



**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
CLAVE DE INCORPORACIÓN A LA UNAM 8898-25**

**LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA UNA ALTERNATIVA EN EL
MANEJO DEL AUTOESTIMA PARA GENERAR LA IDENTIDAD Y
MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.**

TESIS

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

PRESENTAN:

ELOISA JAIME PADILLA

MARÍA DEL CARMEN ORTEGA AYALA

ASESOR DE TESIS:

MTRA. EN PSICOLOGÍA. LIZBETH CASTRO AMARO

ESTADO DE MÉXICO, ENERO 2018



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.

Agradezco

A Dios que me ha dado la oportunidad de vivir y de llegar hasta aquí;

A mis padres su apoyo en cada momento de mi vida;

A mis hermanas su apoyo incondicional,

a mi hermano José Eduardo que es una luz en mi camino.

A ese pequeño que día a día me alienta para seguir adelante.

A mi asesora y a todos aquellos quienes hicieron posible este trabajo por enriquecerme con sus observaciones y sugerencias.

Eloisa Jaime Padilla

Agradezco

Esta tesis y la dedico con todo mi amor y cariño a mi esposo Andrés Cortés Martínez por su sacrificio y esfuerzo, por creer en mí y en mi capacidad, gracias por estar siempre a mi lado, brindándome tu amor, confianza y comprensión, tú y mis hijos fueron siempre mi fuente de inspiración para poder superarme y así lograr un mejor futuro, no sólo para mí, también para ustedes.

A mis hijos Daniel y Sebastián por ser siempre mi principal fuente de motivación, a ti Daniel que durante cuatro años me apoyaste dando lo mejor de ti, en casa y escuela, gracias por permitirme estudiar y brindarme todo tu apoyo y comprensión.

A mi mamá, a mi papá y a mi hermano que siempre nos apoyaron para que este sueño se cumpliera, por su confianza y palabras de aliento que no me dejaron decaer, gracias porque sin esperar nada a cambio mis hermanos y demás familiares siempre han estado conmigo en las buenas y en las malas.

A mis amigas Eloísa y Angélica que confiaron en mí y por formar parte de este sueño.

Gracias a todos ustedes por apoyar a que mis sueños se hicieran realidad.

María del Carmen Ortega Ayala

ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
JUSTIFICACIÓN.....	10
CAP. I TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	13
1.1 ANTECEDENTES	13
1.2 EXPONENTES	14
1.3 CONCEPTO DE LA TRE.....	15
1.4 EL ABC DE LA TRE	17
1.5 EL PAPEL DEL TERAPEUTA.....	19
1.6 OBJETIVOS DEL TERAPEUTA.....	21
CAP. II AUTOESTIMA	22
2.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA	22
2.2 TIPOS DE AUTOESTIMA	23
2.3 LOS SEIS PILARES DEL AUTOESTIMA.....	24
2.4 EL AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	26
2.5 EL AUTOESTIMA Y LA FAMILIA.....	27
2.6 EL AUTOESTIMA BAJO EL MANEJO DE LA TRE.....	28
CAP. III IDENTIDAD	29
3.1 DEFINICIÓN DE IDENTIDAD	29
3.2 IDENTIDAD EN LOS ADOLESCENTES.....	30
3.3 ¿CÓMO GENERAR LA IDENTIDAD EN EL ADOLESCENTE?.....	32
3.4 LA FAMILIA EN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD	33
CAP. IV EL ADOLESCENTE.....	35
4.1 DEFINICIÓN DE ADOLESCENTE	35
4.2 LAS EMOCIONES EN EL ADOLESCENTE.....	36
4.3 EL ADOLESCENTE EN EL ÁMBITO FAMILIAR.....	40
4.4 EL CONTEXTO SOCIAL DEL ADOLESCENTE	40
CAP. V RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ADOLESCENTE	42
5.1 ¿QUÉ ES EL RENDIMIENTO ESCOLAR?	42
5.2 EL ROL DEL ADOLESCENTE EN EL ÁMBITO ESCOLAR	44

5.3 ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?.....	46
5.4 DEFINICIÓN DE MEMORIA.....	46
5.4.1 MEMORIA A CORTO PLAZO	47
5.4.2 MEMORIA A LARGO PLAZO.....	48
CAP. VI METODOLOGÍA	49
6.1 TEMA	49
6.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	49
6.3 HIPÓTESIS	49
6.4 VARIABLE DEPENDIENTE	49
6.5 VARIABLE INDEPENDIENTE.....	50
6.6 OBJETIVO GENERAL	50
6.6.1 OBJETIVO PARTICULAR.....	50
6.7 TIPO DE ESTUDIO	50
6.7.1 DISEÑO.....	51
6.7.2 POBLACIÓN	51
6.7.3 MUESTRA.....	51
6.8 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES	52
6.9 INSTRUMENTOS.....	55
6.10 PROCEDIMIENTOS.....	55
CAP. VII RESULTADOS.....	56
CAP. VIII CONCLUSIONES.....	57
CAP. IX SUGERENCIAS	58
ANEXOS	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79

RESUMEN

En el presente proyecto de investigación se analiza y expone información acerca del tema de La Terapia Racional Emotiva como una alternativa en el manejo del Autoestima para generar la Identidad y mejorar el Rendimiento Escolar en Adolescentes de Secundaria. Debido a la relevancia e importancia de tratar dicho contenido, y los factores que inciden dentro de la adolescencia.

Para ayudar a resolver dichas dudas e inquietudes elegimos a un grupo de 1^o grado de secundaria de la Escuela “José Antonio Alzate” ubicada en San Matías Cuijingo, Municipio de Juchitepec, Estado de México.

Para lograr generar en los adolescentes una identidad trabajamos con técnicas de autoestima bajo la Terapia Racional Emotiva. Por medio de las mismas logramos un avance para generar la identidad en los adolescentes.

La adolescencia es un periodo crucial en lo que concierne al desarrollo y la consolidación del autoestima, es en ese momento de la vida cuando cada individuo debe de formar y encontrar su identidad ya que es uno de los logros más importantes para su desarrollo integral.

Durante la adolescencia es importante la formación de la identidad ya que es una tarea difícil y de consecución prolongada, que sirve de base para el desarrollo psicosocial adulto y las relaciones interpersonales por lo que le permitirá alcanzar una definición de sí mismo y una valoración personal.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de tesis abordamos diferentes temáticas sobre la Terapia Racional Emotiva como alternativa a través del manejo del autoestima que nos permita generar la identidad y mejorar el Rendimiento Escolar en Adolescentes de Secundaria, tomando en cuenta como base principal el autoestima en los adolescentes.

En el capítulo I se presenta a la Terapia Racional Emotiva a través de sus antecedentes, y principales exponentes. La Terapia Racional Emotiva fue elaborada por el Psicólogo Norteamericano Albert Ellis y presentada en 1956, atendiendo principalmente cogniciones disfuncionales de los pacientes ocasionadas por sus creencias, y perturbaciones por sus “debería” absolutistas “debería hacer eso” y sus “tener que” (tengo que hacer eso), que les lleva a condenarse a sí mismos, para 1994 se le sumo el concepto de conducta, tomando en cuenta que en todo lo que las personas hacen está implícito el aprendizaje. Así mismo se hace referencia que la Terapia Racional Emotiva es optimista ya que asume que uno puede cambiar sus pensamientos irracionales buscando incrementar el sentido de auto-valía del individuo y su potencial para auto realizarse al deshacerse de los sistemas de falsas creencias que bloquean su crecimiento personal.

Otro aspecto principal es la teoría del ABC que es la esencia de la Terapia Racional Emotiva, la cual sugiere los siguientes pasos: (A) situación que es la consecuencia emocional; (B) base interpretativa de creencias y pensamientos de lo que se cree comúnmente y (C) que son los sentimientos, emociones y por último el comportamiento.

Dentro del capítulo II encontramos al autoestima basada en una valoración de las cualidades que forman el autoconcepto de cada persona permitiéndole confiar en sí mismo, para que le ayude a cada adolescente a pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas, superando retos y produciendo cambios dentro de sus vidas, que le sirva como cimiento dentro de la escuela, en lo familiar, afectivo, social y moral sintiéndose bastante positivos sobre sus características, cualidades, capacidades y competencias. Cuando los adolescentes cuentan con autoestima

saludable dentro de estos aspectos se correlacionan con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar, excluyendo pensamientos irracionales que le hacen perder el autoestima.

Así mismo en el capítulo III, hablamos de la identidad como el logro más importante de la personalidad del adolescente para convertirse en un adulto productivo y feliz, apoyándose en el sentimiento de confianza para alcanzar una identidad personal estable, tomando en cuenta la elección de una ocupación, la adopción de valores, siendo consciente de los rasgos que lo distinguen de los demás, frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual en los que intervienen variables personales, interpersonales y situacionales por el descontrol de conductas que manifiesta repercutiendo negativamente en su autovaloración, el desafío fundamental en la adolescencia es lograr tener una identidad personal coherente con aspiraciones y percepciones de sí mismo que oriente y de significado a su vida dentro de una sociedad compleja que cambia continuamente, aceptando un mayor grado de responsabilidad con la ayuda de los padres a través de afecto y apoyo, respetando sus juicios, y decisiones que les permita generar un autoestima y un rendimiento académico sólido.

Sin embargo, en el capítulo IV el adolescente se define como una persona que razona en forma bastante lógica y presenta una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social, tienen una mayor actitud para realizar tareas individuales, así mismo entre los 11 y 15 años de edad desde el punto de vista de la maduración, la niñez concluye para dar comienzo a la juventud, a diferencia del niño el adolescente se convierte en un individuo que piensa más allá del presente, en cuanto a las emociones en el adolescente se constata que tienen mayor conciencia de sus estados afectivos que en edades anteriores haciendo referencia a sus estados mentales a la hora de explicar sus emociones teniendo más conocimiento acerca del efecto en sus estados afectivos, negativos y positivos. Otra de las características es que el adolescente se puede encontrar emocionalmente inestable y vulnerable

con cambios de ánimo que a veces dependen de su temperamento, su experiencia y sus circunstancias vitales actuales, en donde debe aprender, a experimentar y aceptar su nueva imagen corporal para lograr la autonomía manteniendo lazos con la figura de apego en el marco familiar, también es cierto que el adolescente utiliza mecanismos mentales para enmascarar internamente sus emociones, vinculando diferentes factores de tipo emocional, que definen su inteligencia emocional como es el conocimiento de sus propias emociones, la capacidad de controlarlas y de motivarse a sí mismo, tomando en cuenta la puesta en escena de lo social, de sí mismo, para sí mismo y para estar convenientemente con los demás como una manera de presentarse al mundo, como signo de reconocimiento y de pertenencia que le permita adaptarse a las formas y el medio que escogió.

Por lo tanto en el capítulo V se hace referencia al rendimiento escolar dentro de aspectos cognitivos relevantes admitiendo un nivel superior en el desarrollo intelectual de los seres humanos, sin embargo la calidad de una escuela influye en el aprovechamiento del estudiante cuando cuenta con una atmosfera ordenada y sin opresiones, adaptando la enseñanza a las capacidades de los estudiantes, tomando en cuenta como factor importante el compromiso activo del alumno y así prevenir el rezago y la deserción escolar, donde el criterio evaluativo y el autodesarrollo sean de cada alumno a través de la construcción de sus conocimientos y autorregulación del aprendizaje para fomentar la autonomía en los alumnos, el aula es el lugar de encuentro en donde el profesor se relaciona con los alumnos y estos entre sí fomentando relaciones de convivencias sanas que influirá en el proceso formativo del alumno.

JUSTIFICACION

En la etapa de desarrollo de la adolescencia, los jóvenes reflejan una pauta donde se preparan para adquirir su identidad propia, su madurez y su capacidad intelectual para responder a las exigencias de la sociedad, comúnmente se preocupan por verse bien, y formar parte de un grupo en el cual ellos creen estar identificados o quieren ser aceptados siguiendo un rol o ideal a través de la imitación de conductas, surgiéndoles la duda o incertidumbre, sobre qué lugar ocupan en la sociedad, forjándose una identidad falsa que no les permite ser ellos mismos, sintiéndose inseguros y poniendo en práctica muchos de sus pensamientos irracionales.

Debido a que en esta etapa de la adolescencia los jóvenes están en un proceso de desarrollo de crecimiento y grandes cambios hormonales, emocionales, físicos y psicológicos, que los lleva a tener una preocupación exagerada hacia su físico y aceptación por otros grupos, así mismo se les exige que actúen como adultos, que adquieran habilidades y conceptos útiles, sin embargo no se les proporciona información, orientación, comprensión, ni herramientas que puedan apoyarlos en sus necesidades. Por ello, dentro de la elección de nuestro tema “La Terapia Racional Emotiva una alternativa en el manejo del Autoestima para generar la Identidad y mejorar el Rendimiento Escolar”, nos interesa saber la manera en la cual los jóvenes se perciben a sí mismos para no tener repercusiones en la formación de su identidad.

Es necesario tomar en cuenta que al aplicar esta investigación nos podemos encontrar con diferentes situaciones como la inasistencia, rebeldía y apatía por parte de los alumnos, por lo tanto esperamos que al emplear diferentes técnicas a través de la Terapia Racional Emotiva los adolescentes logren cambiar sus ideas irracionales, adquieran una buena autoestima y puedan formarse una identidad sólida difícil de romper que no solamente les permita mejorar su rendimiento escolar sino también dentro de su vida diaria.

Dicho tema puede traer como beneficio para los adolescentes la seguridad en sí mismos, sabiendo ¿quiénes son?, ¿hacia dónde van? y ¿cuál es su misión como estudiantes y como personas?, para enfrentar sus responsabilidades.

Es importante que los padres de familia establezcan un ambiente favorable a sus hijos, ya que el hogar es una escuela fraternal que necesitan para establecer una identidad, que este compuesta de seguridad e iniciativa, para que puedan enfrentar los obstáculos que se les presenten, ya que hoy en día nos enfrentamos con la ausencia de los padres en casa por lo que los adolescentes toman sus propias decisiones, nuestra intención es que a través de la Terapia Racional Emotiva los adolescentes puedan poner sus decisiones en una balanza que les permita identificar lo que está bien y lo que está mal.

Por lo tanto al utilizar la Terapia Racional Emotiva como una alternativa en el manejo del autoestima para generar la identidad en los adolescentes será de gran impacto social, debido a que buscamos establecer su autoestima para que adquieran su identidad y así mejorar sus resultados en su rendimiento escolar y con ello los jóvenes puedan obtener un desarrollo integral en su ámbito personal, familiar y académico.

Así mismo los profesores tendrán mayor oportunidad para brindar su enseñanza educativa y los padres de familia recibirán menos quejas del rendimiento escolar de sus hijos, debido a que los adolescentes obtendrán mayor responsabilidad en cuanto a su actuar y a su sentir así como en su educación, y con ello poder disminuir el rezago y abandono escolar, si los adolescentes cuentan con el apoyo y la confianza de las personas que los rodean podrán definirse de la mejor manera, tendrán una mayor autoestima que los haga sentirse seguros y logren establecer metas reales que puedan realizar satisfactoriamente.

Sin embargo, el trabajar con el autoestima del adolescente para generar la identidad y mejorar su rendimiento escolar por medio de la Terapia Racional Emotiva, debe estar bajo la aplicación de un programa de intervención que contenga técnicas afectivas, donde ellos puedan expresar sus sentimientos y emociones y de acuerdo con ellas adquieran un pensamiento racional sobre su propia persona que les permita saber cómo afrontar una situación difícil que se llegara a presentar y con ello no permitir que las creencias irracionales manejen a las personas o a los adolescentes, para que ellos puedan lograr sus objetivos y no tengan

consecuencias negativas en sus relaciones laborales, interpersonales, académicas, en la familia y consigo mismo.

CAPÍTULO I

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

1.1 ANTECEDENTES

La Terapia Racional emotiva fue elaborada por Albert Ellis (1913-2007), desde la década de 1950, y en 1956 fue presentada por primera vez ante la reunión anual de la Asociación Psicológica Norteamericana (en ese momento todavía con el título de Terapia Racional). Esta variedad de terapia atiende sobre todo a cogniciones disfuncionales (valoraciones, conclusiones, ideas, etc.) de los pacientes (de la forma de sistemas de creencias) y a su importancia para el deterioro del bien psíquico o para la explicación de perturbaciones de la conducta. Por esta razón la Terapia Racional Emotiva se suele incluir entre las terapias cognitivas de la conducta; pero el propio Ellis se ha negado siempre a aceptar la subsunción, por grande que sea la semejanza entre su propuesta y las concepciones de la terapia de la conducta. Con respecto a la cronología la Terapia Racional Emotiva se desarrolló de manera paralela a las terapias de la conducta en la década de 1950 (a diferencia de las otras terapias de la conducta, que aparecieron solo a fines de la década de 1960 y en la de 1970, sobre la base de concepciones de terapia de la conducta ya existentes) (Jürgen 2007).

Las bases teóricas de la Terapia Racional Emotiva son objeto de diversa valoración; así, Ellis (1979) citado en Jürgen, (2007) opinó que ella dispone de una teoría muy diferente y practicable, mientras que otros autores se muestran más bien reservados en este punto y no en vano escribe L. Washinger, en el prólogo a la edición alemana de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis (1977) citado en Jürgen, (2007) tal vez muchos encuentren superficial el abordaje racional de Albert Ellis, pero no se debe olvidar el gran aliciente que representa para los enfermos y sus terapeutas. Además, el núcleo teórico -el diálogo interior y la importancia de las representaciones simbólicas, cognitivas, de situaciones y sucesos para la percepción, la conciencia y la conducta- había sido elaborado con mucho mayor fundamento y de manera más abarcadora. (Jürgen 2007)

Por otra parte, Hernández & Sánchez (2007) mencionan que en 1994 se le sumo el concepto de conducta, así mismo señalan que Ellis planteó que en casi todo lo que las personas hacen está implícito el aprendizaje, por lo que tenemos una tendencia innata o biológica al caminar sobre el suelo, como los monos al columpiarse en los árboles, ya que aprendemos con las enseñanzas de los demás, por estas tendencias innatas y adquiridas, tendemos (aunque no exclusivamente) a controlar nuestros propios destinos, y especialmente los emocionales, a través de nuestras creencias, según la forma en que interpretamos o consideramos los acontecimientos que ocurren en nuestras vidas y según las acciones que elegimos para que así sucedan.

Sin embargo el mérito de Ellis consistió más bien en haber elaborado una terapia eficaz y pragmática como alternativa del psicoanálisis pero sin caer en el marcado dogmatismo conductista de la temprana terapia de la conducta como la concibieron Wolpe, Eysenck y Skinner. La capacidad de Ellis para exponer los aspectos esenciales de la terapia racional-emotiva en unas pocas consignas bien logradas, se hacen evidentes sobre la base de la experiencia cotidiana aun para terapeutas con escaso interés por la teoría o para pacientes que por lo común no tienen preparación psicológica. (Jürgen, 2007, pág. 204).

1.2 EXPONENTES

La Terapia Racional Emotiva (T.R.E), cuyo principal exponente es el psicólogo norteamericano Albert Ellis formado en psicoanálisis, pero cuya trayectoria lo llevó a rechazar los conceptos y la terapia psicoanalítica por considerar que carecía de eficacia y evidencia empírica, se menciona que Ellis reemplazo la escuela pasiva por una actitud activa y directiva en la relación con sus clientes. Su enfoque se sustenta en la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente sus pensamientos irracionales por otros más racionales (Naranjo, 2004).

Caro (2006) argumenta que su original TR (Terapia Racional) de Ellis se desarrolló para capacitar a los clientes a reconocer patrones distorsionados del

pensamiento. La terapia racional pronto se convirtió en la terapia racional emotiva y más recientemente en terapia racional-emotiva conductual. Ellis argumentó que los individuos se perturban por sus “debería” absolutistas “debería hacer eso” y sus “tener que” (tengo que hacer eso), que les lleva a condenarse a sí mismos y a tener afecto negativo cuando intentan satisfacer sus exigencias imposibles.

Por lo que la TREC es simultáneamente optimista y pesimista sobre la condición humana. Es optimista porque asume que uno puede cambiar sus pensamientos, incluso bajo circunstancias adversas, y por tanto mejorar su salud mental. Es pesimista en cuanto que Ellis cree que las personas tienen una tendencia biológica a pensar irracionalmente que solo pueden superar parcialmente.

Otro exponente es Aarón T. Beck quien fue un psiquiatra que originalmente fue como Ellis formado como psicoanalista, fundamentalmente teórico e investigador, dado su interés por estudiar la depresión, desde la perspectiva psicoanalista; sin embargo se incluye bajo la etiqueta de cognitivo-comportamental es decir a la terapia racional emotivo-conductual, a través de la solución de problemas, las habilidades de afrontamientos, habilidades de automanejo, y constructivismo.

1.3 CONCEPTO DE LA TRE

Atiende a cogniciones disfuncionales de los pacientes para la explicación de perturbaciones y a su importancia para el deterioro del bienestar psíquico o para la explicación de perturbaciones de la conducta.

La Terapia Racional Emotiva es que pensamientos sentimientos y que conductas actúan como de forma integrada en el individuo y que la perturbación emocional proviene, no de los hechos en sí, sino de la evaluación que hacemos de esos hechos, según los estamos percibiendo. Por lo tanto si ocurre algo que no nos gusta y por lo tanto lo evaluamos como malo (cognición), nos sentimos mal al respecto, ya sea enojados/as, o tristes (sentimientos) y haremos algo al respecto, llorar o evitar la situación (conducta). (Kriz, 2007).

Gerrig & Zimbardo (2005) aluden que es un sistema detallado de cambio de la personalidad basado en la transformación de creencias irracionales que causan reacciones emocionales indeseables y muy intensas, la Terapia Racional Emotiva busca incrementar el sentido de auto-valía del individuo y su potencial para auto realizarse al deshacerse de los sistemas de falsas creencias que bloquean su crecimiento personal; enseñando al individuo a reconocer los “debería” y “tener que” que controlan sus actos y que evitan que elijan la vida que desean, demostrando que una reacción emocional que aparece después de un evento, en realidad es el efecto de creencias desconocidas.

Así mismo González (1999) menciona que la Terapia Racional Emotiva ha podido constatar que los seres humanos realizan muchos actos ilógicos cuando están alterados y que tales errores comunes del pensamiento son una manifestación de alteraciones psicológicas que conforme a esta teoría casi siempre producen de los “debo” y “tengo que”, Ellis menciona que la percepción e interpretación que hace una persona de un acontecimiento es incorrecta, la experiencia emocional puede resultar del todo inapropiada, las más comunes son:

Sobre generalización:

Se refiere a extraer una conclusión injustificable de una cosa sencilla, por lo que Ellis opino que los símbolos lingüísticos favorecen las discriminaciones apropiadas, al asignar un valor a un acontecimiento según la personalidad, merito o responsabilidad individual, pero no protege a la persona de la tendencia a sobregeneralizar o exagerar su gravedad.

Pensamiento “Todo o Nada”

En este encontramos grado de gravedad de deseo de justicia, y otros, por lo que no de manera obligada debe ser “todo o nada”; los procesos de evaluación necesitan reflejar la dimensión de las cosas y utilizar símbolos verbales apropiados facilita mucho las categorizaciones, al hacerlas más claras en su jerarquización.

Descripción e interpretación en vez de percepción

Los estímulos perceptivos activan asociaciones previas, el proceso de percepción incluye la interpretación, sin embargo los elementos cognoscitivos que se agregan pueden distorsionarla al grado de convertirla en una interpretación más que una percepción.

Correlación confundida con causalidad

Consiste en que dos cosas que ocurrieron juntas, o una después de la otra se relacionen como causa y efecto, una forma común del pensamiento correlacionado es culparse a sí mismo por no tener suficiente control de las circunstancias para prevenir o evitar problemas, la persona puede culparse cuando las cosas van mal, aunque en realidad no tenga control sobre la situación: quizá suponga sin reconocerlo y culparse de modo innecesario.

Es por eso que la Terapia Racional Emotiva adopta la terapia cognoscitivo persuasiva o la educación emocional como uno de sus métodos esenciales utilizando procedimientos emotivos y conductuales para que los seres humanos tengan la capacidad para reflexionar sobre sus pensamientos.

1.4 EL ABC DE LA TRE

Se da un decisivo influjo de nuestras creencias y pensamientos sobre los sentimientos y emociones y de estos últimos sobre nuestros comportamientos formando como un ciclo. Este principio (A-B-C) es la esencia de la Terapia Racional Emotiva (T.R.E), el proceso sigue los siguientes pasos:

- (A) Situación
- (B) Base Interpretativa: creencias y pensamientos
- (C) Sentimientos, emociones y finalmente. Los Comportamientos

Según la Terapia Racional Emotiva la teoría del ABC nos menciona que cuando nos enfrentamos a determinada situación o acontecimiento activador (A),

reaccionamos con una determinada consecuencia emocional (C), pero no es el estímulo o situación amenazante la que directamente causa nuestros estados de miedo y angustia, sino que interviene como elemento intermedio la base cognoscitiva (B) como las creencias, ideas, pensamientos e interpretaciones acerca de tal situación, dicho de otra manera contra lo que se cree comúnmente, Pero entre la situación o activador (A) y la emoción (C) juega un papel definitivamente importante en la parte interpretativa (B) (Jiménez, 2007).

Así mismo Hernández & Sánchez (2007) toman en cuenta que a través de las creencias, y según la forma en que interpretamos o consideramos los acontecimientos que ocurren en nuestras vidas las acciones son las que elegimos para que así sucedan, por esto mismo Ellis colocó este planteamiento en su esquema A-B-C de la Terapia Racional Emotiva de la forma siguiente:

“A” representa un acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción).

“B” representa en principio el sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo (pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida).

“C” representa la consecuencia o reacción que se presenta ante la situación “A”. Las “C” pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductuales (acciones), es decir, la teoría de la Terapia Racional Emotiva afirma que las Experiencias Activadoras en “A” no son las responsables de las Consecuencias Emocionales en “C”, ni tampoco de las Consecuencias Conductuales, sino que es la persona misma el factor principal que produce y gesta sus propias consecuencias en “C”, por medio de su pensamiento y de sus creencias, y por dar credibilidad a ciertas cosas en “B”, que es su sistema de creencias innatamente predisuestas y aprendidas.

Por lo tanto, cuando un individuo experimenta emociones o comportamientos disfuncionales que conducen a consecuencias emotivas y conductuales contraproducentes y autodestructivas que interfieren en la supervivencia y felicidad del organismo es porque sus pensamientos o sistema de creencias son irracionales a través de que la persona cree firmemente que la irracionalidad se ajusta a los principios de su realidad; se obsesiona con la irracionalidad y no quiere aceptarse a sí misma; la irracionalidad interfiere en el establecimiento de una relación con miembros o grupos sociales; impide establecer relaciones interpersonales; bloquea el trabajo lucrativo y productivo; interfiere en el logro de metas sobre otros aspectos.

Tomando en cuenta que las creencias racionales son evaluadas tanto por su adaptabilidad como por ser manifestaciones personales no absolutas; cuando los seres humanos valoran algo de forma relativa y lo aprecian como adaptable experimentan emociones que indican placer y a veces también disgusto, tristeza, fastidio, preocupación y demás, estas emociones no son exactamente deseables pero se consideran respuestas apropiadas con respecto a los sucesos negativos activadores, siempre y cuando no interfieran de modo significativo en la obtención de los objetivos personales; sin embargo las creencias irracionales son cuestiones de significación personal que se afirman en términos no adaptables en absoluto con respecto al acontecimiento activador: las emociones que acompañan a este tipo de creencias pueden expresarse como depresión, cólera y culpabilidad; son emociones perjudiciales que se presentan con valoraciones exageradas, son inadecuadas incluso para un suceso activador negativo en la medida en que dificultan el logro de los objetivos personales, por lo tanto las creencias irracionales contribuyen a la aparición de comportamientos perjudiciales que mantienen o intensifican los problemas, mientras que las racionales promueven conductas útiles para la solución de problemas (González, 1999).

1.5 EL PAPEL DEL TERAPEUTA

Así mismo González (1999) argumenta que los terapeutas se preocupan ante todo por el pensamiento de sus clientes, se concentran en mostrar al cliente las

ideas irracionales que entorpecen una conducta adecuada y que le impiden ser feliz y llevar una vida normal. Por ello Ellis sostiene que todas las psicoterapias son eficaces cuando los terapeutas actúan como maestros con el cliente, le ayudan a repasar, percibir, y repensar en su vida a fin de modificar los pensamientos irrealistas e ilógicos, lo mismo que sus emociones; todo ello culmina en el cambio de conducta. El terapeuta enseña al cliente a afrontar los pensamientos irracionales y reemplazarlos por otros que encajen mejor en la realidad y que no susciten angustia, le enseña a hablar consigo mismo; por ejemplo, a veces será importante que el cliente se diga a sí mismo “No debo esperar que a todos les sea simpático”. En la Terapia Racional Emotiva, el terapeuta se dedica, a persuadir al cliente para que piense y actúe en forma más conveniente para discutir las tareas que le asigna, con la finalidad de idear tipos de conducta asertiva. En la Terapia Racional Emotiva el terapeuta suele actuar de dos formas: la primera es hacerle ver al individuo en forma constante las ideas ilógicas y supersticiones que están en la base de sus temores, la segunda consiste en animar y persuadir al cliente a emprender aquellas actividades que contrarresten las ideas que mantiene, para lograrlo en la terapia se utilizan las asignaciones y las tareas prácticas, así como auxiliares para superar de manera exitosa las creencias y temores ilógicos del cliente, por lo que la Terapia Racional Emotiva para medir el cambio de la personalidad adopta un método estricto y práctico enfatiza que la meta de su terapia es ayudar a las personas a estar mejor y no solo a sentirse mejor; existen varios niveles de cambio y la teoría racional emotiva afirma que los cambios más duraderos que pueden producir los individuos son aquellos que incluyen una reestructuración filosófica de las creencias irracionales, el cambio a este nivel puede ser específico o general: el específico significa que los individuos modifican sus exigencias absolutistas irracionales (los debo y tengo que) por unas preferencias relativas racionales en una situación concreta; el cambio filosófico general, supone que la persona adopta una actitud no devota hacia los acontecimientos vitales en general. Para lograr un cambio filosófico a cualquier nivel es necesario que las personas se den cuenta de que ellas mismas crean sus propias perturbaciones psicológicas y que por tanto tienen la capacidad de cambiarlas de manera significativa, que comprendan que sus alteraciones

emocionales y conductuales por lo general, provienen de creencias irracionales y absolutistas, siendo entonces necesario detectarlas y oponerse usando métodos lógico-empíricos, que trabajen para interiorizar sus nuevas creencias racionales, empleando métodos de cambio cognoscitivos, emotivos y conductuales, que le permitan al individuo llevarlas a cabo por el resto de su vida.

1.6 OBJETIVOS DEL TERAPEUTA

Como mencionan Sarason & Sarason (2006) la Terapia Racional emotiva dirige también la atención de la persona hacia ideas incorrectas y el pensamiento de autoderrota, este pensamiento se basa en ideas arbitrarias e inexactas sobre sí mismo y los demás, con frecuencia están marcados por una preocupación por los “deberes” “Debo ser siempre amigable con la gente”, “No debo desilusionar a mis padres”, “Debo tener mucho éxito”: En la terapia racional emotiva los deberes se consideran causa de activación emocional que, si se mantienen en un nivel demasiado alto durante mucho tiempo, dan como resultado un desgaste psicológico y físico. Los terapeutas que aplican este planteamiento creen que la mayor parte de estos deberes de autoderrota y otros se inculcan desde la niñez y hay una tendencia a aceptarlos sin cuestionarlos, considerándose causas de activación emocional de modo que la terapia racional emotiva tiene dos objetivos: hacer que las personas se cuestionen estas creencias fundamentales pero erróneas y después cambiarlas por otras más constructivas, con la posibilidad de demostrar las maneras en que las autoverbalizaciones irreales puedan equilibrar los problemas emocionales, por lo que el terapeuta también pregunta y contradice en forma activa las ideas erróneas e irracionales de la persona y sugiere formas alternas de pensar; con frecuencia utiliza la representación de papeles, con el terapeuta demostrando las consecuencias conductuales de los distintos tipos de creencias.

CAPITULO II

AUTOESTIMA

2.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

Hablar sobre autoestima a lo largo del tiempo es más complejo dado que existen diferentes definiciones de dicho concepto.

El autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Consiste en dos componentes 1) considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir decisiones correctas y por extensión superar los retos y producir cambios, 2) el respeto por uno mismo o la confianza en su derecho a ser feliz y por extensión confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezca en su vida. (Branden, 2001).

Shaffer, (2000) considera que es la evaluación que el individuo hace de su autovalía como persona, basada en una valoración de las cualidades que forman el autoconcepto. En otras palabras a medida que se desarrollan los seres humanos, comienzan a evaluar sus cualidades. Este aspecto evaluativo del yo se llama autoestima.

Beairegar, Boufford y Duelos (2005), propusieron que el autoestima es uno de los principales factores del desarrollo humano; como fundamento de la educación que ayuda de acompañamiento o guía para los niños en su vida afectiva, social y moral, definiéndola como la conciencia del valor personal en donde cada uno se reconoce, manifestándose por un conjunto de actitudes y de creencias que le permiten a niños, adolescentes o adultos enfrentarse al mundo y a las dificultades de la vida a través de un proceso de concienciación o de autoconocimiento.

2.2 TIPOS DE AUTOESTIMA

Según Shaffer, (2000) argumenta que la forma de pensar de sí mismo repercute en el estima que cada individuo posee, esta puede ser alta o baja.

Cuando los adolescentes cuentan con un autoestima alta están fundamentalmente satisfechos con el tipo de persona que son, debido a que: reconocen sus puntos fuertes, pueden reconocer sus debilidades (a las cuales a menudo esperan superar) y por lo general se sienten bastantes positivos sobre sus características y competencias. Por el contrario, los adolescentes con autoestima baja se ven bajo una luz menos favorable, pues a menudo prefieren hacer hincapié en las inadecuaciones percibidas en lugar de apoyarse en cualquier ventaja que puedan exhibir. Por otro lado las adolescentes que disfrutan de autoestima alta han tenido relaciones de apoyo con amigos, mientras que es más probable que los adolescentes deriven la autoestima alta de su capacidad para influir con éxito en sus amigos. El autoestima baja de las adolescentes se asocia con más intensidad con un fracaso en ganar la aprobación de las amigas, mientras que un contribuyente importante para el autoestima baja de los adolescentes varones es una falta de competencia romántica, reflejada por su fracaso para ganar o mantener el afecto de las adolescentes.

Si existe un autoestima saludable en los adolescentes se correlacionan con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. Por el contrario cuando los adolescentes cuentan con un autoestima baja se correlacionan más con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás.

2.3 LOS SEIS PILARES DEL AUTOESTIMA

Según Branden (2001) el autoestima es una consecuencia, un producto de seis prácticas generadas internamente que solo pueden surgir del interior de cada individuo, cuando estas seis prácticas se hallan ausentes, el autoestima se ve perjudicada. Y cuando formen parte integral de la vida de la persona, su autoestima se verá fortalecida. Dichas prácticas se les conoce también como los seis pilares del autoestima los cuales son:

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a uno mismo
3. La práctica de aceptar responsabilidades
4. La práctica de afirmarse a uno mismo
5. La práctica de vivir con un propósito
6. La práctica de la integridad

La práctica de vivir conscientemente:

Si la vida y el bienestar del individuo dependen del uso correcto de su conciencia, entonces el grado en que prefiere la vista a la ceguera constituye el determinante aislado más importante de su eficacia y respeto hacia sí mismo. No podemos sentirnos competentes en la vida mientras erramos en medio de una niebla mental que inducimos nosotros mismos. Los que intentan vivir sin pensar, y eluden los hechos desagradables, padecen una deficiencia en su sentido de la dignidad como persona. Conocen sus defectos, tanto si los demás los perciben como un sí o un no.

Una persona debe elegir cientos de veces al día el grado de conciencia con que funciona. Gradualmente, con el paso del tiempo, una persona crea un sentimiento sobre qué tipo de individuo es, dependiendo de las elecciones que haga y el grado de racionalidad e integridad que manifieste.

La práctica de aceptarse a uno mismo:

En el nivel más profundo posible, aceptarse a uno mismo es la virtud de comprometerse con el valor de su propia persona. No se trata de fingir una autoestima que no posee, sino más bien un acto primario de valoración propia que funciona como punto de partida desde el dedicarse a procurar el autoestima. Se expresa, en parte, mediante la voluntad de aceptar (hacer real para uno mismo, sin negación ni evasión) que pensamos lo que pensamos, sentimos lo que sentimos, hemos hecho lo que hemos hecho, y somos lo que somos. La aceptación de uno mismo implica rehusar a considerar cualquier parte de nuestro ser –nuestros cuerpos, pensamientos, acciones, sueños- como algo ajeno, como “no yo”. Es la voluntad de experimentar, en lugar de evadir, todas nuestras circunstancias, en cada momento particular. Significa optar por no enfrentarnos a nosotros mismos, sino a decidir la voluntad de decir, respecto a cualquier emoción o conducta.

La práctica de aceptar responsabilidades:

Para sentirse competente, para vivir y ser digno de la felicidad, el individuo necesita sentir que tiene el control de su propia existencia. Esto requiere que esté dispuesto a aceptar la responsabilidad por sus acciones y seguir adelante con sus metas, lo cual conlleva que debe aceptar la responsabilidad por su vida y bienestar.

La práctica de la autoafirmación:

Afirmarse a uno mismo es la virtud de expresarse adecuadamente, respetando las necesidades, deseos, valores y convicciones que tenemos como personas, y buscando formas racionales para expresarlas de forma práctica. Es lo opuesto a rendirse a la timidez, que consiste en desterrarse a uno mismo a un submundo perpetuo, donde todo lo que uno es, se halla oculto o malogrado, una autoafirmación sana conlleva la voluntad de enfrentarse a los desafíos de la vida, en lugar de eludirlos, procurando obtener el control sobre ellos.

La práctica de vivir con un propósito:

Los propósitos constituyen la esencia del proceso vital. Por medio de nuestros propósitos, organizamos nuestra conducta, concediéndole un eje y una dirección.

Por medio de nuestras metas, creamos la sensación de tener la estructura que nos permite experimentar el control sobre nuestra existencia. Vivir con un propósito supone utilizar nuestro poder para alcanzar objetivos que seleccionamos, tales como: estudiar, crear una familia, ganar un sueldo, o resolver un problema.

La práctica de la integridad:

Asume una creciente importancia en la evaluación que la persona hace de sí misma. Cuando la conducta es congruente con los valores profesados (cuando el ideal y la práctica son coherentes entre sí), se dice que una persona tiene integridad. La integridad personal implica preguntas como ¿soy honesto? Los demás, ¿pueden confiar en mí?, ¿cumpló mis promesas?, si se actúa contra lo que uno mismo considera correcto, las acciones entran en conflicto con los valores manifiestos, entonces se actúa en contra del propio juicio.

2.4 EL AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

La adolescencia es un periodo crucial en lo que concierne al desarrollo y la consolidación del autoestima. Es en ese momento de la vida cuando cada individuo debe encontrar su identidad. Para hacerlo, el joven debe correr el riesgo de tomar distancia respecto a sus padres, para definirse comparándose con ellos y explorando la intimidad con sus amigos y personas del sexo opuesto; las transformaciones físicas que suceden en la adolescencia perturban la imagen que el joven tiene de sí mismo; un adolescente tiene la capacidad de razonar conceptos abstractos que le hacen ver con otra óptica la vida y a los demás (en particular a sus padres), en fin confronta muchos nuevos papeles sociales: el de trabajador, pues debe tener dinero para ser independiente; el de enamorado, pues la pubertad le hace descubrir la sexualidad; el de aprendiz para elegir una profesión, por lo que en la adolescencia el joven debe, en principio, aprender a conocerse antes de reconocerse, es decir lograr hacer un buen juicio de lo que descubre en sí mismo, ya que el autoestima se apoya primero en la identidad propia (Duelos,2010).

Durante la adolescencia, nos encontramos con nuevas dimensiones tales como la competencia laboral, el atractivo romántico y la calidad de las amistades íntimas también adquieren gran importancia como factores que contribuyen al autoestima global. Excepto por una declinación temporal relacionada con la transición a la secundaria, el autoestima es razonablemente estable y a menudo se incrementa durante la adolescencia, en particular en el caso de los varones (Shaffer, 2000).

Dentro de la adolescencia, el autoestima se desarrolla en gran medida en el contexto de las relaciones con los pares, sobre todo del mismo sexo. En concordancia con el planteamiento de Gilligan (1987) citado en Papalia (2005) la autoestima masculina parece relacionarse con la lucha por el logro individual, en tanto que el autoestima femenina depende más de los lazos que se establece con los demás (Papalia, 2005).

2.5 EL AUTOESTIMA Y LA FAMILIA

Durante la adolescencia el autoestima sufre cambios, según la situación, obteniendo con ellos varios factores que influyen en el desarrollo del autoestima, uno de ellos son los padres de familia, debido a que cuando los padres son afectuosos y se interesan por ellos el adolescente tendrá una opinión positiva de sí mismo; otro factor es la escuela debido a que pasan gran parte de su vida en ella, y las experiencias que viven los adolescentes ahí, influyen en su autoestima (Kail, 2006).

Tanto para el ser humano como para el adolescente la comunicación en la familia es el factor más importante en la determinación del tipo de relaciones que establece con los demás y con el mundo que lo rodea, todo está en cómo establecer contacto con los hijos, no perdiendo de vista su edad y sus características propias, no olvidando que cada hijo es básicamente único, original y distinto; posiblemente los momentos de la adolescencia son los más difíciles porque hay que conjugar el deseo de vivir desde si mismo que lleva al adolescente a separarse gradualmente de los padres, aislarse en su intimidad y, simultáneamente, buscar en el grupo de

amigos el apoyo que necesita, en el momento difícil que el adolescente busca su propia afirmación y en la que la familia debe comprender ese deseo del adolescente de empezar a actuar como persona autónoma y responsable de sus actos. De tal forma que la comunicación entre padres e hijos se fomente con los hábitos de convivencia que toman como base la colaboración en actividades e intereses comunes, al compartir situaciones de alegría, tristeza, centrados en el plano intelectual, en los estudios, en los que la figura familiar quede como el primer plano, ya que a los padres es a quien corresponde mostrar con su actuación que confían en sus hijos y respetar sus actuaciones y sus puntos de vista. (García, 1990)

2.6 EL AUTOESTIMA BAJO EL MANEJO DE LA TRE

Muchos de los trastornos emocionales que provocan sufrimiento o hacen perder el autoestima se deben a los llamados pensamientos deformados, que son interpretaciones erróneas acerca de lo que nos rodea u ocurre. Carbajal (2004) nos menciona algunos tipos de pensamientos irracionales los cuales son:

Selectivo: este tipo de pensamiento hace que nuestra atención se concentre en ciertos detalles de una situación e ignore todo lo demás.

Extremo: este pensamiento evita que veas las cosas tal como son, toda persona puede tener un error y eso no significa que sea un fracasado.

Generalizado: cuando algo no sale como se desea no lo volverá a intentar.

Personalizado: este pensamiento se refiere a creer que todo lo que pasa a nuestro alrededor tiene que ver directamente con nosotros.

Estas interpretaciones hacen sentir mal a los adolescentes, ocasionando problemas para relacionarse con los demás y las conclusiones siempre son falsas.

CAPITULO III

IDENTIDAD

3.1 DEFINICIÓN DE IDENTIDAD

Cobrar conciencia de los rasgos que nos distinguen de los demás y luego integrar estas áreas diferentes del yo en un todo unificado y único utilizando tiempo y reflexión.

Sostiene que la principal función de la adolescencia consiste en construir, integrar y consolidar un concepto de sí mismo que conduzca a una jerarquía de identidad real y segura, para que exista la identidad deben de estar presentes dos aspectos importantes: la identificación segura y estable de sí mismo, así como el sentido de responsabilidad preservando la integridad del adolescente como ser humano y su derecho a la intimidad como persona teniendo la oportunidad de desarrollarse según sus propios lineamientos como el resultado de un proceso dinámico que se ha definido como el yo. El yo es el proceso que hipótesis la identidad conforme el individuo es capaz de expresar oralmente a sí mismo y a otras personas quien es, y que es. (Horrocks, 2008).

Según Erikson (1968) citado en González (2006), la búsqueda de la identidad es el logro más importante de la personalidad del adolescente y un paso crucial para convertirse en un adulto productivo y feliz, esta formación de la identidad es una tarea que se extiende a lo largo de toda la vida pero que tiene sus raíces en la primera niñez y que ocupa un puesto relevante en la adolescencia. En esta etapa, los adolescentes tratan de sintetizar sus experiencias anteriores apoyándose en el sentimiento de confianza o inseguridad que han adquirido en las etapas de la infancia, para alcanzar una identidad personal estable. Aunque en sentido estricto, la identidad no se termina nunca de establecer definitivamente, sino que se va conquistando a lo largo de toda la vida e incluso pueden darse crisis de identidad en la edad adulta.

3.2 IDENTIDAD EN LOS ADOLESCENTES

La identidad se forma cuando los jóvenes resuelven tres aspectos importantes: la elección de una ocupación, la adopción de los valores en que creerán y a los que ceñirán su vida y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria. (Papalia, 2005).

Según Elkind (1998) citado en Papalia (2005), hay dos trayectorias hacia la identidad. La primera y más saludable, es el proceso de diferenciación e integración: cobrar conciencia de los rasgos que nos distinguen de los demás y luego integrar estas partes diferenciadas del yo en un todo unificado y único. Este proceso dirigido internamente exige mucho tiempo y reflexión, pero cuando la persona ha logrado de esta forma un sentido de identidad, es casi imposible que se rompa. La segunda trayectoria, inicialmente más sencilla, es la sustitución: reemplazar un conjunto de ideas y sentimientos ingenuos sobre el yo por otro, adoptando las actitudes, creencias y compromisos de otras personas como propios. Un sentido del yo que se constituye principalmente por sustitución es lo que Elkind llamó mosaico del yo; el yo reunido a partir de pedazos y fragmentos prestados y a menudo en conflicto, los jóvenes que constituyen su identidad de esta manera suelen tener una baja autoestima. Les resulta más difícil manejar la libertad, las pérdidas y el fracaso.

Mientras que para Erikson (1969) citado en Saavedra (2004) los cambios rápidos que viven los adolescentes les obligan a tomar decisiones de todo tipo lo cual lo somete a distintas formas de crisis, que consideran necesarias para resolver y superar la difusión de la identidad. La adolescencia constituye así una crisis normativa, es decir una fase de conflicto incrementado, donde coinciden con una incertidumbre de energía del ego y un elevado potencial de crecimiento. La difusión de la identidad, según Erikson tiene cinco componentes los cuales son:

Intimidad esta implica temor al compromiso, temor a las relaciones interpersonales estrechas, temor a la pérdida de la identidad, relaciones estereotipadas, relaciones formalizadas, aislamiento e intimidad con parejas insólitas.

Difusión a la perspectiva temporal esta implica tener imposibilidad para planificar el futuro, dificultad para controlar el sentido del tiempo, angustia relativa al cambio, miedo a convertirse en adulto, incredulidad respecto a que el tiempo de lugar a cambios.

Dificultad de laboriosidad esta implica dificultades para aplicar sus recursos de modo realista, imposibilidad para concentrarse, emprender frenéticamente una sola actividad y excluir otras.

Identidad negativa esta implica selección de una identidad contraria a la preferida por sus padres, desdén y hostilidad hacia el papel deseable por su comunidad.

Moratoria social esta implica dejar decisiones en suspenso, experimentar con papeles para descubrir que identidad desea, desorientación y alteraciones, juego social sucesor genético del juego infantil.

De acuerdo a González (2006, pág. 334) uno de los logros más importantes durante la adolescencia consiste en la formación y afianzamiento de la propia identidad. La identidad personal implica una unidad y continuidad del yo frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual que se caracteriza por la percepción privada que la propia persona realiza sobre el conjunto de los aspectos personales que mejor le caracteriza. La identidad es el resultado de la integración de los distintos aspectos del yo físico-corporal, cognitivo, social, afectivo, moral, etc., entre los que puede incluirse el autoconcepto y el autoestima. Pero no es tarea fácil, se trata de un largo proceso, muy complejo, en el que intervienen variables personales, interpersonales y situacionales.

Sin embargo cuando el adolescente atraviesa un estado de confusión, suele desconcertar a los padres, pero hay que tener en cuenta que el primer desconcertado es, sin duda, el propio, adolescente, que constantemente se pregunta por su “yo auténtico”, sin encontrar de momento la respuesta tranquilizadora. Esta situación le lleva a experimentar serios conflictos consigo mismo, precisamente por el descontrol de conductas que manifiesta. Muy

relacionado con este proceso de confusión, de la identidad personal, está el fenómeno del autoestima. Naturalmente que esta situación conflictiva repercute negativamente en su autovaloración, por la incertidumbre que le produce está pérdida de control que no puede superar. (González, 2006 pág. 336).

3.3 ¿CÓMO GENERAR LA IDENTIDAD EN EL ADOLESCENTE?

En la búsqueda de su identidad, el adolescente manifiesta varias modalidades específicas de razonamiento. Tiene una orientación muy egocéntrica, simplemente le interesan mucho más sus sentimientos y sus experiencias que los de la gente, además en la búsqueda de su identidad muchos se equivocan al suponer que son el centro del pensamiento de los demás, sin embargo cuando el adolescente llega al logro de su identidad es en la etapa de las operaciones formales, se valen del razonamiento hipotético para experimentar varios yo y conocer mejor varias identidades posibles, gracias a sus habilidades cognoscitivas avanzadas se imaginan desempeñando diversos papeles, ensayan varias identidades como cuando uno conduce varios modelos de automóvil antes de decidirse por uno, empiezan a descubrir quiénes son imaginando el futuro. (Kail, 2006)

En la etapa de la adolescencia menciona Paramo (2009) que el desafío fundamental es lograr tener una identidad personal coherente con aspiraciones y percepciones de sí mismo que oriente y de significado a su vida; en este sentido de identidad personal, los adolescentes viven varios años en los que analizan y prueban una amplia variedad de roles e ideologías. Sin embargo, pueden ocurrir variaciones en la formación de la propia identidad, dentro de una sociedad compleja que cambia continuamente y donde existen tantas elecciones, la formación de la propia identidad es una tarea difícil y de consecución prolongada, por lo que el desarrollo de la identidad durante la adolescencia es importante porque sirve de base para el desarrollo psicosocial adulto y las relaciones interpersonales que le permita alcanzar una definición de sí mismo y una valoración personal.

3.4 LA FAMILIA EN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD

Shaffer (2000). argumenta que los padres pueden llegar a estimular con éxito la identidad y tener mejores resultados psicológicos sanos del adolescente bien adaptados pueden renunciar paulatinamente a controlarlos a medida que estos comienzan a aceptar un mayor grado de responsabilidad, pero continúan supervisando las conductas de los mismos y también exigen más autonomía. Además, los padres de adolescentes bien adaptados mantienen sus reglas y regulaciones en nivel mínimo razonable, se esfuerzan por explicarlas y continúan dándoles afecto y apoyo, incluso frente a la emergencia de inevitables conflictos; para generar un elevado grado de autoestima y un rendimiento académico sólido en la niñez dando resultados a una aceptación paternal y un patrón de control flexible. Por el contrario cuando los padres reaccionan en forma negativa a la presión del adolescente para obtener autonomía y se convierten en personajes excesivamente estrictos o permisivos es probable que los adolescentes se angustien o se revelen y caigan en problemas, por lo que es importante la socialización dentro de la familia de manera recíproca para facilitar a los padres responder con autoridad ante un adolescente responsable y sensato que ante uno que es rudo, hostil e indisciplinado.

Se podría afirmar que el desarrollo de la independencia o autonomía, con respecto a las relaciones familiares es una de las tareas claves para el adolescente. Ser libres de la restricción parental y lograr el control sobre la propia vida, es la meta de todo joven. Sin embargo, el paso hacia este objetivo no es sencillo, esto dependerá de las circunstancias de la familia del origen étnico y de las oportunidades culturales, sociales y económicas disponibles en el ambiente. El género desempeñará también un papel puesto que la autonomía para las mujeres se interpretara de manera diferente a la de los varones. (Coleman, 2003)

El vínculo entre progenitor e hijo comienza con la iniciación de los adolescentes en el mundo adulto. Los adolescentes apunto de asumir roles de adultos responsables reciben un excelente apoyo de los progenitores que no solo mantienen un dialogo constante con ellos sino que además confían y respetan sus

juicios, decisiones y avance hacia la madurez. Hasta cierto punto deben aprender a darles libertad y aceptar a su hijos como son (Craig, 2001).

CAPITULO IV

EL ADOLESCENTE

4.1 DEFINICIÓN DE ADOLESCENTE

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta. Se considera un estadio trascendente en la vida de todo ser humano, ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social. La palabra adolescente está tomada del latín *adulescens*, participio presente del verbo *adoleceré*, que significa crecer, puede considerarse dentro del periodo de evolución que lleva al ser humano desde el nacimiento hasta la madurez y en el cual se presenta una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social manifestándose en diferente intensidad en cada persona. A los 12 años los adolescentes tienen un creciente sentido del humor y una alegre sociabilidad, en ocasiones son más razonables y poseen una nueva visión de sí mismos y de sus compañeros; son menos ingenuos en las relaciones sociales y no siempre muestran una mayor adaptación dentro de estas. Tienden a contemplar los problemas desapasionadamente pero siempre toman en cuenta el punto de vista del grupo, sin embargo, poseen una mayor actitud para realizar tareas individuales. (González, 2001, pág. 1).

Desde el punto de vista de Piaget citado en Shaffer (2000) a la edad de 12 años muchos niños están entrando a la última de las etapas intelectuales la de las operaciones formales que son acciones mentales ejecutadas sobre ideas y proposiciones. El pensamiento ya no está atado al objetivo u observable, ya que los adolescentes pueden razonar en forma bastante lógica sobre procesos y sucesos hipotéticos que pueden no tener base en la realidad, así mismo el razonamiento deductivo implica razonar de lo general a lo específico.

Como se ha mencionado, la última fase del desarrollo intelectual sobreviene entre los 11 y 15 años desde el punto de vista de la maduración, la niñez concluye y comienza la juventud. Más aun, la naturaleza del pensamiento sufre un cambio que Piaget, vincula con la maduración de las estructuras cerebrales. A diferencia del niño, el joven se convierte “en un individuo que piensa más allá del presente y

elabora teorías acerca de todo, complaciéndose especialmente en reflexiones acerca de lo que no es”. Adquiere la capacidad de pensar y razonar fuera de los límites de su propio mundo realista y de sus propias creencias. (Maier, 2003).

4.2 LAS EMOCIONES EN EL ADOLESCENTE

Nos encontramos en (López F., Etxebarria I., Fuentes J. y Ortiz J. 1999) que para los estudiosos de la psicopatología adolescente, los procesos emocionales en esta etapa de la vida no han sido un especial objeto de interés, ya que estas capacidades ya están consolidadas en la adolescencia, el periodo de estudio más interesante para detectar cambios evolutivos altos ha sido la infancia, considerando la adolescencia con los niveles más altos en los diversos aspectos del desarrollo emocional.

Por lo tanto, el adolescente es consciente de que una misma persona puede motivar simultáneamente emociones contrarias dándose cuenta de que las características o las conductas de una persona están lo suficientemente diferenciadas, de forma que los sentimientos positivos se vinculen con las características o las conductas positivas y los negativos con las características negativas, siendo capaz de coordinar dichas características con sus correspondientes sentimientos positivos y negativos simultáneamente.

En cuanto a la comprensión de las emociones ajenas, el adolescente es mucho más sensible a los factores personales (preferencias, personalidad o historia previa). El avance de la adolescencia deriva de su pensamiento hipotético que permite considerar la influencia de múltiples y posibles factores personales en las reacciones emocionales de los demás. El adolescente tiene más capacidad para indagar y recabar información sobre las personas a la hora de inferir y explicar emociones complejas.

Por lo tanto la autorreflexión y las competencias cognitivas de los adolescentes se asocian con una mayor referencia a estrategias cognitivas en la modulación de los estados emocionales y una mayor confianza en la posibilidad de regular sus

estados afectivos. Una de las características del adolescente es que se puede encontrar emocionalmente inestable y vulnerable con cambios en sus estados de ánimo. La variabilidad de sus estados de ánimo depende en gran medida de su temperamento, su experiencia y sus circunstancias vitales actuales. Algunos adolescentes viven la transición con mayores dificultades que otros, pero a pesar de las diferencias el estrés es real.

El adolescente debe de asumir su nueva imagen corporal, desarrollar las diferentes dimensiones de su identidad, aceptar, experimentar y regular su sexualidad, aprender a utilizar con flexibilidad sus nuevas capacidades cognitivas, afrontar la presión de los compañeros, de la presión escolar. La adolescencia es también la etapa en que el individuo debe lograr la autonomía en el marco familiar manteniendo los lazos con la figura de apego a través de un delicado balance, de forma que esta conquista no supere los límites a partir de los cuales pueda caer en la soledad, la cólera o la culpa, y, finalmente, es el tiempo de los primeros enamoramientos y, por la misma razón, de los primeros traumas producidos por los desaires y rupturas, poniendo a prueba su capacidad de afrontamiento. (López F., Etxebarria I., Fuentes J. y Ortiz J. 1999)

Es verdad que el adolescente reconoce que los demás tienen diferentes pensamientos y preocupaciones y que las emociones ajenas pueden depender de factores personales; también es capaz de considerar e incluso de indagar, si se pone a ello, múltiples y posibles razones en las emociones de los demás. Pero también es cierto que, debido a su egocentrismo, está tan preocupado por sí mismo que tiende con frecuencia a no considerar la perspectiva de los otros. El adolescente es radical en su regulación, utiliza mecanismos mentales para enmascarar internamente sus emociones, ignorando u ocultando el significado del acontecimiento que ha causado la emoción.

En la infancia y en la etapa adulta las figuras de apego (padres y pareja sexual, respectivamente) constituyen una importante fuente de seguridad y apoyo emocional. Los adolescentes se encuentran también en una transición, confían menos en sus padres en la búsqueda de apoyo emocional y todavía no disponen

de una pareja sexual que aporte, como figura de apego, una protección y seguridad equivalente.

La adolescencia es una época de grandes retos y de grandes capacidades. Es posible que en ocasiones, el nivel de estrés generado en los diferentes ámbitos de su vida personal y social desborde sus competencias emocionales. Por otra parte, poseer capacidades no asegura que éstas se utilicen ni que se utilicen bien. (López F., Etxebarria I., Fuentes J. y Ortiz J. 1999)

Castillo et al., 2006. Argumentan que dentro del desarrollo de la personalidad integral del adolescente están vinculados distintos factores de tipo emocional que definen su inteligencia emocional como son: el conocimiento de sus propias emociones, la capacidad de controlarlas y de motivarse a sí mismo, el reconocimiento de las emociones de los otros (empatía) y de la previsibilidad de las relaciones interpersonales que forman parte del éxito escolar como son:

El autoconcepto: como el conjunto de conceptos, representaciones, juicios descriptivos y valorativos que hacemos de nosotros mismos; es una parte de la identidad personal que hace referencia a determinados aspectos de uno mismo (propio cuerpo, propio comportamiento, ideas, naturaleza de la relación social). El autoconcepto se construye a partir de la información disponible sobre nosotros mismos, y sobre las experiencias de éxito o fracaso que hayamos tenido con anterioridad. Para tener una autoimagen positiva, el alumno necesita un reconocimiento y consideración por parte de los compañeros y adultos que le rodean, ya que un autoconcepto bajo puede ser resultado de unas relaciones sociales insatisfactorias, por el contrario, la aceptación de los otros nos hace ganar confianza y aumentar autoestima que le permita al alumno valorarse, y formarse una imagen positiva de sí mismo, a aceptarse y a sentirse más cómodo en el centro educativo.

La motivación: es la predisposición a utilizar energías para el estudio y a superar las dificultades que se presentan en el proceso de aprendizaje, su desarrollo no solo mejora el rendimiento escolar sino que influye en el desarrollo personal y en el incremento de expectativas futuras, por eso una educación de la inteligencia

emocional y una mejora de la autoestima están directamente vinculadas a un incremento de la motivación. La educación emocional es fundamental en la adolescencia, una de cuyas necesidades, básicas es la construcción de la propia identidad o personalidad.

La relación con el grupo: facilita el aprendizaje y las relaciones interpersonales para crear un clima de convivencia favorable y de cooperación en tareas colectivas, de tomar decisiones, asumir una responsabilidad particular dentro de la responsabilidad grupal.

Sin embargo, las emociones, además de generar acciones pueden también crear sentimientos, cuando estas se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera, por lo tanto todas las personas comparten emociones que se expresan y pueden interpretarse por una expresión facial y corporal casi idéntica. Por tal motivo Pallares (2010) cita cuatro emociones universales:

El miedo: en una persona se manifiesta en su cara: por sus ojos fijos, los músculos tensos y preparados para una respuesta de huida o ataque; la boca entreabierta mostrando los dientes, respiración frecuente e intensa, sudoración, manos temblorosas y pelos erizados, entre otros signos.

La alegría: manifiesta diversión, euforia, sensación de bienestar y seguridad. Se aprecia por distintos signos: una cara relajada, boca sonriente, mirada dulce, faz amistosa, brazos abiertos y caídos a lo largo del cuerpo y una gesticulación reposada.

La tristeza: muestra pena, soledad, pesimismo. Se adivina por una mirada perdida, con tendencia a fijarse en el suelo, la cabeza inclinada y sometida, el cuerpo flácido y sin tono, el habla escasa y lenta, así como el tono apagado.

La ira: manifiesta rabia, enfado, resentimiento o furia, nos induce a la destrucción del objeto causante, para lo que nos da una fuerza momentánea desmedida, se exhibe con una actitud conflictiva, ojos muy abiertos y fuera de sí entrecejo fruncido, cuerpo tenso y amenazante, brazos levantados y con movimientos rápidos y en todas direcciones.

4.3 EL ADOLESCENTE EN EL ÁMBITO FAMILIAR

Así como los adolescentes experimentan tensión entre la dependencia que tienen de sus padres y la necesidad de desprenderse, también los padres suelen albergar sentimientos encontrados, quieren que sus hijos sean independientes, pero les resulta difícil darles libertad. Los padres tienen que recorrer una delgada línea entre dar a los adolescentes suficiente independencia y protegerlos de los lapsos de juicio inmaduros, estas tensiones suelen generar conflictos familiares y los estilos de crianza influyen en su forma y resultado. Además la situación de vida de los padres su trabajo, estado civil y condición socioeconómica influye en sus relaciones con los adolescentes. En su mayor parte, los adolescentes “sobresalen en casi todos los ámbitos de su vida cuando sienten simplemente que provienen de un hogar afectivo y con padres responsivos sin embargo cuando la crianza es autoritaria los padres ejercen un control apropiado sobre la conducta del adolescente, pero no en el sentido de identidad”. Asimismo, los adolescentes cuyos padres eran estrictos en el cumplimiento de las reglas de comportamiento, solían desarrollar el autocontrol, la autodisciplina, buenos hábitos de estudio y tenían menos problemas conductuales (susceptibilidad a la presión de los pares y conductas alejadas de las normas antisociales, como sería el consumo de las drogas) que aquéllos cuyos padres eran más indulgentes. (Papalia, 2005)

Según Fize, (2007) argumenta que el “nacimiento” del adolescente no deja de ser una prueba traumática para los padres, todo se transforma súbitamente: el niño era maleable, el joven púber es indisciplinado y desagradable”.

4.4 EL CONTEXTO SOCIAL DEL ADOLESCENTE

Así mismo, el revelar al otro su nueva identidad, determina que el adolescente necesita diferenciarse, distinguirse principalmente de los adultos. La adolescencia es antes que nada una puesta en escena (social) de sí mismo, para sí mismo y también para estar convenientemente con los demás. Es una manera de presentarse ante el mundo. Implica tener marcas de identidad, como otros tantos

signos de reconocimiento y de pertenencia. El atuendo es una de esas marcas, probablemente la más importante, la manera de vestir informa sobre uno mismo, sobre la idea que uno se forma de sí mismo y también de los demás; es en cierto modo una comunicación “no verbal” a los 11 o 12 años aparecen los colores más oscuros o metálicos; a partir de los 15 prevalecen los colores intensos: negro, morado purpura, si quiere existir, ser reconocido, es decir, aceptado por sus pares, el adolescente no tiene opción: debe someterse a las normas del medio que escogió, es necesario que el adolescente afirme su personalidad subrayando su diferencia (Fize, 2007).

CAPÍTULO V

RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ADOLESCENTE

5.1 ¿QUÉ ES EL RENDIMIENTO ESCOLAR?

Es cuando el aprendizaje ordena los aspectos relevantes de la realidad en términos de variable que inciden de una u otra forma sobre el aprendizaje y puede ser muy variada desde la simple memorización de algunos términos hasta el dominio profundo de una rama del saber, pasando por múltiples niveles cognitivos intermedios, e incluyendo el desarrollo de habilidades prácticas o la interiorización de aptitudes y valores, lo cual puede proponerse en la escuela. (Castalleda, 2004)

En la adolescencia aumentan las facultades intelectuales del ser humano. No solo es capaz de investigar y deducir, también puede establecer hipótesis. La etapa de la niñez es la etapa del niño sabio, porque todo le interesa, todo lo quiere saber y conocer, la de la adolescencia es la del filósofo: piensa, duda, reflexiona, da vueltas a las diferentes posibilidades. Esta facultad supone un nivel superior en el desarrollo intelectual de los seres humanos. Es por ello que muchos se preguntarán: si realmente aumentan las facultades intelectuales del adolescente, ¿por qué disminuye su rendimiento escolar?. Lo que sucede es que emocionalmente no está tranquilo. Los cambios que se están produciendo en su vida le provocan inestabilidad emocional, se distrae más, su concentración disminuye, su mente atiende más a las situaciones emotivas que a las exigencias del estudio, a menudo no utiliza sus capacidades intelectuales porque su vida afectiva interfiere en sus pensamientos solo podrá recuperar su rendimiento escolar y utilizar su capacidad intelectual a medida que equilibre sus emociones. (Vallet, 2006).

Pozar citado en Martínez (1997) distingue dos tipos de rendimiento escolar:

Rendimiento efectivo. Es el que realmente obtiene el alumno reflejado en las calificaciones de los exámenes tradicionales, pruebas objetivas, trabajos personales

y trabajos en equipo. Se traduce en términos de sobresaliente, notable, suficiente, etc.

Rendimiento satisfactorio. Es la diferencia entre lo que ha obtenido realmente el alumno y lo que podría haber obtenido en función de su inteligencia, esfuerzo, circunstancias personales, etc.

Sin embargo, la calidad de una escuela influye mucho en el aprovechamiento del estudiante, cuando cuenta con una atmosfera ordenada y sin opresiones, con un director activo y enérgico y con maestros que participan en la toma de decisiones. El director y los docentes tienen expectativas elevadas para los estudiantes, hacen inca pie en lo académico más que en las actividades extracurriculares y supervisan estrechamente el desempeño de los alumnos. A los estudiantes que les gusta su escuela se desempeñan mejor académicamente y también son más sanos. Las escuelas que adaptan la enseñanza a las capacidades de los estudiantes obtienen mejores resultados que aquellas que tratan de enseñar del mismo modo a todos los estudiantes. Sin embargo, cuando los jóvenes no terminan la escuela, tienen más probabilidades de quedarse desempleados o tener bajos ingresos, recurrir a la seguridad social e involucrarse en las drogas, el crimen y la delincuencia. Quizás el factor más importante sea el compromiso activo: el grado de participación activa del estudiante en su instrucción, significa llegar a tiempo a clases, estar preparado, escuchar y dar respuesta al maestro y obedecer las reglas de la escuela, mientras que un segundo grado de compromiso consiste en participar en el trabajo del curso, hacer preguntas, tomar la iniciativa y buscar ayuda cuando sea necesario o realizar proyectos suplementarios. Por ello es necesario el estímulo que ofrezca la familia y poder contar con un tamaño reducido de la clase y un entorno escolar lleno de apoyo y calidez, dado que los patrones conductuales comprometidos suelen establecer a edad temprana en la trayectoria escolar de un niño, la prevención de la deserción escolar. (Castillo. et al., 2006)

Cuando los indicadores de logro cognitivo bien formulados no satisfacen en la práctica ni al alumno ni al profesor, hay que retroceder a observar la manera como el estudiante aplica las estrategias metacognitivas generales y específicas de

autorregulación de su proceso de aprendizaje para que las active y las utilice de forma eficiente. Y si una vez corregida la actividad autorreguladora continua la falla cognitiva en la reconstrucción del tema o en la solución del problema, el profesor debe revisar su sistema de enseñanza y aplicarlo a las condiciones específicas de cada alumno, otorgándole la ayuda para que este retome la iniciativa y continúe su propio proceso de aprendizaje. Esta es una manera socio cognitiva de evaluar, donde el criterio evaluativo de referencia no son los demás alumnos ni el dominio de un universo de conocimientos, sino el propio progreso, el autodesarrollo, el proceso y el ritmo de cambio conceptual de cada alumno a medida que avanza su pensamiento y se apropia de la disciplina objeto de enseñanza, es decir, una evaluación de referente personal. (Flores, 1999)

Moreno & García (2008) argumentan que si el estudiante se basa en la propia construcción de sus conocimientos, a partir de las ideas que ya tiene y de la información que va adquiriendo, logrará construir su propio conocimiento, por lo tanto la enseñanza en el aula deberá planificarse de forma que todos y cada uno de los estudiantes, tengan posibilidades de aprender, así mismo tomar en cuenta que cada alumno es diferente y, las estrategias de aprendizaje que se establezcan sean adecuadas a las condiciones y necesidades de cada alumno; por ejemplo a través de la autorregulación del aprendizaje para fomentar la autonomía en el alumno, al que se le pide que sepa qué es lo que debe estudiar y como ha de hacerlo; otra forma es a través de los planes de trabajo donde se detallan los objetivos que se pretenden alcanzar y las actividades que debe realizar el alumno para conseguir el aprendizaje esperado, y otros procedimientos como pueden ser la tutoría entre iguales y el aula de autoaprendizaje, el trabajo cooperativo que pueden brindar buenos resultados para atender la diversidad en el aula.

5.2 EL ROL DEL ADOLESCENTE EN EL ÁMBITO ESCOLAR

La escuela es una experiencia de organización central en la vida de la mayoría de los adolescentes. Ofrece oportunidades para obtener información, dominar

nuevas habilidades y moldear las ya dominadas; participar en los deportes, las artes y otras actividades; explorar las opciones vocacionales y estar con los amigos. Además ensancha los horizontes intelectuales y sociales. Sin embargo, algunos adolescentes no experimentan la escuela como una oportunidad, sino como un obstáculo más en el camino hacia la edad adulta. (Papalia, 2005)

Tomando en cuenta que el aula es el lugar de encuentro por excelencia en el ámbito escolar, en donde el profesor se relaciona con los alumnos y éstos entre sí, armonizando la atención dada a todos y a la vez a cada miembro como persona como un estilo de maduración humana que beneficia y promueve el fomento de relaciones sanas en el aula, y en lo que se refiere a la adolescencia, conviene tener en cuenta que se trata de un periodo en el que se producen grandes transformaciones a nivel psicológico, biológico y social. Así en cuanto a las relaciones interpersonales, los adolescentes pasan de centrarse casi exclusivamente en la familia, como ocurría durante la niñez, para interesarse muy especialmente por los amigos; pero en el ámbito escolar las relaciones entre compañeros acontecen sobre todo en el aula, que constituye un escenario apropiado para el trabajo y la convivencia como un sistema con rasgos particulares derivados tanto de las características de las personas que conviven como del funcionamiento global de sus elementos: las personas y sus relaciones, los roles que desempeñan, las actividades que realizan, los modelos de ejercer la comunicación y el poder, los sistemas de valores y normas que rigen para ellos que determinan un ambiente característico que, a su vez influye en el proceso formativo del alumno. (Martínez-Otero 2000)

Así mismo Díaz & Hernández (2010) argumentan sobre la interacción educativa en donde se evocan situaciones en las que los protagonistas actúan simultáneamente y recíprocamente en un contexto determinado, en torno a una tarea o un contenido de aprendizaje, con el fin de lograr unos objetivos más o menos definidos, de esta manera, los componentes intencionales, contextuales y comunicativos que ocurren durante las interacciones docente-alumno y alumno-alumno, se convierten en los elementos básicos que permiten entender los procesos

de construcción de conocimiento compartido. El rol central del docente de actuar como mediador o intermediario entre los contenidos del aprendizaje y la actividad constructiva que despliegan los alumnos para asimilarlos, cuando el aprendizaje ocurre primero en un plano inter psicológico (mediado por la influencia de los otros), y en un segundo plano en el nivel intra psicológico con aprendizajes que han sido interiorizados debido al andamiaje que ejercen en el aprendiz, aquellos individuos expertos, que lo han apoyado a asumir gradualmente el control de sus actuaciones, por eso a través de la acción conjunta y los intercambios comunicativos, en un proceso de negociación, en donde se construyen los marcos de referencia interpersonales que conducirán a lograr un significado compartido de la actividad, entre la acción conjunta y los intercambios comunicativos se ubican los marcos materiales de referencia, que son los objetos de estudio de la actividad educativa. Es decir, los alumnos construyen significados a propósito de ciertos contenidos culturales, y los construyen sobre todo gracias a la interacción que establecen con el docente y sus compañeros.

5.3 ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

Bougjon & Quaireau (2004) mencionan que la atención es la disposición a seleccionar y controlar objetos, informaciones o acciones, de manera voluntaria que depende del nivel de vigilancia o alerta del momento en que la ejercemos, pero también de nuestra propia capacidad de mantenerla, otorgándole un orden de importancia una prioridad temporal a nuestras ideas, y operaciones intelectuales cognitivas.

5.4 DEFINICIÓN DE MEMORIA

Tirado et al., (2010) señalan que la memoria es un proceso de retención (almacenamiento) y recuperación de las experiencias codificadas, ya que se constituye en una serie de fases sucesivas en el transcurso del tiempo. Tres son los

componentes de este proceso, la primera fase corresponde al registro o codificación de la experiencia que se origina en las señales que se emiten en el registro sensorial, las cuales viajan y se transfieren al nivel de la corteza cerebral donde se integran generando la percepción de la experiencia, que se elabora en códigos de información (registros con significado); en la segunda fase se consolida un aprendizaje por medio del cual la información queda codificada y retenida (almacenada) en un fenómeno que tipifica la memoria y en la tercera etapa, la información es evocada y recuperada en el proceso de integración de una respuesta; por lo que la memoria constituye una serie de procesos internos que se generan al nivel del sistema nervioso.

5.4.2 MEMORIA A CORTO PLAZO

La función de la memoria a corto plazo consiste en almacenar informaciones durante algunos segundos, quizás unos tres o cinco segundos. De acuerdo a Atkinson & Shiffrin (1971) citado en Whishaw (2006) nos mencionan que la memoria a corto plazo es “una activación temporal de cierta parte de la memoria a largo plazo” y debe ser considerada por lo tanto una memoria temporal de trabajo que corresponde subjetivamente a la condición que el sujeto tiene del recuerdo también llamada memoria de trabajo, es el tipo de memoria que utilizamos para retener dígitos, palabras, nombres u otros ítems durante un breve periodo; probablemente existen varios tipos de memoria a corto plazo, cada uno con diferentes correlatos neurológicos como el tipo de recuerdo visual-espacial a través del cual la forma de los objetos se localiza en el espacio; otro tipo es el recuerdo fonológico por el que se retiene la información verbal, la función de ambos tipos de memoria es mantener parte de la información en suspenso hasta que sea requerida física o mentalmente. (Whishaw 2006)

Asimismo Tirado et al., 2010 refieren que cuando se presta atención diferenciada a la estimulación sensorial se inicia la percepción que da lugar a la memoria de corto plazo en la que la información es retenida por alrededor de 30 segundos, por

ejemplo, somos capaces de recordar un número telefónico por un breve lapso de tiempo, si queremos retenerlo en la memoria debemos repetirlo una y otra vez de manera continua.

5.4.4 MEMORIA A LARGO PLAZO

La memoria a largo plazo es quizás la más rica y la más compleja de todas ellas, en la memoria a largo plazo se acumulan la mayoría de recuerdos que el hombre adquiere a lo largo de la vida, tanto los recuerdos conscientes como los que no lo son aunque lo más probable es que las informaciones almacenadas en la memoria a largo plazo permanezcan en ella definitivamente. (Lieury 1978)

La memoria a largo plazo está compuesta por fragmentos de información que el cerebro almacena durante periodos más largos que unos pocos minutos y que recupera cuando los necesita, dicho de otra manera la memoria a largo plazo es la suma total de lo que sabemos: un compendio de datos que incluyen su nombre, dirección, nombres y teléfonos de familiares y amigos, así como informaciones más complejas, como sonidos e imágenes de acontecimientos que sucedieron hace décadas. Los recuerdos a largo plazo pueden agruparse en dos categorías principales: la memoria declarativa y la memoria procedimental; por ejemplo recordar la hora y el lugar de una cita para comer la semana que viene es una memoria declarativa y el recordar cómo se conduce una bicicleta se refiere a la memoria procedimental. (Nelson, 2005)

CAPÍTULO VI METODOLOGÍA

6.1 TEMA

La Terapia Racional Emotiva una alternativa en el manejo del autoestima para generar la identidad y mejorar el Rendimiento Escolar.

6.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿La Terapia Racional Emotiva es una alternativa para generar la identidad mediante el manejo del autoestima en adolescentes de Secundaria y mejorar su Rendimiento Escolar?

6.3 HIPÓTESIS

Si la identidad en adolescentes de Secundaria aumenta con el manejo del autoestima al aplicar la Terapia Racional Emotiva por lo tanto ayudará a mejorar el Rendimiento Escolar.

Al no generar la identidad mediante el manejo del autoestima en adolescentes de Secundaria entonces no ayudará a mejorar el Rendimiento Escolar.

Al aplicar la Terapia Racional Emotiva para generar la identidad en adolescentes de Secundaria a través del manejo del autoestima entonces mejorará su Rendimiento Escolar.

6.4 VARIABLE DEPENDIENTE

Autoestima

Identidad

6.5 VARIABLE INDEPENDIENTE

Terapia Racional Emotiva

6.6 OBJETIVO GENERAL

Conocer si la Terapia Racional Emotiva puede generar la identidad en adolescentes de Secundaria para mejorar el Rendimiento Escolar a través del manejo del autoestima

6.6.1 OBJETIVO PARTICULAR

Generar la identidad mediante el manejo del autoestima en adolescentes de Secundaria.

Mejorar el Rendimiento Escolar en adolescentes de Secundaria mediante la Terapia Racional Emotiva

Demostrar la importancia de la Terapia Racional Emotiva en el manejo del autoestima como base fundamental para generar la identidad y mejorar el Rendimiento Escolar en adolescentes de Secundaria.

6.7 TIPO DE ESTUDIO

CUASI EXPERIMENTAL

Se llevará a cabo el estudio cuasi experimental debido a que se produce una manipulación de la variable independiente para observar y medir su efecto sobre las variables dependientes. (Hernández, 2007)

6.7.1 DISEÑO

INVESTIGACIÓN ACCIÓN

Se utilizará el diseño de investigación acción debido a que se pretende generar la identidad mediante el manejo del autoestima en adolescentes de Secundaria para mejorar el Rendimiento Escolar a través de la Terapia Racional Emotiva. (Hernández, 2007)

PRETEST-POSTEST

Se manejará el pretest-postest debido a que se aplicará la prueba psicológica de frases incompletas de Sacks y un cuestionario sobre autoestima para conocer a los adolescentes que no tengan establecida una identidad y después del manejo de su autoestima por medio de la Terapia Racional Emotiva se realizará una segunda aplicación de dicha prueba con el fin de saber si se generó la identidad y así mejorar el Rendimiento Escolar en adolescentes de Secundaria.

6.7.2 POBLACIÓN

Alumnos de primer grado, grupo "C" de la Escuela Secundaria Oficial No 0326 "José Antonio Álzate", Turno: Matutino perteneciente a la Zona Escolar S137 en San Matias Cuijingo, Municipio de Juchitepec, Estado de México.

6.7.3 MUESTRA

Contexto de Elección de la Población:

Considerando que la Escuela cuenta con alumnos que se enfrentan a problemáticas de identidad por diferentes factores (académicos, familiares, sociales, conductuales y cognitivos); hemos centrado la presente investigación en sus diferentes necesidades de los alumnos para favorecer a través del autoestima en el alumno de primer grado de secundaria.

Grupo: 1º "C"

La adolescencia es una de las principales etapas de la vida en donde se tiende a definir las metas y logros que cada uno de los estudiantes se propone a cumplir, a través de un proceso fundamental en la educación secundaria, ya que esta definirá una buena toma de decisiones para su futura preparación académica.

Total de la Muestra 39 alumnos

6.8 DEFINICIÓN CONCEPTUAL

AUTOESTIMA

Es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Consiste en dos componentes: 1) considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir decisiones correctas y por extensión superar los retos y producir cambios, 2) el respeto por uno mismo o la confianza en su derecho a ser feliz y por extensión confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezca en su vida. (Branden, 2001)

DEFINICIÓN OPERACIONAL

Se aplicó un Cuestionario de Evaluación del Autoestima para alumnos de secundaria: consiste en una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con la forma de ser y de sentirse de cada uno y evaluar con ello su autoestima general, autoestima emocional y autocrítica. (Orientared, 2015)

IDENTIDAD:

Cobrar conciencia de los rasgos que nos distinguen de los demás y luego integrar estas áreas diferentes del yo en un todo unificado y único utilizando tiempo y reflexión.

Sostiene que la principal función de la adolescencia consiste en construir, integrar y consolidar un concepto de sí mismo que conduzca a una jerarquía de identidad real y segura, para que exista la identidad deben de estar presentes dos

aspectos importantes: la identificación segura y estable de sí mismo, así como el sentido de responsabilidad preservando la integridad del adolescente como ser humano y su derecho a la intimidad como persona teniendo la oportunidad de desarrollarse según sus propios lineamientos. El yo es el proceso que hipotetiza la identidad conforme el individuo es capaz de expresar oralmente a sí mismo y a otras personas quien y que es. (Horrocks, 2008)

DEFINICIÓN OPERACIONAL

Se aplicó el Test de Frases Incompletas de Sacks: es una prueba proyectiva a través de una técnica de evocación o provocación de respuestas, consiste en una lista de enunciados de frases incompletas, en donde el individuo tiene que completar las frases, su principal objetivo es evaluar ciertos componentes de la personalidad, aspectos afectivos, emotivos, autoconcepto de sí mismo, expectativas o aspiraciones. (Sacks, 1967)

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

Atiende a cogniciones disfuncionales de los pacientes para la explicación de perturbaciones y a su importancia para el deterioro del bienestar psíquico o para la explicación de perturbaciones de la conducta.

La Terapia Racional Emotiva es que pensamientos sentimientos y que conductas actúan como de forma integrada en el individuo y que la perturbación emocional proviene, no de los hechos en sí, sino de la evaluación que hacemos de esos hechos, según los estamos percibiendo. Por lo tanto si ocurre algo que no nos gusta y por lo tanto lo evaluamos como malo (cognición), nos sentimos mal al respecto, ya sea enojados/as, o tristes (sentimientos) y haremos algo al respecto, llorar o evitar la situación (conducta). (Kriz, 2007).

DEFINICIÓN OPERACIONAL

Se aplicaron una serie de técnicas relacionadas con la Terapia Racional Emotiva: la primera técnica fue "Conociendo Mi Autoestima e Identidad". (Francois, 2009) esta consiste en que los alumnos sepan quienes son, cuáles son sus cualidades,

éxitos y fracasos, de que son capaces, si confían en merecer o no la simpatía de los demás, cuando se han sentido decepcionados y orgullosos de sí mismos y así evaluar su forma de percibirse.

Así mismo la siguiente técnica fue “La Raíz de las Cualidades y los Frutos de los Logros” (Bonet, 1997) el propósito principal era que los alumnos identificaran sus cualidades y reconocieran sus logros a través del dibujo de un árbol y se les pide que escriban en las raíces las cualidades que ellos poseen y en los frutos sus logros.

Otra técnica fue “Los Refranes” de (González, 2006) a cada alumno se le dio un refrán para que ellos comentarán el significado que le daban así como se identificaban con el en su vida personal y lo expusieran.

Por otro lado, en la técnica “Percepción de sí mismo y Autoconocimiento (González, 2006) el objetivo era que cada participante se conociera y reflexionara acerca de si mismo, a través de un cuestionario.

Ya en la siguiente técnica “Frasas de Autoenfrentamiento” (Naranjo, 2004) se les solicito a los alumnos que escribieran una problemática en la que ellos se hayan sentido afectados en su vida e inmediatamente después reemplazaran ese creencia irracional a un pensamiento racional por ellos mismos.

Para la siguiente técnica “El Cartel” (Gómez., Serrats 2004) los alumnos plasmaron ya sea con una palabra, un dibujo, una caricatura o un objeto que le ayudará a sintetizar mejor su personalidad; es decir lo que pensaba, así mismo colocar sus virtudes y sus defectos.

Ya para la técnica “Mi Caja” (Feldman, 2005) se les solicito llevaran una caja en dónde colocarán la palabra “YO” en la cual depositarán objetos especiales como: fotografías, o recuerdos para exponer ante sus compañeros el porqué de estos objetos. Por lo tanto obtuvimos que el 90% de los alumnos lograran expresarse y encontrar su identidad ya tomando en cuenta sus cualidades positivas.

En cuanto a la técnica “Con Transparencia” (Grupo Sudamericano) los alumnos a través de una serie de tarjetas que contenían patrones de baja autoestima y de

alta autoestima, hicieron una selección en donde ellos consideraban identificarse, clasificándolas de acuerdo a cada concepto, haciendo notorio el resultado porque la totalidad de los alumnos colocaron más tarjetas de alta autoestima, logrando reflexionar sobre sus pensamientos irracionales.

En la última técnica “Conocimiento Personal” (Fritzen, 1988) se invitó a los alumnos que durante 5 minutos se concentraran, se utilizó música de fondo para interiorizar y tomar conciencia de sus propios sentimientos y emociones, posteriormente se les proporcionaron hojas de diferentes colores en las que ellos escogieron un color de acuerdo a su estado de ánimo o personalidad en lo cual nos percatamos que ya había un cambio satisfactorio ya que ellos lograron tomar conciencia de sus propios sentimientos y emociones

7.9 INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se utilizaron son: lápiz y aplicación del Test de Frases Incompletas y Cuestionario de Evaluación del Autoestima.

7.10 PROCEDIMIENTOS

El grupo con el que se trabajó fue seleccionado por el Directivo de la Escuela de acuerdo a los antecedentes que presentaban en su rendimiento escolar, contaba con una matrícula de 39 alumnos, en el que se aplicaron los instrumentos la prueba psicológica de Sacks y un cuestionario de autoestima encontramos que realmente no eran todos los alumnos, sin embargo se solicitó trabajar con todo el grupo, al entrar se les explico en que iba a consistir nuestro trabajo dentro del mismo solicitándoles su participación y entusiasmo durante la aplicación de cada una de las actividades del programa de intervención.

CAPITULO VII RESULTADOS

De acuerdo con las técnicas aplicadas relacionadas con la Terapia Racional Emotiva a los alumnos de secundaria el resultado fue favorable; debido a que al presentarnos por primera vez con los adolescentes se les aplicó un pre test pos test para analizar su nivel de autoestima e identidad, por lo que se observó, que algunos de ellos sin darse cuenta tenían muy poca autoestima por problemas relacionados con su familia lo cual se ve reflejado en su rendimiento escolar. Y posteriormente al aplicar el nuevo test post test de Frases Incompletas de Sacks y el Cuestionario de Autoestima se observó que si hubo una mejora en los alumnos.

De acuerdo con nuestra metodología utilizamos la Terapia Racional Emotiva como una alternativa en el manejo del autoestima, lo cual nos sirvió tanto a nosotras como a los alumnos principalmente, porque trabajar con esta terapia fue muy favorable así los adolescentes pudieron darse cuenta por ellos mismos en donde se encontraban sus creencias irracionales que los hacían actuar de la manera en que lo hacían.

La Terapia Racional Emotiva como se describe en nuestro marco teórico es una terapia activa en el que cada individuo se da cuenta de sus creencias y pensamientos irracionales lo que ayudo a los adolescentes a que pudieran dar una solución a esos pensamientos de creencias irracionales y buscaran nuevas ideas cambiando de modo de sentir y de actuar.

Con la ayuda de la Terapia Racional Emotiva y con cada una de las técnicas aplicadas los alumnos de secundaria pudieron aumentar su autoestima y generar su identidad obteniendo así mejores resultados en su rendimiento escolar. Por lo tanto se observó que si hubo una mejora y se cumple nuestra hipótesis general.

CAPITULO VIII

CONCLUSIONES

A lo largo de nuestra investigación se recopiló un trabajo teórico analítico y de campo en el cual se aplicaron un total de 10 técnicas de enseñanza vivencial de nuestro tema “La Terapia Racional Emotiva una alternativa en el manejo del Autoestima para generar la Identidad y mejorar el Rendimiento Escolar”.

Realizando una recopilación de datos, cabe mencionar que nos enfrentamos a una muestra de 39 alumnos los cuáles desde un inicio mostraron sus actitudes hacia nosotros, de amabilidad, respeto, conciencia, ayuda y con el tiempo un alto grado de participación hacia las técnicas aplicadas.

Notamos cambios en el comportamiento de los alumnos principalmente se vio reflejado en los test-pos-test de autoestima así como del test de Frases Incompletas de Sacks que se les aplicaron posteriormente a los alumnos, sus resultados fueron muy positivos reflejando que nuestros objetivos se cumplieron a partir de trabajar con la Terapia Racional Emotiva en la que los adolescentes aprendieron a replantear su interpretación de los acontecimientos.

Por lo tanto si las escuelas secundarias trabajan de acuerdo a la Terapia Racional Emotiva como una alternativa para la mejora del autoestima, podrán generar la identidad de los alumnos y así lograr un buen rendimiento escolar.

CAPITULO IX

SUGERENCIAS

1. Observar el comportamiento de los alumnos, para identificar alguna anomalía en su conducta.
2. Que los profesores y orientador de grupo traten de manera más directa las problemáticas que se generan en el aula de clases.
3. Que los alumnos se respeten así mismos para que exista una integración dentro del grupo y una convivencia mutua.
4. Que los profesores busquen estrategias para los alumnos en donde puedan tener un mejor desempeño académico, utilizando herramientas tomando en cuenta la Terapia Racional Emotiva.
5. Que los alumnos a través de la confrontación se hagan preguntas sobre sus creencias irracionales y no tratar de reemplazarlas sino que el propio alumno aprenda a pensar racionalmente y el mismo busque estas nuevas ideas de cambio.
6. Que la orientadora impulse a los alumnos a que identifiquen sus conductas irracionales (negativas) y le den una solución racional (positiva).
7. Que los profesores elogien a los alumnos cuando hagan las cosas bien, y motiven a los demás en la realización de sus trabajos, para que no se rindan.
8. Propiciar un ambiente agradable de confianza y comunicación, con límites y reglas para que los alumnos puedan confiar en sus profesores y compañeros.
9. Motivar a los alumnos a que piensen en cosas positivas de ellos mismos y las escriban en su cuaderno y así evitar que se critiquen negativamente a ellos mismos.
10. Indicar a los alumnos que los errores no son malos, que solo son oportunidades de aprendizaje.
11. Estimular a los alumnos a que participen en clase sin temor a que los regañen y que retroalimenten su participación.

12. No comparar a los jóvenes, porque todos tienen cualidades negativas y positivas, si son malos para una asignatura, serán buenos para otra, solo se debe de motivar a que no se rindan y sigan adelante.
13. Enseñar a los alumnos a asumir su responsabilidad de lo que realicen, principalmente de sus creencias irracionales.

ANEXOS

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Necesidad:

Favorecer el autoestima y generar la identidad en los adolescentes de Secundaria para mejorar su rendimiento escolar, en la Escuela Secundaria “José Antonio Alzate”, ubicada en la comunidad de San Matias Cuijingo. México.

Objetivo: conocer si la Terapia Racional Emotiva puede generar la identidad en adolescentes de primer año de secundaria para mejorar el Rendimiento Escolar a través del manejo del autoestima.		
Recursos para cubrir la necesidad	Instrumentos de recolección de la información	Población evaluada
<ul style="list-style-type: none">○ Adolescentes de Secundaria○ Disponibilidad de horario.○ Material didáctico.	<ol style="list-style-type: none">1. Prueba de frases incompletas de Sacks2. Cuestionario de evaluación del Autoestima	39 alumnos

Modelo

Terapia Racional Emotiva es un sistema detallado de cambio de la personalidad basado en la transformación de creencias irracionales que causan reacciones emocionales indeseables y muy intensas, busca incrementar el sentido de autovalía del individuo y su potencial para auto realizarse al deshacerse de los sistemas de falsas creencias que bloquean su crecimiento personal; enseñando al individuo a reconocer los “debería” y “tener que” que controlan sus actos y que evitan que elijan la vida que desean, demostrando que una reacción emocional que aparece después de un evento, en realidad es el efecto de creencias desconocidas.

JUSTIFICACIÓN

En esta etapa de la adolescencia nos encontramos con jóvenes que presentan problemas emocionales que repercuten en sí mismos, reflejando un bajo rendimiento escolar, para ello es necesario que los adolescentes obtengan un autoestima equilibrada y obtengan un reconocimiento y pertenencia de su propia identidad, para que puedan llegar a cumplir sus logros esperados por sus propios méritos, porque al tener una forma de pensar racional podrán lograr un cambio personal que les permitirá relacionarse dentro del contexto que los rodea.

Los adolescentes comúnmente se preocupan por verse bien, y formar parte de un grupo en el cual ellos creen estar identificados o quieren ser aceptados siguiendo un rol o ideal a través de la imitación, forjándose una identidad falsa que no les permite ser ellos mismos sintiéndose inseguros y poniendo en práctica muchos de sus pensamientos irracionales.

Por lo anterior decidimos trabajar con la Terapia Racional Emotiva para que los alumnos se den cuenta de sus ideas y creencias irracionales que están afectando su autoestima e identidad, así mismo se aplicarán técnicas cognitivas, emocionales y conductuales que les permitirán a los adolescentes llegar a tener un pensamiento más racional, mejorando así su rendimiento escolar.

Se pretende que La Terapia Racional emotiva ayude a los adolescentes de 12 años de edad a generar la identidad mediante el manejo del autoestima y le sirva para su mejoramiento de su rendimiento escolar; la finalidad es hacer una evaluación formativa mediante técnicas de intervención y observacionales para el trabajo de campo utilizando una entrevista individual para identificar la baja autoestima y falta de identidad que nos permita conocer sus pensamientos irracionales a través de:

ESQUEMA DE ANALISIS CONDUCTUAL

A - B - C

Dónde:

A= Acontecimientos o experiencias activantes.

B= Conducta

C= Consecuencias o reacciones emocionales que proceden de ideas o creencias

Aplicación de la TRE:

Una vez detectado el A – B – C, se prosigue a mostrarle al paciente como trabajar con su D y E y en realidad ayudarse a sí mismo en este proceso.

D= Debate o discusión: se empieza por discutir, ayudándole al cliente a descubrir debatir y discriminar entre sus creencias irracionales.

E= Efecto conducta: el paciente tenderá a actuar sobre la base de sus nuevos sentimientos y cogniciones.

TECNICAS COGNITIVAS, CONDUCTUALES, Y EMOCIONALES

Que le permitan al examinador identificar las creencias irracionales a través del intercambio verbal entre alumno y examinador El alumno reportará la emoción y/o el comportamiento problemático y las situaciones, eventos, hechos o personas ante las cuales ocurren. A partir de esto, el examinador podrá identificar o interferir lógicamente los pensamientos irracionales.

El examinador tendrá una participación activa usando técnicas que permitan cambiar conductas a través de pensamientos racionales.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Nombre de la Actividad: Técnica de presentación “Ensalada de Emociones”			
Objetivo: Que los participantes se conozcan.			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
Formaran un círculo con sus pupitres quedando el examinador en el centro y de pie. El examinador debe de decir tristeza se cambiaran de lugar. Así se dirán diferentes emociones o problemáticas personales o familiares. El alumno que tarde en ocupar un lugar, dirá las indicaciones. Cuando se diga canasta revuelta todos cambiaran de asiento y el que este en el centro ganara una silla y el que quede de pie volverá nuevamente a dar las indicaciones.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Salón de clases ○ Sillas 	9:30 Hrs A.M.	06 –marzo-2015
Bibliografía: Gonzales R., (2006) <i>Guía para la formación y crecimiento personal del joven</i> , Colima México: Universidad de colima.			

Durante la aplicación de la técnica de presentación, “Canasta revuelta de emociones” los jóvenes se mostraron muy participativos lo que facilito que mostraran sus emociones que tenían en ese momento y poder identificar un poco la conducta y problemáticas. Pudimos darnos cuenta que a la gran mayoría de ellos sus padres y/o familiares han utilizado el maltrato físico (golpes), y a pesar de esas situaciones todos estaban animados, y fueron pocos los tristes y enojados.

La primer técnica “Yo soy y siento” nos ayudó para que los alumnos nos tuvieran

Nombre de la actividad: “yo soy y siento”			Sesión: 1
Objetivo: Romper el hielo entre los alumnos y fomentar un poco de confianza en el grupo.			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
Todos los participantes formaran un círculo. El examinador dirá su nombre y como le gusta que le digan, cuál es su pasatiempo favorito y al final expresará una acción o experiencia que haya experimentado y señalará una parte de su cuerpo, ejemplo: “Cuando me rio siento cosquillas aquí” indicando con su dedo una parte de su cuerpo, luego continuará el compañero de al lado diciendo lo que el examinador dijo, ejemplo: Ella es fulanita y cuando se ríe siente comezón..., posteriormente continuará con la dinámica, “yo soy y siento...”	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patio o salón amplio. 	9:30 Hrs. A.M.	13-marzo-2015
Bibliografía: Gonzales R., (2006) Guía para la formación y crecimiento personal del joven, Colima México: Universidad de colima.			

confianza, saber su nombre y cómo les gusta que les digan, fue de gran ayuda, pues pudieron compartir con sus compañeros una experiencia o anécdota agradable para ellos. Hubo chicos que sí les costó un poco de trabajo expresarse ante sus compañeros, pero lo lograron aunque con un poco de pena.

Nombre de la actividad: <i>Conociendo mi Autoestima e Identidad</i>			Sesión: 2
Objetivo: Identificar qué tipo de autoestima e identidad manejan los adolescentes.			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
<p>Se le otorgara a cada adolescente una hoja blanca que posteriormente la dividirá en tres, escribiendo y contestando las siguientes preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis cualidades? ¿De qué soy capaz? ¿Cuáles son mis éxitos y fracasos? 2. ¿Me veo como una persona que merece la simpatía, el afecto, el amor de los demás o por el contrario dudo a menudo de mi capacidad para ser apreciado y amado? ¿Conduzco mi vida como deseo? ¿Existe una confusión sobre lo que quisiera ser y lo que soy? ¿Estoy satisfecho conmigo mismo? 3. ¿Cuándo me sentí por última vez decepcionado de mí mismo? ¿Cuándo me sentí orgulloso de mí? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Salón de clases. ○ Hojas blancas y lápiz. 	8:40 Hrs. A.M.	13-marzo-2015
Bibliografía: Francois, C., (2009). <i>La autoestima: gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás</i> . España: Kairós.			

Con la segunda técnica “Conociendo mi autoestima e identidad” los jóvenes lograron conocerse a sí mismos, se les entrego una hoja en la cual les dictamos las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿Cuáles son mis cualidades?, ¿De qué soy capaz?, ¿Cuáles son mis éxitos y fracasos?, ¿Me veo como una persona que merece la simpatía, el afecto, el amor de los demás o por el contrario dudo a menudo de mi capacidad para ser apreciado y amado?, ¿Conduzco mi vida como deseo?,

¿Existe una confusión sobre lo que quisiera ser y lo que soy?, ¿Estoy satisfecho conmigo mismo?, ¿Cuándo me sentí por última vez decepcionado de mí mismo?, ¿Cuándo me sentí orgulloso de mí?. Los jóvenes las contestaron muy bien, se tardaron un poco y ya no sabían que contestar, pero al final demostraron que si se conocen, incluso hay un alumno con problemas de atención, sus compañeros preocupados nos informaron que a él se le tenía que ayudar, no le ayudamos, él se tuvo que esforzar demostrando que sí podía, no terminó de contestar todo, pero lo hizo él solo y eso le dio seguridad y satisfacción, nos dimos cuenta que aún no saben bien lo que quieren, por lo que nosotras los invitamos para que se replantearan nuevamente la pregunta y pensarán en lo que desean para su futuro.

La aceptación hacia ellos mismos es buena, todos se aceptan tal y como son, nadie quiere aparentar lo que no es, se sienten orgullosos de sí mismos porque lograron salir de la primaria. Y es un reto para ellos terminar la secundaria.

Nombre de la actividad: <i>La raíz de las cualidades y los frutos de logros</i>			Sesión: 3
Objetivo: Que los adolescentes reflexionen sobre sus cualidades y logros, con la finalidad de favorecer su rendimiento escolar.			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
<p>Se le otorgara a cada adolescente una hoja con el dibujo de un árbol en el cual tendrán que escribir su nombre con mayúsculas.</p> <p>Los adolescentes tendrán que colocar en las raíces del árbol las cualidades que ellos poseen y en los frutos sus logros. Posteriormente pintaran el árbol y se tomara lectura de lo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Salón de clases. ○ Imagen de un árbol y lápiz. 	9:30 Hrs. A.M.	20-marzo-2015
Bibliografía: Bonet, J., (1997). <i>Se amigo de ti mismo: manual de autoestima</i> . España: Sal Terrae.			

Con la tercera técnica “La raíz de las cualidades y los frutos de logros” se les entrego a los jóvenes una hoja con el dibujo de un árbol en el cual tenían que escribir en la raíz sus cualidades y en los frutos sus logros. Los jóvenes no sabían muy bien sus cualidades, nosotras les dijimos nuestras cualidades y ellos comenzaron a escribir las suyas, se dieron cuenta de que son buenos para muchas cosas que ni ellos sabían que esas características se les llaman cualidades y algunos se motivaron para escribir, otros solo escribieron para cumplir con el requisito, afortunadamente fueron pocos, utilizamos la Terapia Racional Emotiva para que reflexionaran sobre sus pensamientos irracionales y logran identificar sus logros, porque se dieron cuenta que cada paso que daban en su vida era un logro, mismo que comentaron entre sus compañeros.

Nombre de la actividad: Los Refranes			Sesión: 4
Objetivo: Que los alumnos logren identificarse a través del refrán que les toco.			
Descripción	Material	Hora	Fecha
<p>A cada alumno se le reparten tarjetas con las partes de los refranes y se les pide busque al compañero que tiene la otra mitad, de esta manera se van formando las parejas y platicaran entre ellas diciendo lo que les gusta hacer o con quien les gusta estar, y así cada uno platicará lo que su compañero le comento.</p> <p>Entre ellos comentarán el significado que le dan a su refrán, y como se identifican con él en su vida personal. Y lo expondrán.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tarjetas con una parte del refrán para que lo armen. 	11:30 hrs. A.M.	26-marzo-2015
Bibliografía: Gonzales R., (2006) <i>Guía para la formación y crecimiento personal del joven</i> , Colima México: Universidad de colima.			

Refranes:

- Más sabe el diablo por viejo, que por diablo.
- Quien quiere azul celeste, que le cueste.
- No por mucho madrugar, amanece más temprano.
- Perro que ladra, no muerde.
- El que es perico, donde quiera es verde.
- Árbol que crece torcido, jamás su tronco endereza.
- Al buen entendedor, pocas palabras.
- A caballo regalado, no se le mira colmillo.
- Al que madruga, dios le ayuda
- Más vale pájaro en mano, que un ciento volando.

En la cuarta técnica de “Los refranes” Se les entrego la mitad de un refrán a cada joven y tenían que encontrar la otra mitad con alguno de sus compañeros para formar parejas de trabajo, se les pidió que le dieran un significado propio y como

identificaban el refrán en su vida personal y su vida diaria. Lograron dar un significado a su refrán y para identificarlo con su vida personal les costó un poco de trabajo porque ellos mismos a través de sus creencias irracionales daban respuestas erróneas, por lo que se les hizo hincapié para que replantearan sus ideas no que las reemplazaran sino que ellos mismos pensaran racionalmente y buscaran nuevas ideas, al hacerlo entendieron y lo ejemplificaron también con algo de su vida diaria.

Nombre de la actividad: Percepción de sí mismo y Autoconocimiento			Sesión: 5
Objetivo: Que el participante se conozca y reflexione acerca de sí mismo.			
Descripción	Material	Hora	Fecha
Los alumnos contestaran un cuestionario y al terminar elaborarán una reflexión en donde manifiesten su estado emocional actual y lo expondrán a sus compañeros, procurando expresar la emoción que les provoca.	<ul style="list-style-type: none"> ○ hojas blanca y plumones 	12:20 Hrs. P.M.	27-marzo-2015
Bibliografía: Gonzales R., (2006) <i>Guía para la formación y crecimiento personal del joven</i> , Colima México: Universidad de colima.			

En la quinta técnica de “Percepción de sí mismo y autoconocimiento” Se les entrego un cuestionario se les pidió que en su respuesta colocaran también por qué y no solo contestaran por contestar, esto nos permitió darnos cuenta que sus respuestas eran muy simples y nuestro objetivo era conocer más acerca de ellos y que ellos conozcan más sobre sí mismos.

Este cuestionario nos arrojó mucha información muy importante, nos dimos cuenta que tienen problemas familiares lo cual nos permitió trabajar con ellos a través de sus emociones, cambiando su modo de sentir y de actuar aprendiendo a replantear su interpretación de los acontecimientos observamos que si se conocen a sí mismos y se aceptan tal y como son, pero no se expresan con confianza ante sus compañeros por temor a que se burlen de ellos, por lo que hicimos que reflexionaran sobre su comportamiento ante sus compañeros en el salón de clases y nos dijeran si estaba bien o mal su conducta.

Cuestionario:

1.- ¿Cómo te sientes en estos momentos?

- Conmigo mismo.
- Con mi familia.
- Con mi cuerpo.
- Con mis amigos.

2.- Creo que es necesario para mi vida ahora:

- Hablar con...
- Hacer...
- Pensar en...
- Para mí, mi vida...
- Creo que mi vida...
- Creo que hoy...

Nombre de la actividad: <i>Frases de Autoenfrentamiento</i>			Sesión: 6
Objetivo: Que los alumnos logren cambiar el pensamiento irracional que manifiestan a un pensamiento racional.			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
El examinador les pedirá a los alumnos que escriban su nombre y la problemática que ellos creen que les ha afectado en su vida para portarse de la forma en que lo hacen, se le entregara al examinador y posteriormente el examinador sacará y leerá uno a uno, y cada alumno reemplazara esta frase destructiva por otra de enfrentamiento, que lo haga aceptarse a sí mismo, e indicaran los sentimientos y conductas que sienten al llegar a conclusión.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hojas y lapiceros o lápices 	11:30 Hrs. A.M.	03-abril-2015
Bibliografía: Naranjo L., (2004) Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. San José, Costa Rica: Universidad de costa rica.			

Durante la sexta técnica “Frases de auto enfrentamiento” Esta técnica sirvió mucho a los chicos, ya que ellos mismos utilizaron la Terapia Racional Emotiva, dándose cuenta de sus errores y le dieran solución, los jóvenes escribieron en una hoja una problemática personal que ellos notaran que les estaba afectando en su vida diaria. Unos escribieron lo que les molestaba que les dijeran y en su frase de enfrentamiento dijeron que ya iba a cambiar su conducta para que no le dijeran así, otros notaron que su comportamiento no les dejaba nada bueno en la escuela y con sus amigos, por lo tanto al darse cuenta que ellos mismos tenían la respuesta para cambiar su forma de ser, se sintieron mejor, a la gran mayoría fueron sinceros, y nos permitió notar el cambio que van logrando los alumnos en sus actitudes conforme se avanza en las técnicas que se están aplicando.

Nombre de la actividad: <i>Mi Caja</i>			Sesión: 7
Objetivo: Despertar el interés entre compañeros que le permita al alumno reflexionar sobre sus cualidades positivas y análisis de la imagen que tiene de sí mismo centrándose en las partes positivas.			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
El examinador les pedirá a los alumnos que decoren una caja en la cual escriban en el frente de ella "YO" con letras grandes y en la cual colocarán objetos especiales como: fotografías o recuerdos, el alumno tendrá la oportunidad de compartir sus objetos y vivencias con sus compañeros a través de la exposición dentro del salón de clases.	o Caja	9:30 Hrs. A.M.	03-abril-2015
Bibliografía: Feldman J. (2005) Autoestima como desarrollarla. Madrid España: Narcea.			

En la séptima técnica "Mi Caja", notamos que llamo la atención de todos los alumnos, en las técnicas anteriores se portaban un poco inquietos pero esta técnica fue de gran interés que estuvieron totalmente atentos y muy respetuosos, la mayoría de los jóvenes que pasaba al centro a explicar lo que tenía en su caja lo hizo de la manera correcta logrando atraer la atención de cada uno de sus compañeros, pero incluso hubieron jóvenes que atraían mucho más la atención de sus compañeros por la seguridad que mostraban al explicar, fueron pocos los alumnos que realizaron la técnica con inseguridad o con pena a que sus compañeros se burlaran de ellos, por lo que les pedimos que explicaran una experiencia agradable que recordaran, posteriormente todo el grupo participo haciendo comentarios acerca de la experiencia vivida.

Nombre de la actividad: <i>El Cartel</i>			Sesión: 8
Objetivo: Qué los alumnos se valoren como personas, es decir “lo que yo pienso que soy”			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
<p>El examinador les pedirá a los alumnos una cartulina y en ella plasmarán con una palabra, un dibujo, una caricatura o un objeto que le ayude a sintetizar mejor su personalidad, es decir lo que piensa que es, posteriormente en cada ángulo de la cartulina escribirán: en los ángulos superiores 4 virtudes que se otorgan y en los inferiores 4 defectos.</p> <p>Finalizados los carteles se les solicitará a los alumnos colocarse en un círculo para que libremente expongan sus carteles y realicen comentarios a los carteles de los demás, formulando preguntas o sugerencias.</p>	Cartulina colores marcadores	9:30 Hrs. A.M.	10-abril-2015
Bibliografía: Gómez M., Serrats M. (2004) Propuestas de intervención en el aula. Madrid España: Narcea.			

En la octava técnica “El cartel” nos dimos cuenta que los alumnos ya se conocían más, ya no les costó tanto trabajo saber cuáles son sus cualidades y mucho menos sus defectos, al escribir sus defectos nos comentaron que ellos mismos pueden cambiar su forma de ser negativa por algo positivo, la mayoría de los jóvenes mostraron su creatividad con el dibujo que colocaron en el centro, algunos les dio tiempo de explicar su cartel y el significado de su dibujo, nos dimos cuenta que en realidad era muy acorde a su personalidad. Otros alumnos no dibujaron pero si pusieron una imagen en la que ellos se sentían reflejados, fueron imágenes positivas las que plasmaron los jóvenes, afortunadamente ninguna fue negativa. Esta técnica sirvió para que conocieran más su personalidad.

Nombre de la actividad: <i>Con Transparencia</i>			Sesión: 9
Objetivo: Propiciar un clima de confianza para que los alumnos puedan cambiar sus pensamientos irracionales y cambiarlos por pensamientos racionales			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
El examinador les invitará a los alumnos a sentarse en círculo y entregará a cada quien un número de orden y una serie de tarjetas que contendrán patrones de autoestima baja o alta posteriormente cada alumno leerá la tarjeta y anotará su número si considera que tiene la autoestima baja o alta según sea el caso, sino solo la pasará a su compañero de al lado, así mismo el alumno dividirá una hoja blanca en dos partes que contendrán pensamientos irracionales que es en donde el anotará los patrones de autoestima negativa y en la otra parte de la hoja pensamientos racionales en está el alumno reflexionará sobre las causas que generan estos patrones de conducta escribiendo el cómo cambiarlas y fortalecerlas	Tarjetas Hojas Lápiz	11:00 Hrs.A.M.	08-mayo-2015
Bibliografía: Grupo Sudamericano S.A de C.C. 500 Dinámicas Grupales. México: Gileditores			

En la novena técnica “Con transparencia” nos sirvió para observar el cambio que han tenido los jóvenes, se les dio unas tarjetas con frases de autoestima baja y autoestima alta, cada alumno escogía las frases con las que se sentían identificados y las anotaba en una hoja que dividieron en dos, escribiendo de un lado las frases que habían elegido, a los jóvenes que anotaron frases de autoestima baja se les pidió que reflexionaran sobre la frase irracional que habían escrito, y le dieran una solución o una idea racional con la que pudieran cambiarla, anotándola en el otro extremo de la hoja.

Los chicos tomaron varias tarjetas, la mayoría fue de autoestima alta, solo tomaban una o dos tarjetas de autoestima baja, afortunadamente pudieron reflexionar y cambiar su frase irracional por una racional, se les pidió que su frase de autoestima baja la leyeran a sus compañeros y dijeran también la forma en que ellos lograrían cambiar de manera más racional o positiva, la mayoría lo realizó de manera participativa y satisfactoria.

Nombre de la actividad: <i>Conocimiento Personal</i>			Sesión: 10
Objetivo: Propiciar que el alumno logre su propia identidad personal			
Descripción:	Material	Hora	Fecha
El examinador pedirá a los alumnos que durante cinco minutos procuren concentrarse, cerrando los ojos e intentando interiorizarse y tomar conciencia de sus propios sentimientos en esos momentos y que se relacione con su personalidad; después cada alumno escogerá una hoja relacionando el color que escogió con los sentimientos que tiene en esos momentos; así mismo se formarán en subgrupos desiguales con el mismo color de hoja para que cada uno explique a los demás la relación que vio entre sus sentimientos y el color que eligió, al final el alumno escribirá sus comentarios	Música Grabadora Hojas de colores	11:30 Hrs. A.M.	22-mayo-2015
Bibliografía: Fritzen S. (1988) 70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo. Maliaño Cantabria: Salterrae			

Con la décima técnica “Conocimiento personal” fue con la que nos dimos cuenta si los jóvenes se conocían a sí mismos, con música se les pidió que se concentraran y pensarán en el sentimiento que tenían en esos momentos, cerraron sus ojos y durante cinco minutos no se escuchó ningún ruido, los jóvenes estaban muy concentrados, posteriormente se les indico que abrieran sus ojos y les mostramos hojas de colores les pedimos que tomaran una hoja relacionando el color con su sentimiento, y con el que se identificaban de acuerdo a su personalidad.

Nos dimos cuenta que los alumnos fueron sinceros al relacionar el color con su sentimiento, los subgrupos que se hicieron pasaron al frente del grupo y explicaron su sentimiento con la relación de su hoja, así cada alumno nos demostró su toma de conciencia con su sentimiento y reconocieron su identidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beairegar L., Boufford R. y Duelos G (2005) *Autoestima para Quererse Más y Relacionarse Mejor*. España: Narcea
- Bonet J. (1997). *Se amigó de ti mismo: manual de autoestima*. España: Sal Terrae.
- Bougjon Ch. & Quaireau Ch. (2004) *Atención, Aprendizaje y Rendimiento Escolar*. Madrid: Narcea
- Branden N. (2001) *La Psicología de la Autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Castillo M., Clapes G., Corominas J., Ramón E. y Tubilleja E. (2006) *Como evitar el Fracaso Escolar en Secundaria*. España: Narcea
- Carbajal E. (2004) *Adolescencia y calidad de vida*. México: Santillana.
- Caro I. (2006) *Manual de Psicoterapias Cognitivas*. España: Paidós. 3ra edición
- Castalleda S. (2004) *Educación, aprendizaje y cognición*. México: Manual Moderno.
- Coleman J. & Hendry L. (2003) *Psicología de la Adolescencia*. Madrid: Morata
- Craig J. (2001) *Desarrollo Psicológico*. México: Pearson
- Díaz F., Hernández G. (2010) *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo una Interpretación Constructivista*. México: Mc Graw Hill
- Duelos G. Laporte, D., Ross, J., (2010) *Que hacer para Desarrollar la Autoestima en los Adolescentes*. México: Quarzo.
- Feldman J. (2005) *Autoestima como desarrollarla*. Madrid España: Narcea
- Flores R. (1999) *Evaluación Pedagógica y Cognición*. Bogota: Mc Graw Hill
- Fize M. (2007) *Los adolescentes*. México: FCE.
- Francois C. (2009) *La Autoestima: gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás*. España: Kairós.

Fritzen S. (1988) *70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo*. Maliaño Cantabria: Salterrae

García V. (1990) *La Educación Personalizada en la Familia*. Madrid: Rialp

Gerrig R. & Zimbardo P. (2005) *Psicología y Vida*. México: Pearson. Decimoséptima Edición

González E. (2006) *Psicología del Ciclo Vital*. Madrid: CCS.

González J. (2001) *Psicopatología de la Adolescencia*. México: Manual Moderno.

González J. (1999) *Psicoterapia de Grupos*. México: Manual moderno

González R. (2006) *Guía para la Formación y Crecimiento Personal del Joven*. México: Universidad de Colima

Gómez M. & Serrats M. (2004) *Propuestas de intervención en el aula*. Madrid España: Narcea.

Grupo Sudamericano S.A de C.C. *500 Dinámicas Grupales*. México: Gileditores

Hernández L. & Sánchez J. (2007) *Manual de Psicoterapia Cognitivo-Conductual para Trastornos de la Salud*. Libros en red. 1ª edición

Hernández S. & Baptista P. (2007) *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill. Cuarta Edición.

Horrocks J. (2008) *Psicología del Adolescente*. México: Trillas.

Jiménez A. (2007) *Quiero y Puedo Controlar mis Miedos*. Bogotá Colombia: Paulinas.

Jürgen K. (2007) *Corrientes Fundamentales en Psicoterapia*. Buenos Aires: 1ª edición

Kail R. & Cavanaugh J. (2006) *Desarrollo Humano una Perspectiva del Ciclo Vital*. México: Cengage

- Lieury A. (1978) *La Memoria, Resultados y Teorías*. Barcelona: Herder.
- López F., Etxebarria I., Fuentes J. y Ortiz J. (1999) *Desarrollo Afectivo y Social*. Madrid: Pirámide
- Maier H. (2003) *Tres Teorías sobre el Desarrollo del Niño: Erickson, Piaget y Sears*. Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Martínez V. (2000) *Formación Integral de Adolescentes*. Caracas: Fundamentos
- Martínez V. (1997). *Los adolescentes ante el estudio, causas y consecuencias del rendimiento escolar*. Madrid: fundamentos.
- Moreno J, & García R. (2008) *El Profesorado y la Secundaria: ¿demasiados retos?*. Valencia: Nau Llibres
- Naranjo M. (2004) *Enfoques Conductistas Cognitivos y Racional Emotivos*. Costa Rica: 1ª edición
- Nelson P. (2005) Harvart Medical School, Memoria todo lo que se necesita saber para no olvidarse de las cosas. Barcelona: Paidós
- Orientared. (2015) *Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria*. Recuperado de <http://www.orientared.com>
- Pallares M. (2010) *Emociones y Sentimientos donde se forman y como se transforman*. Barcelona: Marge Books. 1ª edición
- Paramo, M (2009) *Adolescencia y Psicoterapia: Análisis de Significados a través de Grupos de Discusión*. Tesis Doctorales, Ediciones Universidad Salamanca, Colección Vitor, España.
- Papalia E., Duskin R., Wendkos S., (2005) *Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. México: Mc Graw Hill.
- Saavedra M. (2004) *Como Entender a los Adolescentes para Entenderlos Mejor*. México: Pax México.

Sacks, J.; Levy S. (1967) *El Test de Frases Incompletas Psicología Proyectiva*. Buenos Aires: Paidós.

Sarason I. & Sarason B., (2006) *Psicopatología. Psicología Anormal: El problema de la Conducta Inadaptada*. México: Pearson

Shaffer D. (2000) *Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. México: Thomson.

Tirado F., Martínez M., Covarrubias P., López M., Quesada R., Olmos A. y Díaz-Barriga F. (2010) *Psicología Educativa*. México: McGrawHill

Vallet M. (2006) *Como educar a nuestros adolescentes*. Madrid: wolters Kluwer.

Whishaw K. (2006) *Neuropsicología Humana*. Buenos Aires: 5ª Edición Panamericana