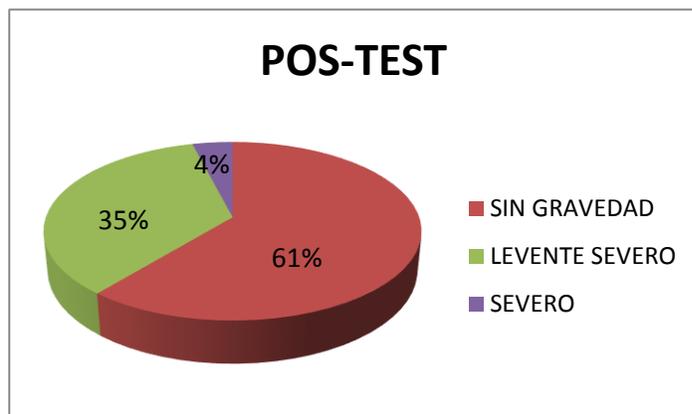
20.- Si yo estuviera a cargo...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	6	18	2
%	23.07	69.23	7.69



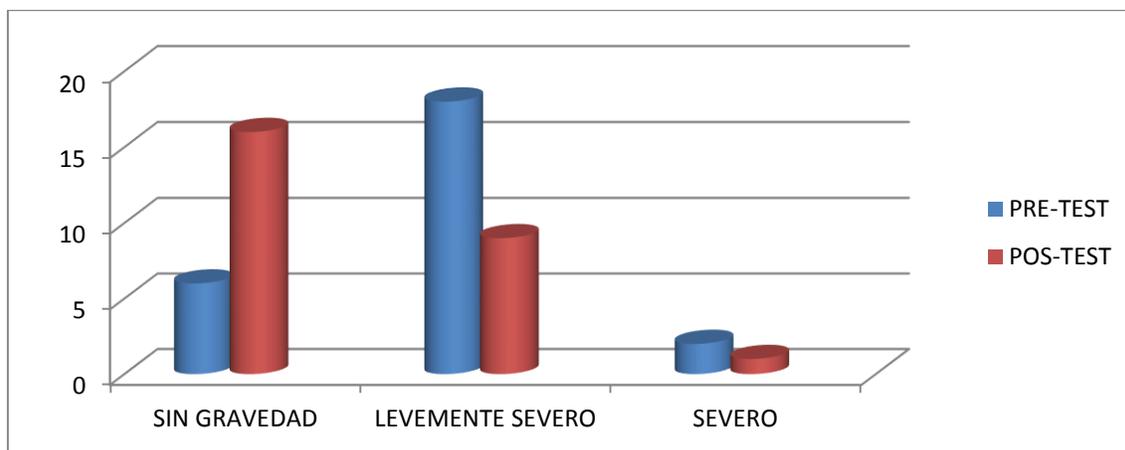
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #20 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	16	9	1
%	61.53	34.61	3.84



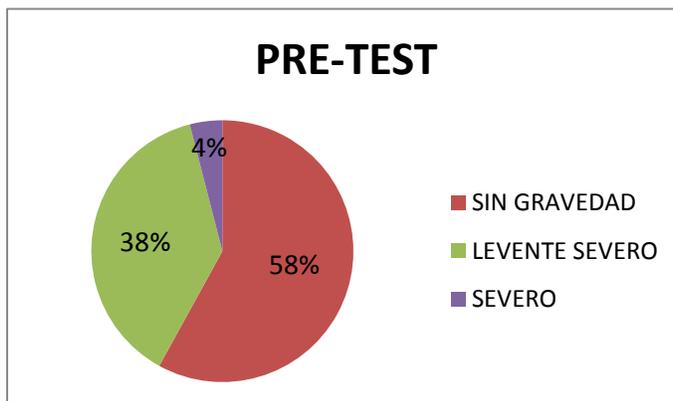
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta 20 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



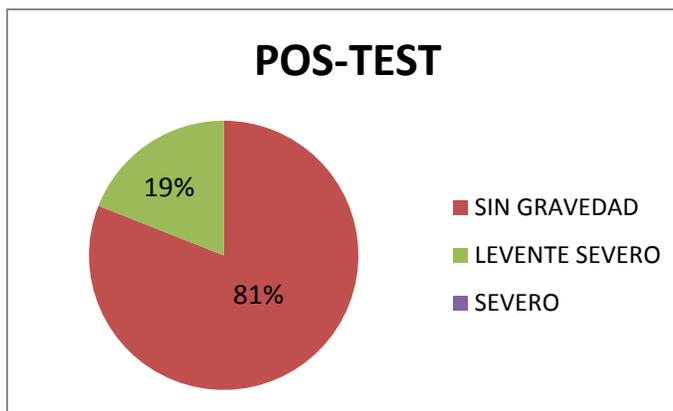
21.- Si la gente trabajara para mi....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	15	10	1
%	57.69	38.46	3.84



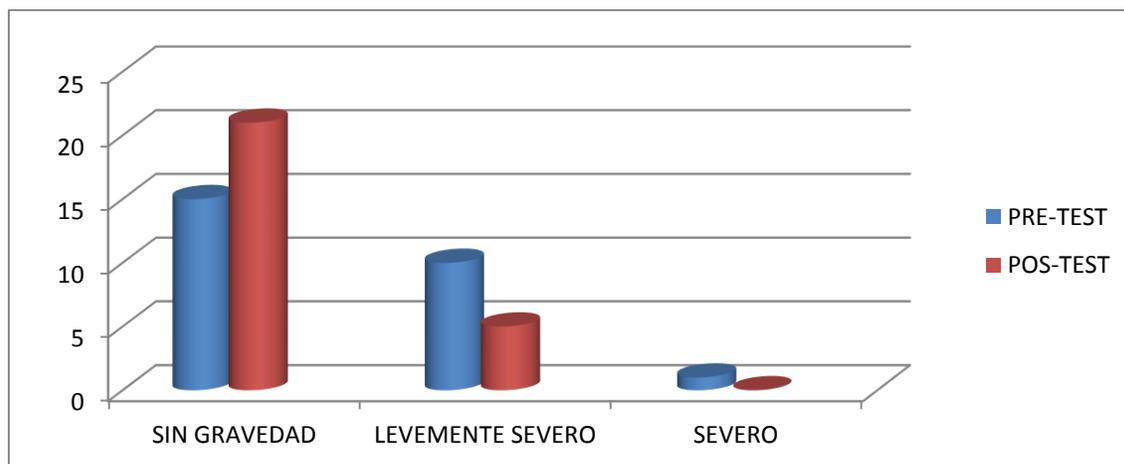
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #21 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	21	5	0
%	80.76	19.23	0



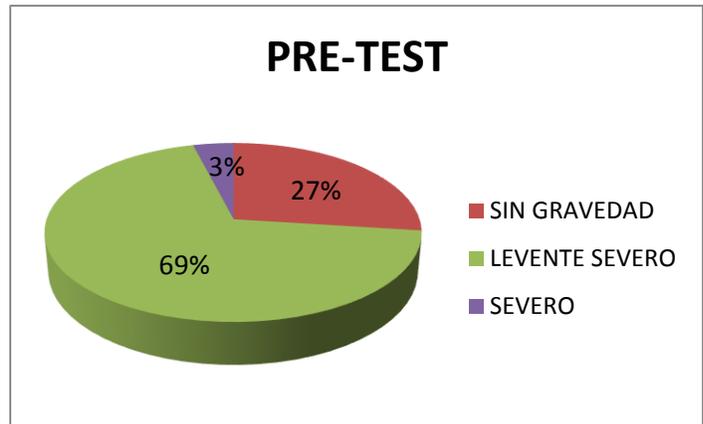
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta 21 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



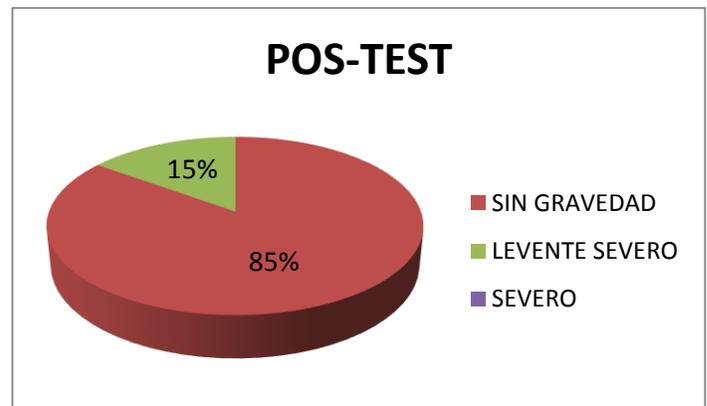
22.- Cuando doy ordenes, Yo....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	7	18	1
%	26.92	69.23	3.84



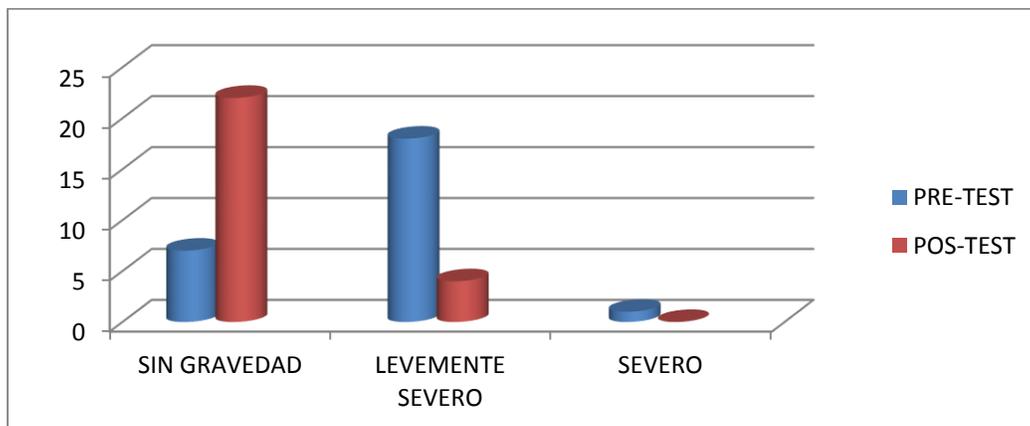
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #22 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	4	0
%	84.61	15.38	0



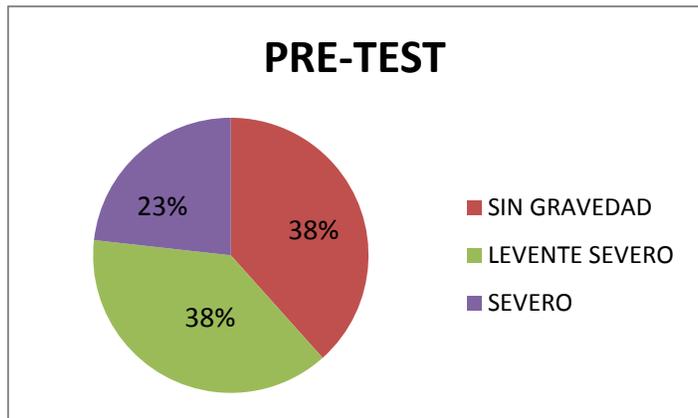
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta 22 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



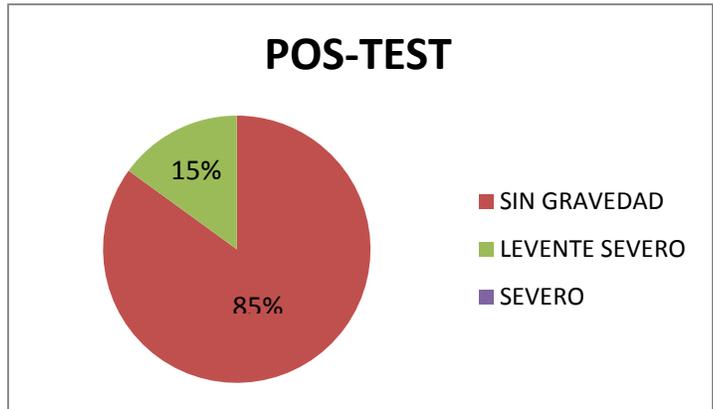
23.- En las labores me llevo mejor con....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	10	10	6
%	38.46	38.46	23.07



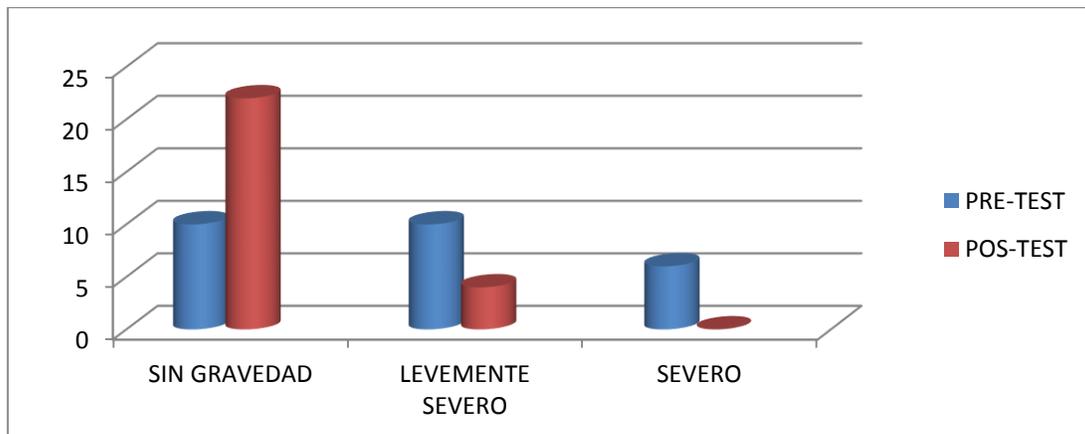
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #23 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	4	0
%	84.61	15.38	0



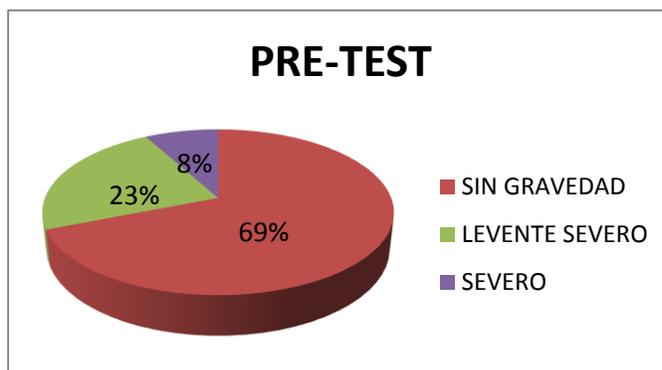
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #23 del

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST JS-TEST



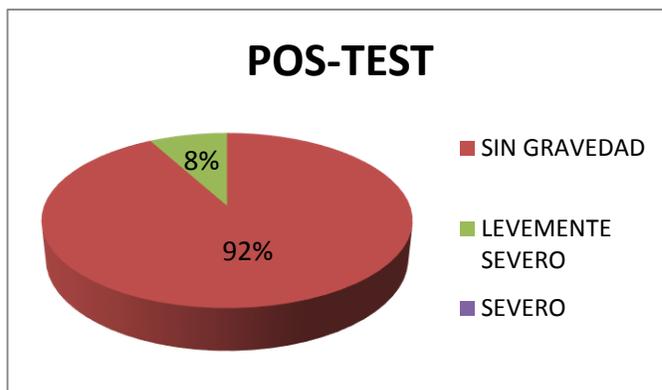
24.- Aquellos con los que trabajo son...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	18	6	2
%	69.23	23.07	7.69



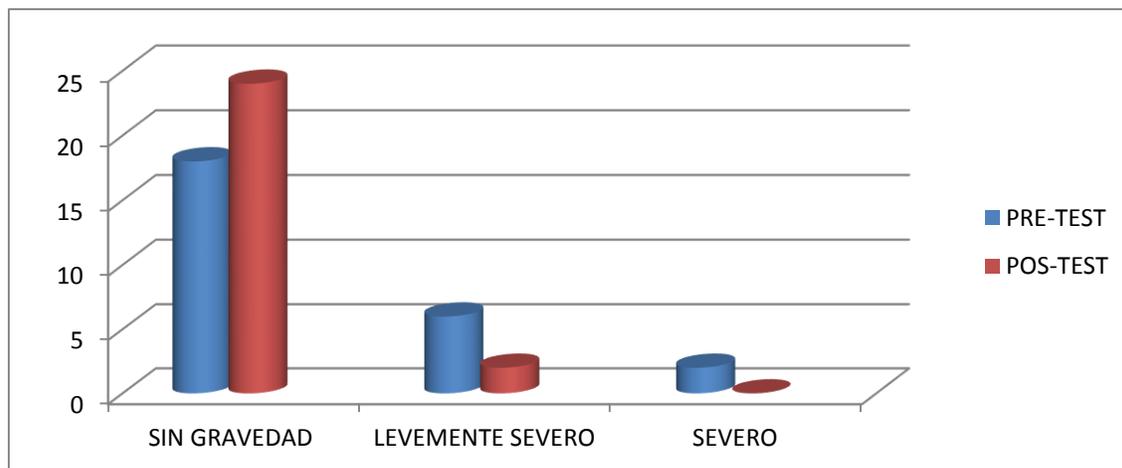
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #24 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	24	2	0
%	92.30	07.69	0



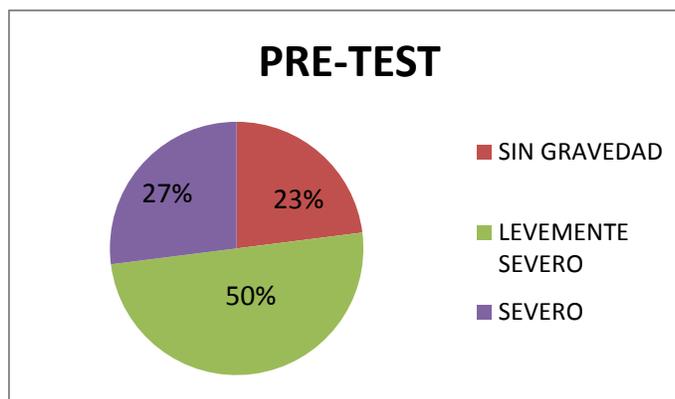
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #24 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



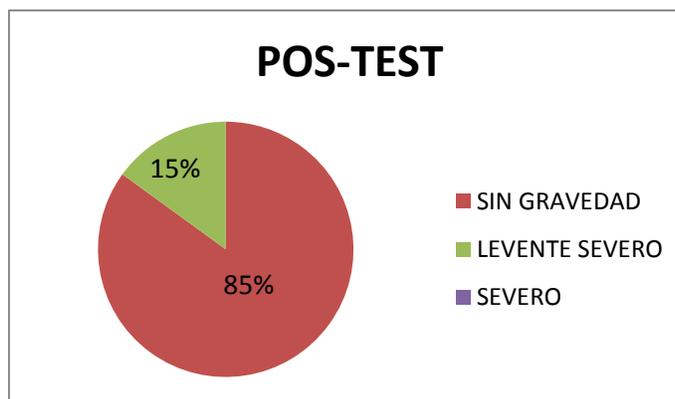
25.- Me gusta trabajar con la gente que....

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	6	13	7
%	23.07	50	26.92



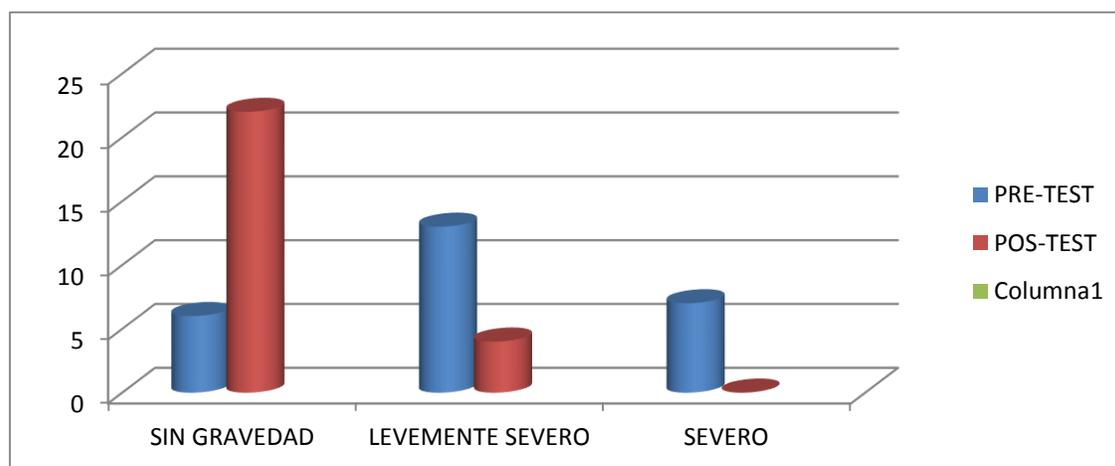
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #25 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	22	4	0
%	84.61	15.38	0



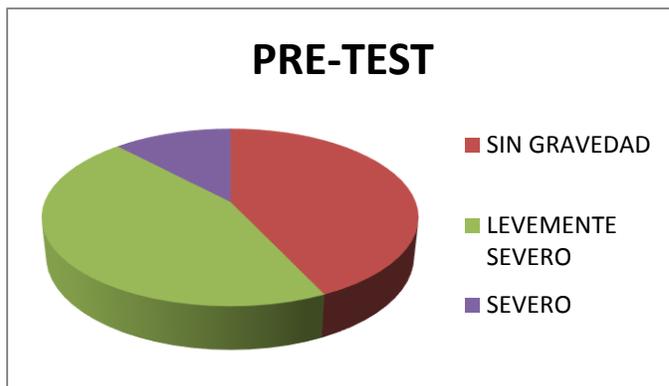
Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #25 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



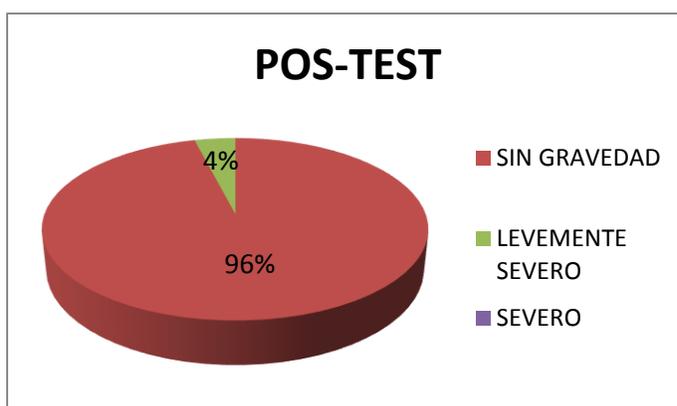
26.- La gente que trabaja conmigo generalmente...

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	11	12	3
%	42.30	45.15	11.53



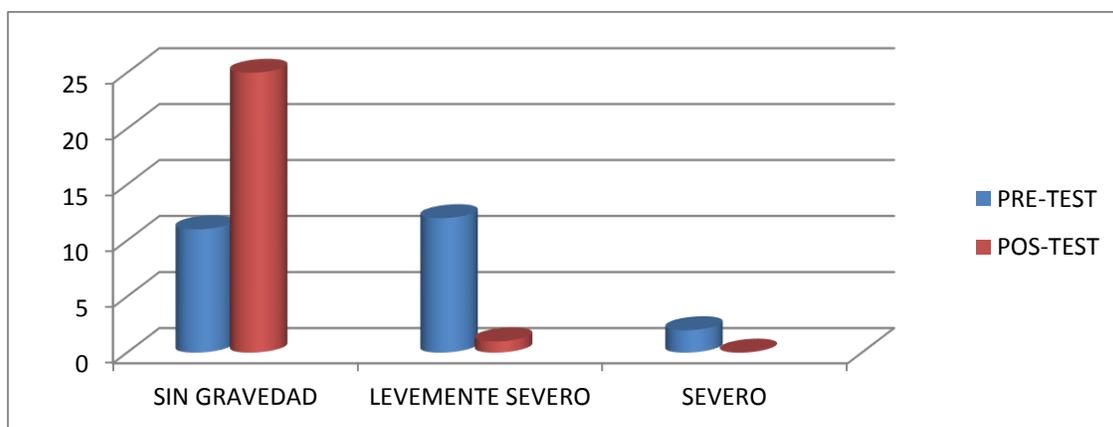
Porcentaje obtenido de los 26 adolescentes antes de la aplicación del taller de aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #26 del PRE-TEST

	SIN GRAVEDAD	LEVEMENTE SEVERO	SEVERO
TOTAL	25	1	0
%	96.15	3.84	0



Porcentaje obtenido de las 26 adolescentes después de la aplicación del taller aprendiendo a comunicarnos y crecer juntos en pregunta #26 del POS-TEST

GRÁFICA DE COMPARACIÓN DE AMBOS TEST



CONCLUSIONES

Llegar hasta este apartado no fue nada sencillo, para poder conocer si la Teoría Humanista como propuesta de intervención fortalece la resiliencia de comunicación en adolescentes de 15 a 16 años, se requirió de tiempo, dedicación, entusiasmo, compromiso por parte de los adolescentes, concluyo con mi experiencia vivida dentro de este trabajo de investigación diseñado y planteado para los adolescentes más que un taller, fue un regalo personalizado para cada alumno que dedicaron su tiempo para llegar a aprender a comunicarse y crecer juntos, un trabajo que desde su planeación estuvo lleno de alegría, incertidumbre y compromiso, ya que el taller involucra a los jóvenes en un ambiente natural, en el cual aprenden, se divierten y tienen un crecimiento personal el cual favorece la comunicación con uno mismo y con los otros en un espacio confiable.

Como primer lugar aplique el test de SACKS a los alumnos que tenían edad de 15 y 16 años quienes correspondían al nivel de estudio específicamente del 1° grupo III dando un total de 36 adolescentes, de estos alumnos se obtuvo que 26 presenten problemas en sus relaciones interpersonales.

A esta muestra final se aplicó el programa de intervención que constó de 10 sesiones cada una de ellas con un tema a desarrollar así como el uso de una técnica diferente y con un objetivo específico. La realización del taller fue aplicada de forma grupal, trabajar de esta manera facilitó la cohesión entre los integrantes y que se tuviera un mayor control del manejo de las técnicas. Cabe señalar que al final de cada sesión hacía una retroalimentación de las técnicas anteriores en forma de recordatorio para que los adolescentes pudieran llevar en práctica en su vida cotidiana observando en cada sesión un buen resultado.

Trabajar con adolescentes no es sencillo, como mencione en el capítulo III en esta etapa se presentan la mayor parte de cambios de la vida del ser humano, mismos cambios que producen un desequilibrio de la personalidad, del estado de ánimo, de los pensamientos de conducta, entre otros. Pero también es muy importante tener contacto directo con los adolescentes por que se puede dar uno

cuenta de todo lo negativo que su familia y maestros ven en ellos, no lo hacen con la intención de lastimar a quienes los rodean, simplemente están en busca de su identidad (Grace, 2005).

La satisfacción de aplicar este programa de intervención a adolescentes, es favorable por que se obtuvo un gran beneficio al revisar los resultados finales y comprobar la hipótesis nula formulada (Al aplicar la Teoría Humanista en adolescentes, esta favorecerá generando una mejor resiliencia en su comunicación), y además lograr el objetivo de evaluar la efectividad de la Teoría Humanista, la cual ayudó a mejorar la resiliencia de comunicación de los adolescentes.

El tiempo y el lugar siempre estuvieron en forma gracias a las autoridades de la Escuela Preparatoria Oficial No 50 que de manera muy atenta me brindaron la confianza y disposición de trabajar con los adolescentes, por parte de los orientadores (Kari y Alfonso), siempre recibí apoyo y cordialidad y que mejor regalo el entusiasmo, dedicación, cooperación, respeto, tolerancia y amistad de los adolescentes.

Finalmente puedo concluir sobre la importancia de observar a los adolescentes, muchas veces pasan por desapercibidas la emociones que ellos sienten en el momento y las situaciones que viven día a día, ya que en diversas ocasiones dentro del salón de clase el alumno tiene el conocimiento, pero sus situaciones personales, familiares u otras lo desmotivan o limitan de forma determinante en su aprendizaje y su proceder, habitualmente los estudiantes no suelen hablar acerca de la problemática que están viviendo. Sin embargo debemos distinguir entre lo normal de lo que sobrepasan esos límites, solo así podemos dar algunas herramientas para prevenir y ayudar a fuertes problemas debido a la falta de comunicación.

ANEXOS

ANEXO 1

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha de aplicación: _____

“TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS (PRE-TEST Y POS-TEST)”

INSTRUCCIONES: A continuación hay 26 frases incompletas. Lea cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaje tan a prisa como sea posible. En caso que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y termine después.

1. Mi Madre _____
2. Mi Madre y yo _____
3. Creo que la mayoría de las Madres _____
4. Me agrada mi Madre, pero _____
5. Siento que mi Padre raras veces _____
6. Si mi Padre tan solo _____
7. Desearía que mi Padre _____
8. Siento que mi Padre _____
9. Comparada con las demás familias, la mía _____
10. Mi familia me trata como _____
11. La mayoría de las familias que conozco _____
12. Creo que un verdadero amigo _____
13. No me gusta la gente que _____
14. La gente que mas me agrada _____
15. Cuando no estoy con mis amigos (as) _____
16. Las personas que están sobre mi _____
17. En la escuela, mis maestros _____
18. Cuando veo al jefe venir _____
19. La gente a quien considero mis superiores _____
20. Si yo estuviera a cargo _____
21. Si la gente trabajara para mi _____
22. Cuando doy ordenes, yo _____
23. En las labores me llevo mejor con _____
24. Aquellos con los que trabajo son _____
25. Me gusta trabajar con la gente que _____
26. La gente que trabaja conmigo generalmente _____

**COMPRUEBE SI HA COMPLETADO
TODAS LAS FRASES ¡GRACIAS!**

ANEXO 2

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Duración: 60 minutos por sesión

Facilitador: Alma Vargas

Dirigido a: alumnos de primer año de la escuela preparatoria oficial No 50 en la población de Ecatzingo, Estado de México

Objetivo General:

Generar habilidades favorables para conocer y desarrollar de forma adecuada el tema de resiliencia de comunicación en adolescentes, y contribuir a través de procesos de aprendizaje a alcanzar una comunicación asertiva.

Objetivos Específicos:

Que los adolescentes de preparatoria:

- a) Aprendan el significado de comunicación
- b) Conocer herramientas claves para hacer una comunicación asertiva
- c) Incorporen habilidades para surgir de la adversidad, adaptarse y recuperarse participar en una vida social constructiva, asertiva y significativa para su personalidad en el entorno en que se encuentre
- d) Aprendan a desarrollar una favorable comunicación de manera responsable y comprendan lo que implica convivir y participar en una comunidad de iguales.
- e) Identificar componentes claves que favorezcan la actitud positiva para afrontar complejidades.

PLANEACIÓN DEL TALLER POR SESIÓN

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Tema: sesión de inicio

Duración: 60 minutos

Facilitador: Alma

Primera sesión: 30 de enero

Objetivo: Integrar al grupo exponiendo las reglas que se tendrán dentro del taller, disminuir la tensión que pueda formarse entre los alumnos para la obtención de mejores resultados.

Actividad	Duración aproximada	Material
1. Presentación: de la evaluadora y en general de lo que se trabajar dentro del taller, objetivos y explicar las actividades a desarrollar.	10 min.	✓ Copias con reglas del taller
2. Reglas del taller: lo que esta permitido y lo que no, además de las actividades a evaluar.	5 min.	✓ Reglas de oro
3. Dar a conocer las “reglas de oro”: no critico, no juzgo, no me quejo.	15 min.	✓ Tarjetas
4. Dinámica de rompe hielo: “la palabra clave”, se distribuyen tarjetas con una palabra escrita los alumnos preparan un lema y cada uno de ellos presenta frente a sus demás compañeros.	30 min.	✓ Copias de test
5. Aplicación del test: Sacks de frases incompletas y test de comunicación.		

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Tema: conociéndome
Duración: 60 minutos

Facilitador: Alma
Segunda sesión: 21 de febrero

Objetivo: Mejorar la autoconfianza y concientizar a los alumnos sobre la confianza que se deben tener a si mismo para realizar sus actividades.

Actividad	Duración aproximada	Material
1. Iniciar: Recordar “reglas de oro”	5 min.	✓ Periódico
2. Técnica “callados” Los alumnos se pondrán de pie en el lugar que deseen del periódico, después la instrucción será que sin hablar y sin salirse del periódico se ordenen por mes y día de cumpleaños. Y de aquí hablar acerca de lo importante que es la comunicación.	15 min.	✓ Reglas de oro ✓ Anteojos de papel ✓ Plumones
3. Técnica “Los anteojos” se plantea que serán los anteojos de la desconfianza, los alumnos a través de los anteojos podrán expresar lo que piensan de sus demás compañeros.	30 min.	✓ Hojas blancas
4. Cierre: entregar un cuestionario con las siguientes preguntas ¿Que aprendí?, ¿Cómo me sentí?, ¿Qué me llevo de esta sesión? Después se solicitara a cada alumno que comente sus respuestas.	10 min.	

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Tema: conferencia “importancia de la comunicación”

Facilitador: Alma
Tercera sesión: 28 de febrero

Objetivo: los alumnos tomarán conciencia de la importancia de la comunicación como un elemento fundamental del crecimiento individual e interpersonal.

Actividad	Duración aproximada	Material
<p>1. Conferencia con diapositivas: “importancia de la comunicación”: exponer y brindar información a los alumnos para conocer y desarrollar el tema de comunicación, y alcanzar a través de procesos de aprendizaje una comunicación asertiva.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación en power point. ✓ Música de relajación ✓ Cartulina de papel ✓ Plumones
<p>2. Dinámica: lectura reflexiva “el buscador” (con música y los ojos cerrados). Después de abrir los ojos cada alumno sin hablar dibujaran algo que mas les llamo la atención de la lectura.</p>	15 min.	
<p>3. En plenaria se invitara a cada quien presente su dibujo y que conteste las preguntas: ¿Qué busco en mi vida?, ¿Qué tanto estoy dispuestos a enfrentar retos?, ¿de que me doy cuenta?, ¿en que se parece esta historia a mí?</p>	30 min.	
<p>Cierre: entregar un cuestionario con las siguientes preguntas: ¿Lo que aprendí de mí? ¿Qué aprendí?, ¿Qué retos quiero enfrentar?, ¿con que cuento para enfrentar esos retos?</p>	10 min.	

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Tema: abriendo canales para.

Duración: 60 minutos

Facilitador: Alma

Cuarta sesión: 28 de febrero

Objetivo: Concientizar a los alumnos sobre la importancia que tiene la comunicación y comprendan lo que implica vivir y participar en una comunidad de iguales.

Actividad	Duración aproximada	Material
<p>1. Iniciar</p> <p>Dinámica “diez cosas que me gusto hacer en la semana”, escribir diez cosas y después compartir con todo el grupo, se puede utilizar la pregunta ¿Cómo me fu en la semana?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Hojas blancas ✓ Bufandas
<p>2. Dinámica</p> <p>“contacto” se vendaran los ojos y tendrán que buscar a una pareja, y sin hablar tocaran la cabeza, cara, ojos, cabello y manos de su compañero, trataran de recordar quien es, solo se puede responder si o no. Después pedirles que se quiten la venda y con su pareja realizaran una entrevista.</p>	15 min.	
<p>Para finalizar en forma individual contestaran las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo me sentí al relacionarme con mi compañero?, ¿Cómo me sentí con esa persona?, ¿Qué tan fácil establezco relaciones con esa persona?, ¿de que me doy cuenta?, ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones con los demás?, ¿Qué estoy dispuesto a hacer?</p> <p>En plenaria comentaran sus respuestas.</p>	30 min.	
	10 min.	

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Tema: conferencia de
“Resiliencia”

Facilitador: Alma
Séptima sesión: 21 de marzo

Objetivo: los adolescentes comprenderán el significado del término “Resiliencia”, identificar factores de riesgo y aprendan conductas de protección.

Actividad	Duración aproximada	Material
<p>1.- conferencia con diapositivas:</p> <p>¿Qué es resiliencia? Y su desarrollo: exponer y brindar información a los adolescentes para conocer e Identificar la importancia de resiliencia en su vida personal y conocer los elementos para desarrollarla.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación en diapositivas ✓ Proyector ✓ Abrigo ✓ Tarjetas con factores de riesgo y factores de protección.
<p>2.- tecnica grupal de poyo didáctico “el abrigo misterioso”: los alumnos pasaran al frente y sacaran del abrigo misterioso una tarjeta y clasificaran factores de protección y factores de riesgo.</p>	15 min.	
<p>- Realizar algunas preguntas para la retroalimentación de la conferencia y la técnica de apoyo didáctico.</p> <p>¿Qué aprendí? ¿Cómo me sentí? ¿Qué me llevo de esta sesión?</p>	30 min. 10 min.	

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Tema: viajando con todo lo necesario

Duración: 60 minutos

Facilitador: Alma

Octava sesión: 28 de marzo

Objetivo: el alumno identificara la importancia de la resiliencia en su vida personal y conocerlos elementos para desarrollarla.

Actividad	Duración aproximada	Material
<p>1.- Técnica grupal de apoyo didáctico: “viajando con todo lo necesario” Explicar a los alumnos que imaginen que van a realizar un viaje a la playa, por lo que es necesario que preparen su maleta, empacando las cosas más importantes para resolver los problemas que se les pueda presentar.</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lista de elementos ✓ Amor ✓ Tijeras ✓ Reglas sociales ✓ Celular ✓ Cigarros ✓ Ropa Cómoda ✓ Bebidas alcohólicas ✓ Comida rápida o chatarra ✓ Cobijas ✓ Toallas ✓ Salvavidas
<p>2- Técnica grupal de apoyo didáctico “saber pedir para poder abrir” Se formara un circulo en el que todos y todas enlacen con fuerza sus brazos, previamente se habrá sacado algunos alumnos (5) afuera del grupo para que no escuchen la consigna e irán entrando uno a uno después de haber estado en el circulo, la consigna es que uno a uno serán introducidos dentro del circulo teniendo dos minutos para textualmente “escapar del circulo como sea”</p>	30 min.	
<p>3.- Posteriormente se procederá a la evaluación, buscando determinar cual era el conflicto como se sintieron os alumnos analizando los métodos utilizados por cada parte, la efectividad de los mismos, sus consecuencias y buscando experiencia en la vida cotidiana respecto a nuestras acciones y nuestras actitudes.</p>		

TALLER: “APRENDIENDO A COMUNICARNOS Y CRECER JUNTOS”

Tema: sesión de cierre

Duración: 60 minutos

Facilitador: Alma

Novena sesión: 11 de abril

Objetivo: Evaluar el taller, otorgamiento de un presente y retroalimentación.

Actividad	Duración aproximada	Material
6. Técnica de relajación	5 min.	✓ Almohadas
7. Aplicación del test Sacks (POS-TEST), se aplica nuevamente el test a los adolescentes para evaluar si favoreció el taller.		✓ Copias del test Sacks
8. Llévatelo a casa, se hacen recomendaciones para llevar a cabo en la casa.	5 min.	✓ obsequios
9. Entrega de obsequios de parte mía y cartas que al inicio del taller ellos realizaron para sus compañeros.	15 min.	✓ cartas
10. Libro de recetas: paso a paso como mejorar la comunicación cada alumno dice un ingrediente.	15	✓ video
11. Pasar fotos y video de lo que se trabajo en el transcurso del taller.	20 min.	✓ música

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	FECHA	TIEMPO
Sesión de inicio	31/Enero/2014	60 minutos
Conociéndome	21/febrero/2014	60 minutos
Conferencia "importancia de la comunicación"	28/febrero/2014	60 minutos
Abriendo canales para...	28/febrero/2014	60 minutos
Descubriendo las cualidades positivas	7/marzo/2014	60 minutos
Cajita de sorpresas	14/marzo/2014	60 minutos
Conferencia "resiliencia"	21/marzo/2014	60 minutos
Viajando con todo lo necesario	28/marzo/2014	60 minutos
Actividades de cierre	11/abril/2014	60 minutos

Anexo 3

“La palabra clave”

Objetivo: presentarse relevando algo personal con la finalidad de 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 relajado
- Conocer los nombres de los alumnos

Duración aproximada:

15 minutos.

Materiales necesarios:

- Tarjetas con una palabra
- Sobre

Desarrollo:

Se distribuyen tarjetas por equipo cada una con una palabra: amistad, libertad, dialogo, justicia, comunicación, compañerismo, valentía, ideal etc. Las tarjetas se depositan en un sobre. El facilitador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica como realizar el ejercicio: los alumnos retiran una de las tarjetas del sobre y cada uno comenta el significado que le atribuye Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un lema. En plenaria cada equipo se presenta dice el nombre de sus integrantes y el lema.

Evaluación:

La actividad inicio puntualmente, la distribución y uso de tiempo fue adecuado, los alumnos lograron aprenderse los nombres de sus compañeros, el ambiente fue muy relajado por lo que se logro el objetivo, el tema discutido fue de gran utilidad para los alumnos.

Bibliografía:

Guillermo Brown,(2003) “La alternativa del juego”; los libros de catarata, Venezuela.

Anexo 4

Técnica de apoyo didáctico

“Callados”

Objetivo: que los adolescente logren identificar lo importante que es la comunicación y la expresión.

Duración aproximada:

20 minutos.

Materiales necesarios:

- Periódico
- Cinta adhesiva

Desarrollo:

Los adolescentes se pondrán de pie en un lugar que deseen del periódico, después la instrucción será que sin hablar y sin salirse del periódico se ordenen por día y mes de cumpleaños. Y de aquí hablar de lo importante que es la comunicación y la expresión.

Evaluación:

La actividad denominada “callados” inicio puntualmente, el tiempo fue el adecuado, los alumnos identificaron la importancia que tiene la comunicación, el ambiente fue relajado, la claridad y la coherencia en la presentación fue la apropiada, por lo tanto se logro el objetivo de esta actividad.

Bibliografía:

Guillermo Brown, (2003) “La alternativa del juego”; los libros de catarata, Venezuela.

Anexo 5

Técnica de apoyo didáctico

“Los anteojos”

Objetivo:

Que los adolescentes expresen cómo se han sentido que han visto a través de unos anteojos, como inicio de un diálogo sobre los problemas de comunicación en el grupo.

Duración aproximada:

25 Minutos.

Materiales necesarios:

- Anteojos de papel

Desarrollo:

El facilitador con unos anteojos recortados de papel plantea: “estos son los anteojos de la desconfianza. Cuando veo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir que ve a través de ellos, que piensa de nosotros?”. Después de un rato, se sacan otros anteojos y se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo: anteojos de la “confianza”, del “enojón”, del “yo lo hago todo mal”, del “todos me quieren”, y del “nadie me acepta”, etc.). En grupo, cada uno puede expresar como se ha sentido y que ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un dialogo sobre los problemas de comunicación en el grupo.

Evaluación:

La técnica los “anteojos” inicio en tiempo y forma, los alumnos se motivaron a participar y expresar lo que han sentido por sus compañeros, el ambiente fue relajado y cordial, el objetivo se logro gracias la colaboración de los alumnos, el tema discutido fue de gran utilidad.

Bibliografía:

Guillermo Brown, (2003) “La alternativa del juego”; los libros de catarata, Venezuela.

Anexo 6

Técnica de apoyo didáctico

“Diez cosas que me gusto hacer en la semana”

Objetivo: concientizar a los alumnos sobre la importancia que tiene la comunicación y comprendan lo que implica vivir y participar en una comunidad de iguales.

Tiempo aproximado:

25 minutos.

Materiales necesarios:

- Hojas blancas
- Plumones

Desarrollo:

Pedir a los adolescentes que en una hoja blanca escriban diez cosas que les gusto hacer durante la semana, y después cada uno compartirá con el grupo se puede utilizar la pregunta ¿Cómo me fue en la semana?

Evaluación:

La actividad inicio puntualmente, la distribución y uso de tiempo fue adecuado, los alumnos lograron comprender lo que implica vivir y participar en una comunidad de iguales, el ambiente fue muy relajado por lo que se logró el objetivo, el tema discutido fue de gran utilidad para los alumnos.

Bibliografía:

Sánchez, Enriqueta, (2007) “manual y técnicas para niños y jóvenes” Burquenis; Santiago de Chile.

Anexo 7

Técnica grupal de apoyo didáctico

“Contacto”

Objetivo: mejorar en los adolescentes a través de la comunicación sus relaciones personales.

Tempo aproximado:

30 minutos.

Materiales necesarios:

- Bufandas (cualquier material para cubrirse los ojos)
- Plumones
- Hojas blancas

Desarrollo:

Los adolescentes se vendarán los ojos y tendrán que buscar a una pareja, y sin hablar tocan la cabeza, cara, ojos, cabello y manos de su compañero, tratarán de reconocer quien es, es valido hacer preguntas pero solo se puede responder con un si o un no. Después pedirles se quite la venda y con su pareja realizarán una entrevista.

Evaluación:

Para finalizar en forma individual contestaran las siguientes preguntas:

¿Cómo me sentí al relacionarme con mi compañero?

¿Cómo me sentí con esa persona?

¿Qué tan fácil establezco relaciones con esa persona?

¿Cómo puedo mejorar mis relaciones con las demás personas?

Bibliografía:

Sánchez, Enriqueta, (2007) “manual y técnicas para niños y jóvenes” Burquenis; Santiago de Chile.

Anexo 8

Técnica de apoyo didáctico

“Torres de popotes”

Objetivo: favorecer en los adolescentes la comunicación, cooperación, creatividad y trabajo en equipo, con esta técnica se da una reflexión de la base de su vida.

Tiempo aproximado:

35 minutos.

Materiales Necesarios:

- Popotes de plástico
- Cinta adhesiva

Desarrollo:

En esta dinámica se dividió el grupo en dos equipos, se les otorgo el material a utilizar que fue popotes de plástico y cinta adhesiva, las instrucciones fueron que cada equipo tenían que formar la torre más grande que se sostuviera por si sola, el equipo que terminara y que su torre se sostuviera por si sola serían los ganadores.

Evaluación: El conocimiento ¿en que se basa? en una construcción social; de esta manera los seres humanos tendemos a aprender de una manera más eficaz cuando se intercambian experiencias, cuando se está en constante dialogo y cuando participamos activamente en la solución de un conflicto o en la construcción de un proyecto, es decir aprendemos mejor cuando se pone en práctica lo que deseamos realizar.

Bibliografía:

Guillermo Brown, (2003) “La alternativa del juego”; los libros de catarata, Venezuela.

Anexo 9

Técnica grupal de apoyo didáctico

“Un paseo por el bosque”

Objetivo: mejorar y aceptar la percepción que se tiene de si mismo, descubriendo sus cualidades positivas.

Tiempo aproximado:

35 minutos.

Materiales necesarios:

- Pliegos de papel bond
- Plumones
- Pinturas

Desarrollo:

Dibujaran un árbol, con sus raíces, ramas hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en el tronco escribirán las cosas que le gusta hacer, en las ramas escribirá lo que se desean alcanzar o sus metas y en los frutos escribirán lo que hasta el momento han logrado. Posteriormente se sentaran en un círculo e irán pasando su hoja donde esta dibujado su árbol, de forma que el resto de sus compañeros pueda verlo y dar un paseo por el bosque, de modo que cada que tengan un árbol le escriba en sus hojas un pensamiento positivo a su compañero.

Evaluación:

La actividad inicio puntualmente, el uso en la distribución de tiempo fue adecuado. El grupo se sintió relajado y muy participativo. Por último contestaron las siguientes preguntas de evaluación y retroalimentación ¿Cómo te sentiste durante el paseo por el bosque?, ¿De qué me doy cuenta?

Bibliografía:

Guillermo Brown, (2003) “La alternativa del juego”; los libros de catarata, Venezuela.

Anexo 10

Técnica grupal de apoyo didáctico

“El teléfono sin palabras”

Objetivo: que los adolescentes experimenten la comunicación no verbal y reflexionen sobre la comunicación y sus dificultades.

Tiempo aproximado:

20 minutos.

Materiales necesarios:

- Dos hojas de papel donde conste el mismo mensaje

Desarrollo:

Los alumnos se dividen en dos grupos, dentro de cada grupo se coloca una fila, se le entrega al último de cada grupo el papel donde está escrito el mensaje. Está prohibido mostrar el papel a los demás. Lo leerá en silencio y lo devolverá al coordinador de la actividad. El último de cada grupo expresa gestualmente el mensaje al penúltimo, este se lo trasmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras. Gana el grupo cuya traducción del mensaje se parezca al original.

Evaluación: la distribución del tiempo fue adecuado, iniciando puntualmente, se logró identificar los factores que distorsionan la comunicación para mejorar en ello. El grupo se mostró muy participativo, posteriormente compartieron las respuestas a las siguientes preguntas: – ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación?– ¿Qué factores dificultan la comunicación?

Bibliografía:

Sánchez, Enriqueta, (2007) “manual y técnicas para niños y jóvenes” Burquenis; Santiago de Chile.

Anexo 11

Técnica grupal de apoyo didáctico

“Cajita de sorpresas”

Objetivo: Hacer una retroalimentación para reforzar algún tema en específico, que los adolescentes aclaren dudas que se presentaron antes.

Tiempo aproximado:

20 minutos.

Material necesario:

- Tarjetas con diversas preguntas
- Cajita de sorpresas

Desarrollo:

Los participantes sentados en un círculo se irán pasando un caja que contendrá tarjetas con diversas preguntas, cada alumno escogerá una tarjeta leerá en voz alta y dará respuesta a ella.

Evaluación:

Cualitativa, se medirá a través de la observación el grado en que los niños han percibido la actividad como un espacio de alegría e intercambio.

Bibliografía: Bocas M, Herrera L (2006). “Educapaz” Tirada, Barcelona

Anexo 12

Técnica grupal de apoyo didáctico

“El abrigo misterioso”

Objetivo: Incrementar la diferenciación entre factores de protección y factores de riesgo.

Tiempo aproximado:

25 minutos.

Material necesario:

- Abrigo
- Tarjetas con ejemplos de factores de riesgo y factores de protección

Desarrollo:

Indicar al grupo “el día de hoy vamos a jugar “el abrigo misterioso”. Como ven, no hace mucho frio pero yo traigo mi abrigo puesto. Dentro de el hay frases; algunas están en las mangas, otras están el las bolas y en el resto del abrigo.

Invitar a los participantes a pasar al frente y sacar una tarjeta del abrigo, leer en voz ata la frase, clasificar la frase entre factores de riesgo y factores de protección y explicar brevemente porque.

Solicitar al grupo conclusiones generales.

Evaluación:

La actividad “abrigo misterioso” inicio puntualmente la distribución del tiempo fue adecuado, a si como la claridad del tema, el grupo se mostro relajado y participativo, logrando identificar adecuadamente los factores de riesgo y factores protectores, al final se hizo una retroalimentación con una lluvia de ideas de cada alumno.

Bibliografía:

Suarez Ojeda, (2007) “Adolescencia y Resiliencia”, Paidos, Buenos aire

Anexo 13

Técnica grupal de apoyo didáctico

“Viajando con todo lo necesario”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia que tiene tomar una decisión, haciendo frente a sus consecuencias.

Tiempo aproximado:

20 minutos.

Material necesario:

- Pizarrón
- Marcador para pizarrón
- Plumones
- Hojas de papel
- Lápices

Desarrollo: Explicar a los alumnos lo siguiente:

Imaginen que se les indica que ustedes van a realizar un viaje a la playa, por lo que es necesario que preparen su maleta, empacando las cosas más importantes para resolver los problemas que se les puedan presentar.

Sólo podrán elegir 12 elementos de los que se les mostrará en la lista del rotafolio o que escribirán en el pizarrón.

Evaluación: la actividad inicio puntualmente, al grupo le agrado realizar esta actividad mostrando relajación y dedicación, se logro observar la resolución de conflictos en los adolescentes. Se propicia el intercambio de opiniones por medio de diversas intervenciones como:

-¿Cuáles fueron las cosas que elegiste? -¿Porqué las elegiste? -¿Qué es necesario para ti? -Si los demás compañeros no eligieron lo mismo que tú ¿significa que están equivocados? -Después de escuchar otras opiniones ¿cambiarías algo de lo que te ibas a llevar? -¿Por qué?

Bibliografía: Suarez Ojeda, (2007) “Adolescencia y Resiliencia” paidos, Buenos aires.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balcazar, P. y Delgadillo I. (2003), Teorías de la Personalidad, UAEM, Estado de México.
- Blos P. (2003). Los comienzos de la Adolescencia. Siglo XXI, México.
- Cabrera A, Pelayo N. (2002). Lenguaje y Comunicación. CEC SA. Venezuela.
- Cardozo, G. (2008). Habilidades para la vida. UNC (Universidad Nacional de Córdoba). Córdoba.
- Cervera Fantoni. (2008). Comunicación Total. ESIC, España.
- Cloninger, Susan C. (2003). Teorías de la Personalidad. Pearson Educación. México.
- Coon, Dennis. (2005). Psicología. THOMSON. México
- Cozby, P. (2005), Métodos de Investigación del Comportamiento, McGraw-Hill, México.
- Craing, Grace. (2001). Desarrollo Psicológico. Pearson Educación. México.
- Cyrułnik, B. (2008). Los patitos feos: la resiliencia infeliz no determina la vida. Gedisa, Barcelona.
- Delval Juan. (2007). El desarrollo Humano. Siglo Veintiuno. México.
- Dicaprio N. S. (1989). Teorías de la personalidad. McGRAW- HILL. México.
- Dominguez (2005). La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia. Granica. España.
- Duran J y Sánchez. (2008). Industrias de la Comunicación Audiovisual. III ROIG. España.
- Estanquero Lisboa. (1992). Principios de la comunicación Interpersonal. Preseca, España.
- Fadiman, J. y Franger R. (1979). Teorías de la personalidad. HARLA, México.
- Feist Jess, Feist Gregory J. (2007). Teorías de la Personalidad, McGraw- Hill, España.
- Feldman, Robert S. (2007). Desarrollo Psicológico a través de la Vida. Pearson Educación, México.
- Fonseca, Yerena (2005). Comunicación Oral, Fundamentos y Practica Estratégica. Pearson Educación.
- Fores, A. Grance, J. (2008). La resiliencia: crecer desde la adversidad. Plataforma, Barcelona.
- Gonzales, Eugenio, (2006). Psicología del Ciclo Vital. CCS, Madrid.

- Grace, J. Craing. (2005). *Desarrollo Psicologico*. Pearson, México.
- Henderson, Nan y Milstein. (2008). PAIDOS. Buenos Aires.
- Hernández, Fernández, y Baptista (2006) *Metodología de la Investigación*. McGraw- Hill, México.
- Hofsadt Roman. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*, Díaz de Santos S.A. Madrid.
- Hofstadt R. (2005). *El Libro de las Habilidades de la Comunicación*. Díaz de Santos. España.
- Hofstadt Roman. (2003). *El libro de las habilidades sociales de comunicación*. Díaz de Santos S.A. España.
- Kail, Robert V. Cavanaugh C. (2008), *Desarrollo Humano. Una perspectiva del ciclo vital*, Cengage Learning, México.
- Krauskopf, D. (2007). *Sociedad, Adolescencia y Resiliencia en el siglo XXI*. Paidós, Buenos Aires.
- Kriz J, (2007). *Corrientes Fundamentales en Psicoterapia*. Amorrortu, Buenos Aires.
- Lefrancois, R, Guy. (2005). *El Ciclo de la Vida*. Thomson, México.
- Lenfrancois Guy R. (2005.) *El ciclo de la vida*. Thomson, México.
- Melillo y E, Suarez. (2004). *Resiliencias Familiares. Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Paidós, Buenos Aires.
- Melillo, A. (2007). *Resiliencia y subjetividad, los ciclos de la vida*. Paidós. Buenos Aires.
- Morris, Charles, Maisto Albert A. (2005). *Psicología*. Pearson. México.
- Napier, Rodney W. (2009). *Grupos: teoría y experiencia*. Trillas. México
- Ortigosa, J. Quiles, M, J., y Méndez (2003). *Manual de psicología de la salud con niños, adolescentes y familia*. PIRAMIDE. Madrid.
- Papalia D, y Wendkos S. (1998), *Psicología*, McGraw Hill, U.S.A.
- Papalia Sally y Wendkos. (2005). *Psicología del Desarrollo*. Mc Graw Hill, México.
- Papalia, E, Wendkos S. (2001) *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill, México.
- Pascual R. (2007). *Fundamentos de la Comunicación*. Club Universitario. España.
- Prieto Castillo, Daniel. (1999). *La comunicación en la educación*. CICCUS, LA CRUJA, México.

- Reynol Beltran, (2009). Familia, Resiliencia y Realidad Social. Espacio, Buenos Aires Argentina.
- Rice, Philip. (1997). Desarrollo Humano. Pearson, México.
- Saavedra, E, y Villarta, M. (2008). Escala de resiliencia (SV-RES): Para jóvenes y adultos. CEAMIN. Santiago de Chile.
- Sánchez, E. (2008), Psicología Clínica, Manual Moderno, México.
- Sollod R, Wilson J y Monte (2009). Teorías de la personalidad debajo de la mascara. McGraw- Hill, México.
- Sollod, R.N.Et. Al. (2009), Teorías de la personalidad; debajo de la mascara, Mc Graw- Hill, México.
- Tirado F, Martinez M, Covarrubias P. (2010). Psicología Educativa, para afrontar los desafíos del siglo XXI. McGraw Hill. México.