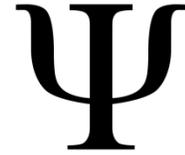




**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901 – 25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“IMPLEMENTAR UN CURSO – TALLER PARA MODIFICAR LOS
FACTORES DEL COMPORTAMIENTO Y CONTROLAR LAS EMOCIONES EN LOS
ADOLESCENTES”.**

TESIS

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

PRESENTA:

DÍAZ TELLEZ CLAUDIA AZANET

DIRECTOR DE TESIS

MTRA. ILDA ROBLES GONZALEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS.

A DIOS:

Por haberme permitido llegar a este punto, dándome la paciencia que le pedí para continuar y no morir en el intento, por la salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A MI MADRE:

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante pero más que nada por su amor tan grande que me tiene.

TE AMO MAMÀ.

A MI PADRE:

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundido siempre por el valor mostrado para salir adelante y por su amor que me demuestra día a día.

TE AMO PAPÀ.

A MIS HERMANOS:

A mi **hermana Ludy** por ser un ejemplo de hermana de la cual he aprendido muchas cosas, me ha acompañado en momentos de felicidad como de tristeza y sobre todo siempre me esta impulsando a seguir adelante gracias por el amor que me brindas.

A mis **hermanos Ivan y Brayan** que participaron indirectamente en la elaboración de mi tesis, gracias también por demostrarme su cariño y apoyo. Los amo.

A MIS MAESTRAS:

Lic. Yesenia Dorita:

Por su gran apoyo y motivación para la culminación de mi estudio profesional y para la elaboración de esta tesis, que con su gran esfuerzo y dedicación logre este objetivo.

Lic. Hilda Robles:

Por su apoyo brindado y tiempo dedicado, impulsando día a día la culminación de esta tesis para mi desarrollo de formación profesional.

Por tal motivo agradezco a las dos Licenciadas por haber marcado cada etapa de mi camino universitario y me ayudaron en asesorías y dudas presentadas para el proceso de la elaboración de mi tesis para obtener mi TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

PROLOGO

Instituciones internacionales como la UNESCO y la OCDE desde hace un par de décadas, decidieron buscar propuestas para resolver la desigualdad acrecentada por la política neoliberal y el latente proceso globalizante que predomina, para tal tarea se procedió a reunir a las distintas naciones del mundo para tratar de obtener propuestas para lograr tal objetivo. Una de las primeras tareas, sobre todo de la UNESCO es centrarse en la educación como el motor de cambio en la sociedad a través de sus instituciones educativas.

Durante el Foro Mundial sobre la educación en 2015 en Incheon en la República de Corea, se establecieron objetivos a lograr en un plazo de 15 años; uno de ellos: lograr aprendizajes para toda la vida y dirigirse hacia una educación inclusiva y equitativa de calidad.

Para logara tal meta, los gobiernos modificaron sus los planes de desarrollo en materia educativa, se cambió de modelos tradicionalistas a un modelo de competencias y ahora se viene su complementación: el desarrollo de las habilidades socioemocionales, es decir de ya no solo ocuparse del conocimiento científico y aplicable de los alumnos, también de sus sentimientos, sin embargo la políticas desarrolladas en nuestro país no lo han logrado.

La importancia de ofrecer ambientes aptos para desarrollar una educación de calidad para los alumnos, no se limita a los espacios físicos, también a las relaciones sociales que se enlazan en su cotidianidad.

Los adolescentes al conformarse y construirse una identidad, se confrontan una y otra vez con cientos de emociones y sentimientos que no atinan a enfocar o a obedecer a sus comportamientos ante los demás.

Y bajo esta dinámica, el trabajo que presenta la sustentante toma gran actualidad e importancia, pues se sitúa en el marco de la reforma educativa en México y propone una alternativa para trabajar con alumnos de nivel secundaria, que son expuestos una y otra vez a distintas responsabilidades sociales.

El trabajo desarrollado se compone de siete capítulos que desmenuzan una realidad; partimos de la conformación del marco conceptual, hasta la parte medular que nos atañe: el manejo oportuno de las emociones; el cuál es abordado a través de un oportuno trabajo de campo, que a bien aplico para la recopilación de datos: un cuestionario que se acercó a su muestra para obtener datos sobre su realidad.

Para fortuna de este ejercicio de investigación, se voltea a ver una realidad y se parte de ella, para proponer un solución por demás adecuada a las necesidades ciertas de una población que necesita ser atendida, un ejemplo para lo que debería de hacer las políticas públicas de nuestro país, es decir partir de su contexto y su sociedad para conformar una atención propia que solucione y no sea solo placebo momentáneo a lo que exigen las autoridades internacionales.

Sea pues bienvenidas estas propuestas no solo por la mejora de nuestros ambientes de aprendizaje y socialización de nuestros alumnos, también que sea un aliciente para ser una sociedad más empática con quienes la conforman.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación tiene como objetivo la implementación de un curso taller para modificar los factores del comportamiento inoportuno dentro del control de las emociones en estudiantes (adolescentes) de nivel básico.

De tal manera que para esta investigación se puede percatar que el comportamiento de cada ser humano es diverso porque va teniendo cambios físicos, psicológicos que conllevan a que reaccionen de distinta manera en cada situación que se les presente o tenga un comportamiento inadecuado para la sociedad.

Por lo que está investigación está compuesta por ocho capítulos los cuales sirven de gran ayuda para tener una descripción de la adolescencia. Es así que el primer capítulo se llama adolescencia en esta se definen los conceptos que sustentan dicho trabajo como: adolescencia, características biológicas, psicológicas, características culturales y sociales.

Es importante considerar que la adolescencia significa “crecer o avanzar hacia la madurez”; etapa en la cual se caracterizan los cambios que va transcurriendo de una persona a otra físicamente, psicológicamente haciendo referencia a sus emociones estando presente una mezcla de comportamientos no dejando a un lado su grupo familiar su país o cultura. Concepto que resalta porque es fundamental para dicho trabajo.

Es así que estos cambios surgen tanto en hombres como en mujeres porque son dignos de incluir pues dependerá de ello ciertos factores que se describen en el capítulo.

Al igual que cuando más rápido se presentan estos cambios en un adolescente más difícil es la adaptación a cada uno de ellos, es decir es el conjunto bio-psico-social del paso de la niñez a la adultez, mientras que la pubertad se refiere a la parte biológica de esta etapa de su vida.

Así mismo dentro de lo psicológico se hace hincapié en la conducta del adolescente, por una variedad de cambios psicológicos como el descubrimiento de la propia identidad, inseguridades ante la realidad, rebeldía, máscaras para ocultar la personalidad.

El segundo capítulo se aborda el comportamiento y los principios que lo constituyen; principalmente por su definición, diferencia entre comportamiento y conducta, la clasificación, factores y proceso de socialización del comportamiento. Es decir la conducta es una acción que una persona hace o dice a procesos encubiertos que no pueden ser observables directamente, sin embargo el comportamiento es potencialmente observable. A si mismos se va manifestando de acuerdo en el momento que un organismo se enfrenta a un estímulo. Tratando de comprender que por una parte la conducta viene a ser una respuesta específica a un estímulo interno o externo.

En lo tocante a la clasificación del comportamiento se puede mencionar que cada individuo tiene su personalidad propia e individual, sin embargo se puede distinguir tres grupos de comportamiento referente a cada característica englobando a toda persona ante alguna situación cotidiana ya sea de mayor o menor intensidad.

Es fundamental también abordar los factores que detonan y que intervienen dentro del comportamiento; considerando que son patrones influyentes en su desarrollo, su personalidad siendo estos los biológicos, ambientales, sociológicos y antropológicos e identificando si son causantes de que tengan diferentes comportamientos los adolescentes.

En el capítulo tres, se abordan la definición de emociones, clasificación, funciones, efectos de las emociones sobre la adaptación de los adolescentes, control emocional, teorías de las emociones y motivación. Enfocándose más la situación de problemáticas; si bien una emoción dentro de la psicología tiene diversas connotaciones y estos pueden detonar sentimientos positivos y negativos, producidos por situaciones concretas. Es por ello que se deriva una clasificación durante la adolescencia donde puede haber cambios notables en estímulos que causa una provocación emocional y en ellas se pueden encontrar ira, miedo, preocupación, ansiedad, disgusto, frustración, celos, envidia, pesar; afecto, felicidad.

Por consiguiente sus funciones son adaptativas sociales y motivacionales. Así mismo estas emociones tienen sus respectivas teorías que se estipulan en el mismo.

Dentro del capítulo cuatro se realiza una relación entre adolescente con sus emociones y comportamiento; estructurado principalmente por la definición de relación, adolescente y sus emociones, los adolescentes cambian repentinamente de estado emocional, desarrollo afectivo de personalidad e identidad.

Es decir la relación se refiere a la existencia de una conexión entre dos o más seres vivos, ya sea en su caso de vida social, matrimonial o fuente matemática siempre va a ver una vinculación entre ellos respecto al distinto significado que se les tiene. En este caso en la etapa de la adolescencia las emociones parecen exageradas ya que las acciones son inconscientes por lo que es normal que cambien de un estado de ánimo a otro y esto va a depender de los distintos factores que puedan intervenir o la situación en que se encuentren.

Por ultimo en el capítulo cinco se incorpora el caso – taller, formado por la definición, características, definición de estrategias, tipos, diferencia entre técnica y estrategia. Finalmente capítulo seis se incorpora toda la metodología a desarrollar.

ÍNDICE GENERAL.

AGRADECIMIENTOS.

DEDICATORIAS.

PROLOGO.

INTRODUCCIÓN.

CAPÍTULO I ADOLESCENTES.	1
1. Definición de adolescentes.	2
1.1. Características del Adolescente.	4
1.1.1. Características Biológicas.	5
1.1.2. Características Psicológicas.	13
1.1.3. Características Culturales y Sociales.	14
CAPÍTULO II COMPORTAMIENTO.	16
2. Definición de Comportamiento.	17
2.1. Diferencia entre Conducta y Comportamiento.	19
2.2. Clasificación de Comportamiento.	21
2.2.1. Comportamiento Agresivo.	21
2.2.2. Comportamiento Pasivo.	22
2.2.3. Comportamiento Asertivo.	23
2.3. Factores del Comportamiento.	23
2.3.1. Factores Psicológicos.	24
2.3.2. Factores Sociológicos.	25
2.3.3. Factores Antropológicos.	27
2.3.3.1 Cultura y Sociedad.	28
2.4. Proceso de Socialización del Comportamiento.	28
CAPÍTULO III EMOCIONES.	32
3. Definición de Emociones.	33
3.1. Clasificación de Emociones.	35
3.1.1. Emociones Negativas.	35
3.1.2. Emociones Positivas.	46
3.2. Funciones de las Emociones.	49
3.3. Efectos de las Emociones sobre la adaptación adolescente.	52
3.4. El Control Emocional.	54

3.4.1. Efectos del Control Emocional.	54
3.5. Teorías de las Emociones.	55
3.6. Teorías de la Motivación.	59
CAPÍTULO IV RELACIÓN DEL ADOLESCENTE CON SUS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO.	62
4. Definición de Relación.	63
4.1. Adolescentes y sus Emociones.	64
4.2. Los adolescentes cambian repentinamente de Estado Emocional.	65
4.3. Desarrollo afectivo: Emotividad y Sensibilidad.	66
4.3.1. Desarrollo de la Personalidad: Afirmación de sí mismo.	67
4.3.2. Desarrollo de la Identidad: Los cambios físicos, intelectuales y sociales.	68
4.4. Adolescentes y su Comportamiento.	70
CAPÍTULO V CURSO – TALLER.	72
5. Definición de Curso – Taller.	73
5.1. Características de Curso – Taller.	74
5.2. Definición de Estrategias.	75
5.3. Tipos de Estrategias.	76
5.4. Diferencia entre técnica y estrategia.	79
CAPÍTULO VI METODOLOGÍA A DESARROLLAR.	81
6. Planteamiento del Problema.	82
6.1. Hipótesis.	82
6.2. Variables.	82
6.3. Unidad de Análisis.	83
6.4. Unidad de Medición.	84
6.5. Objetivo General.	84
6.6. Objetivos Específicos.	84
6.7. Diseño de Investigación.	85
6.8. Tipo de Estudio.	85
6.9. Teoría.	85
6.10. Método.	86
6.11. Técnica.	86
6.12. Instrumento.	87

6.13. Población.	87
6.14. Muestra.	88
6.15. Criterios de Inclusión.	88
6.16. Criterios de Exclusión.	89
CAPÍTULO VII ANÁLISIS DE RESULTADOS.	90
7.1 Resultados.	91
7.2 Análisis de Resultados.	112
CAPÍTULO VIII CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	115
8.1. Conclusiones.	116
8.2. Recomendaciones Profesionales.	118
Anexos.	120
Glosario.	125
Bibliografía	132
Cibergrafía	134

CAPÍTULO I

ADOLESCENCIA.

CAPÍTULO I ADOLESCENCIA.

1. Definición de adolescencia.

Acerca de término adolescencia proviene “del latín **adoleceré**, que significa **crecer o avanzar hacia la madurez.**”¹ Es decir, es una etapa de crecimiento que se caracteriza por cambios físicos y psicológicos, que hace referencia a la vivencia de sus emociones estando presente una mezcla de comportamientos.

Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la adolescencia “como un periodo de cambios físicos y psicosociales, siendo la pubertad la etapa en la cual se llevan a cabo diversos cambios; además de procesos de interacción social con las personas con las que conviven; mientras que la maduración biológica es un proceso complejo de crecimiento, desarrollo corporal comprendido en el periodo dominado puberal, donde engloba la aptitud y capacidad integral para el ejercicio de su sexualidad de reproducción humana”.² En otras palabras, dicha fase permite que el adolescente posea conocimientos acerca de su desarrollo físico y psicológico, junto con social ya que teniendo conocimiento a algo nuevo le permitirá irse integrando y viendo a lo que es enfrentado en su crecimiento.

Cabe mencionar que la aparición de la adolescencia varía de una persona a otra, de un grupo familiar, de un país y de una cultura; de tal manera que las generaciones tienen entre sí muchas diferencias; a su vez poseen elementos que las ligan a la historia social y que conforman características propias de los adolescentes de todas las épocas, particularmente de cada generación. Así pues, la adolescencia es la

¹ Rodríguez, I. (2000). *“La adolescencia: desafíos y decisiones.”* México: Unife. P.41

² Cusminsky M, Vojkovic M. (1992) *“Crecimiento y desarrollo biológico. Manual de medicina de la adolescencia.”* Whashington: Serie Paltex. P. 47 - 75

etapa que determina la madurez en la toma de decisiones respecto a sus conductas. Lo que equivale a decir, que nuestro organismo se va madurando, modificando en el aspecto físico y fisiológico, si bien se refiere a la parte mental, social del individuo. En ella existen cambios psicológicos, sociales, emocionales, cognoscitivos que conllevan a un proceso de transformaciones que surgen de acuerdo a la madurez que tiene el individuo.

Es importante mencionar que cuando un adolescente se empieza a conocer, se enfrenta a cambios difíciles los cuales les permitirá identificarse como hombres o mujeres, lo hacen mediante el uso de sus fuerzas internas y externas. Sin embargo, en dicha fase es incierta para cualquier ser humano, en ella “se van estructurando y formando su propia identidad, da como resultado una personalidad madura a un en situaciones de extrema dificultad.”³ Es decir el adolescente a la hora de tener una madurez apta podrá tomar una buena decisión para alguna situación o simplemente una crítica reconstructiva para el mismo.

Considerando que se caracteriza por un conflicto del sujeto consigo mismo o con su entorno; aunque la adolescencia significa cambios y problemas personales, no podemos dejar a un lado que es una etapa maravillosa en la que se viven experiencias de satisfacción que forman un conjunto de experiencias positivas o negativas que permiten vivir un proceso de maduración. Es así que, se reitera que la adolescencia es “una fase más satisfactoria dentro de la vida de cada individuo, lo cual nos lleva a decir que es la etapa de la vida en la que se sufren tanto cambios físicos y conductuales.”⁴ En otras palabras durante este proceso los jóvenes necesitan apoyo o comprensión antes que críticas o rechazo, si bien los padres son una parte fundamental para sus hijos durante esta etapa de transformación física y psicológica. Dicho de otra manera, retomando a Izquierdo, M. (2003) “cuando más

³ Izquierdo, M. Ciriaco (2003). “*El mundo de los adolescentes.*” México: Trillas. P.15

⁴ López, G. M. (2008). “*Psicología de la Adolescencia.*” México: Prados. P. 17

rápido se presenten estos cambios, más difícil es la adaptación a cada uno de ellos, entonces, la adolescencia se refiere al conjunto bio-psico-social del paso de la niñez a la adultez, mientras que la pubertad, se refiere a la parte biológica de esta etapa de la vida”⁵.

De tal manera la adolescencia es el momento de la vida en la que se tienen grandes expectativas del futuro mediante a la vez de incertidumbre; a pesar de que no existe entonces una forma única de describir a los adolescentes, debido a que cada uno responderá en forma distinta a los cambios que en él sucedan, dependiendo de las oportunidades, medio ambiente, de su entorno; no se puede juzgar a un adolescente sin antes conocerlo.

Reforzando lo anterior, los adolescentes necesitan ser reconocidos o tomados en cuenta por sus familiares y amigos, que les pidan opinión respecto a problemáticas o situaciones que son importantes o agradables para ellos.

1.1 Características de la Adolescencia.

A su vez las características de la adolescencia “engloban los cambios fisiológicos, psicológicos, sociales.”⁶ En primer lugar los cambios fisiológicos serán conocidos, aceptados por la mayoría de los padres, en segundo lugar los cambios psicológicos, se consideran como normales, pero algunas cuestiones son consultadas a través de profesionales, debido a que sus hijos no son los mismos y tienen miedo de que les suceda algo inapropiado durante su adolescencia; en tercer lugar se mencionan las actitudes no dejando a un lado los comportamientos que van teniendo con la sociedad en general.

⁵ Izquierdo, M. Ciriaco (2003). “*El mundo de los adolescentes.*” México: Trillas.

⁶ Martínez, R. y Pérez, P. (s.f). *Desarrollo biológico y psicológico de los adolescentes. Implicaciones en la enseñanza y el aprendizaje* , recuperado el 27 de noviembre de 2015, desde http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_37/nr_390/a_5261/5261.html)

1.1.1. Características Biológicas.

Es decir en las características biológicas se refiere a “las modificaciones neuroendocrinas, las cuales se manifiestan durante la adolescencia, hay que mencionar que son las responsables de los cambios biológicos, es decir morfológicos y fisiológicos.”⁷ Dicho de otra manera el crecimiento que va transcurriendo en esta etapa de la vida, hace que el adolescente acepte sus cambios físicos y se relacione con la referencia a su sexo.

Cabe mencionar que los cambios que surgen en esta etapa son desencadenados por una movilización hormonal que se activa y alcanza su máxima expresión en esta edad, dicha actividad está organizada dentro del mecanismo neuroendocrino del eje hipófisis – hipotálamo – gonadal. Significa, que estos cambios se producen en el esqueleto, la musculatura, los órganos internos, el aparato respiratorio y se manifiestan en una serie de indicadores como:

- Los cambios de voz,
- La aparición de los segundos molares,
El desarrollo de los órganos sexuales (Primera menstruación/eyaculación,
Desarrollo pelviano-mamario, Aparición de vello púbico y axilar)

Por una parte las causas motivantes de estos cambios físicos tienen origen interno: hormonas, sistema nervioso, hipotálamo, hipófisis, genética, y externo: condiciones de vida, ambiente social, alimentación o salud.

Pues bien la dependencia de tan diversos factores, relacionado al desarrollo psico-social, supone fases o etapas biológicas de la adolescencia que no están claras por lo cual se establecen tres etapas de forma muy general. (Rodríguez 2000).

⁷ Rodríguez, I. (2000). “La adolescencia: desafíos y decisiones.” México: Unife. P.42

- A. Pre – pubertad:** Aparición incipiente de los indicadores anteriormente citados.
- B. Pubertad:** Se causan los cambios físicos y empiezan a diferenciarse los aspectos característicos de cada individuo.
- C. Post- pubertad:** Se completa el proceso de maduración, se alcanza el desarrollo y la estabilidad en cuanto a aspectos biológicos.

De la misma manera se debe considerar que la adolescencia es la etapa del crecimiento en la que se realiza, el mayor número de cambios biológicos. Es a partir de los 11 años, cuando el crecimiento físico sufre una notable aceleración, hasta el punto de que entre los 11 o 16 años se crece más que en años anteriores y posteriores.

Lo más importante en dichas transformaciones es que los adolescentes experimentan emociones, que se refieren al temor, sorpresa, irritación y ansiedad. Para que se entienda mejor los cambios biológicos de la pubertad son un desarrollo constante gradual donde el cuerpo pasa por una revolución biológica que cambia de manera espectacular la anatomía fisiológica, apariencia física del adolescente. Lo que equivale a decir, que los adolescentes entran a la adultez ya que sus aspectos son diferentes a los que muestran antes de la pubertad, debido a que su cuerpo funciona de manera distinta donde se están preparando biológicamente para la reproducción sexual. Es decir que estos cambios “son el resultado de los acontecimientos que ocurren en el sistema endocrino.”⁸ En efecto la formación de glándulas que se localizan en diversas partes del cuerpo, liberan en el torrente sanguíneo sustancias químicas llamadas hormonas que afectan el desarrollo del funcionamiento del cuerpo durante la pubertad.

⁸ Jeffrey, J. A. (2008). *“Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural”*. Mexico: Pearson. P. 34

Rodríguez (2000). Clasifica las características y cambios fisiológicos que ocurren tanto en los hombres como en las mujeres durante la pubertad, en la etapa, temprana, intermedia y tardía.

ADOLESCENCIA TEMPRANA (Características Generales).

- Curiosidad y preocupación por los cambios corporales.
- Revisión frecuente de su cuerpo y comparación con los demás.
- Ruptura de la dependencia con padres (rebeldía).
- Reclamos por las normas familiares.
- Pérdida de interés por la familia.
- Amistades aisladas.
- Fantasías.
- Actitudes desafiantes (paternas / sociales).
- Necesidad de privacidad.
- No hay visión a futuro.
- Puede existir sentimientos intensos y emocionales.

MUJERES (Edad: 10 – 14 años).

- Agrandamiento de los ovarios.
- Se aprecia botón mamario.
- Se inicia la estrogenización de la mucosa vaginal.
- Los labios mayores se arrugan y aumenta la vascularización.
- Presencia de folículos pilosos en los labios mayores.
- El útero empieza a crecer.
- Se inician los cambios en la distribución de la grasa corporal.
- Aumento de secreción de la hormona de crecimiento.

HOMBRES (Edad: 12 – 15 años).

- El epidídimo se alarga.
- Las vesículas seminales se alargan.
- La próstata comienza a crecer.
- El escroto se empieza a arrugar y aumenta la vascularización.
- Aparecen folículos pilosos en el escroto.
- Hay aumento de tamaño de los túbulos seminíferos de las células Leydig y Sertoli.
- Los testes empiezan a crecer.
- Aumenta la secreción de la hormona de crecimiento.

ADOLESCENCIA INTERMEDIA (Características Generales).

- Menor preocupación por los cambios físicos.
- Tratan de ser lo más atractivos para atraer el sexo opuesto.
- Pasan bastante tiempo arreglándose.
- Menor interés por asuntos familiares.
- La rebeldía es mayor y más desafiante.
- Hay menor control paterno.
- Se apoya en sus amigos.
- Creen saberlo todo.
- Tienen a imitar la conducta de sus amigos.
- Ansiosos de vivencias y experimentar sensaciones.
- Actúan de una manera determinada.
- Surge la proyección hacia el futuro.
- Surge el interés por una ocupación o profesión.
- Identidad sexual completa, plena y satisfactoria.

MUJERES (Edad: 14 – 16 años).

- Dos años antes de la menarquia, aumenta el tamaño de los ovarios.
- La cavidad pelviana aumenta.
- Aumenta el tejido mamario y se nota la separación entre la aureola y la mama.
- Los labios menores se agrandan.
- La mucosa vaginal se engruesa y toma su color rosado.
- Aparecen secreciones vaginales.
- Las glándulas de Bartolino están activas.
- La vagina crece de 4 cm. a 8.5 cm.
- Aparece vello en los labios mayores y en el pubis, que se hace cada vez mayor.

- Aparece vello axilar.
- Aumenta la curva de velocidad de crecimiento.
- Aumenta la actividad de las glándulas sebáceas, aparece el acné.

HOMBRES (Edad 15 – 17 años).

- El pene crece en longitud principal.
- Aparece vello pubiano en la base del pene y luego hacia los costados.
- Aparece vello facial en el ángulo de los labios superiores y luego crece por el resto del labio superior.
- Aparece vello axilar discreto.
- Los testes siguen creciendo, al final de este periodo existen espermatogénesis.
- El escroto se pigmenta (se torna más oscuro).
- Cambio bitonal de voz.
- Aumenta la masa muscular.
- Aumenta el tamaño de la aureola (pezón).
- Aumenta la actividad de las glándulas sebáceas, aparece el acné.

ADOLESCENCIA TARDÍA (Características Generales).

- Se encuentran biológicamente maduros.
- La imagen corporal ya está plasmada.
- Su físico lo mantienen despreocupado y satisfecho.
- Menos ansiedad en el arreglo personal.
- Autonomía completa y satisfactoria.
- Vuelve el interés por los asuntos familiares.
- Se restablecen las relaciones familiares.
- Existe mayor compañerismo.
- Desaparece o disminuye la dependencia.
- Maduración completa.
- Valores ya definidos.
- Los planes vocacionales o de trabajo se encuentran en plena ejecución o ya están claramente definidos.
- Las relaciones sociales son individualizadas.
- Es capaz de dar y recibir amor.
- Los atractivos sexuales son más específicos hacia una sola persona.
- En una relación sexual se integra lo erótico y lo psico-afectivo.
- El amor tiende a ser más íntimo, auténtico y duradero.
- La actividad sexual es más madura y responsable.

MUJERES (Edad: 17 – 19 años).

- Aumenta el crecimiento de las mamas.
- Los labios menores crecen a su tamaño de adulto.
- Los ovarios terminan su crecimiento.
- La vagina crece al tamaño de adulto.
- Vello pubiano tupido, oscuro, abundante y curvo.
- Vello axilar.
- Cambios en la distribución de la grasa corporal se hace obvia.
- El útero crece y toma su tamaño de adulto con las respectivas proporciones.
- Después de la menarquia, las mujeres crecen entre 5 a 8 cm en los siguientes 8 años.
- Cinco años después de la menarquia, recién el 80 % de los ciclos menstruales son ovulatorios.

HOMBRES (Edad: 18 – 21 años).

- El pene crece en longitud y en diámetro completando su crecimiento.
- La próstata, testes y vesículas seminales terminan su desarrollo.
- El escroto se encuentra totalmente pigmentado y con abundante vello.
- Aumenta el volumen de la eyaculación y contiene esperma maduro.
- Vello pubiano abundante, grueso, tupido y curvo, llega a la zona umbilical y a la zona lateral alta de las piernas.
- Vello axilar.
- Se complementa el crecimiento del vello facial, generalmente crece vello en la barbilla cuando el vello genital y los genitales completaron su desarrollo.
- La voz se engruesa.
- Se completa la masa muscular.

1.1.2. Características Psicológicas.

Por otra parte estas características de “factores sociales y psicológicos que influyen en la conducta del individuo, están centradas en el perfil de los adolescentes, y a sus distintas fases por las que van pasando”.⁹ Sin embargo dicha etapa implica una variedad de cambios psicológicos, que a continuación se mencionan:

- **Descubrimiento de la propia identidad.**
- **Ambivalencia entre infancia y madurez:** Lo cual se refiere al descubrimiento de sí mismo con rasgos de adulto y rasgos de niño.
- **Inseguridad ante la ambigua realidad:** Aparece en el adolescente una gran inseguridad en sí mismo.
- **Máscaras:** Las utilizan para disimular su inseguridad y para que los demás no se den cuenta de la realidad por lo que con las máscaras se protegen.
- **Agresividad:** Utilizada para proteger su inseguridad.
- **Rebeldía:** Cada adolescente tiene una forma de ser agresivo. A veces con violencia verbal o de comportamiento y otras en forma de ensimismamiento.
- **Narcisismo:** Necesidad de llamar la atención, manifestación del descubrimiento de su propia realidad por lo que el adolescente quiere decir a todo el mundo “yo soy yo”.

Al haber mencionado anteriormente los cambios del desarrollo psicológico del adolescente, es importante indicar que su personalidad e identidad son el núcleo que rige otros comportamientos y que están presentes en la conciencia del sujeto en forma de representaciones acerca de sí mismo porque se vincula con la propia historia de vida. De tal manera es dentro de este parámetro cuando el ser humano

⁹ Pérez, P.L. (2009). *Características psicológicas de los adolescentes*, recuperado el 28 de noviembre de 20015, desde http://www.mscperu.org/jovenes/adolescentes/lafamiliainfo/caracteristicas_psicologicas_adolescente.htm

comienza a tener memoria biográfica que puede interpretar las experiencias y aprovecharlas.

1.1.3. Características Culturales y Sociales.

Estas son definidas como “un periodo que ocurre, en general, en la segunda década de la vida, la adolescencia es un concepto socio-cultural porque los problemas en esta etapa son influenciados por la sociedad, mientras que la pubertad es un acontecimiento fisiológico del ser humano.”¹⁰ Es decir, que los adolescentes tienden a preferir la compañía de sus amigos que la de su familia; ya que se encuentran en el proceso de averiguar quiénes son como individuos. Sin embargo una de las características sociales de los adolescentes es que a menudo siguen el ejemplo del comportamiento de sus compañeros o amigos ya que pueden juzgar a todos los que no sigan las reglas entre pares como alguien que es socialmente incompetente. En otras palabras, este es el fenómeno social que conduce a que se formen pandillas y manifiesten una necesidad por parte de los adolescentes por encajar en un grupo social.

Dicho de otra manera, la primera necesidad del adolescente es la de lograr un estatus en la sociedad. Debido a que se encuentra en una situación intermedia entre la infancia y la adultez, donde sus relaciones se orientan en dos sentidos: “En primer lugar, las relaciones con los adultos, que reflejan deseo de independencia, responsabilidades sociales y reconocimiento de habilidades. En este el adolescente desea incorporarse a la sociedad como adulto, pero al mismo tiempo la crítica, esto supone una situación de desequilibrio que intenta reducir mediante mecanismos como: agresiones, proyecciones, egocentrismo, identificación, evasión, compensación, negativismo, racionalización, formación reactiva y fuga en la enfermedad. En segundo lugar están las relaciones con sus iguales, es decir, con

¹⁰ Epstein R. (2008). *“El mito del cerebro adolescente. Mente y Cerebro.”* México: Panamericana. p.22

otros adolescentes, en las cuales buscan comprensión, independencia, emancipación y seguridad.”¹¹ A partir de estas relaciones los adolescentes generan un desarrollo cognoscitivo que les permite formar parte de una sociedad; es necesaria la presencia de un medio social y familiar para el crecimiento del individuo; tanto en lo físico, moral o cultural.

En definitiva, los acontecimientos biológicos interactúan con las influencias culturales, dependen de la información proporcionada para interpretar los cambios que ocurren en su cuerpo y en su apariencia física. “Hay que recordar que cada cultura responde de forma diferente con la llegada de la madurez sexual en el adolescente.”¹² En definitiva el aspecto cultural influye al momento de la pubertad, porque cada uno de ellos presenta distintos ritos que dan significado a cada uno de los cambios, entre los que podemos mencionar en la menarquia de las niñas, en pruebas de valor, fortaleza y resistencia para los niños. Sin embargo dentro del desarrollo social de cualquier adolescente es probable que se vea influenciado por la naturaleza de su comunidad, como:

- El estatus socio-económico.
- Las redes de apoyo.
- La escuela.
- Los grupos y organizaciones religiosas.
- Los medios de comunicación.
- Aquellos que viven en la comunidad.

Por último la adolescencia es el período en el que el pensamiento de una persona cambia de lo concreto (ver el mundo en blanco y negro) a lo abstracto (cuestionar el mundo que les rodea).

¹¹ Martínez, R.E.M. Pérez, P. L. (s.f). *Desarrollo biológico y psicológico de los adolescentes*, recuperado el 27 de noviembre de 2015, desde http://www.quadernsdigitalis.net/datos/hemeroteca/r_37/nr_390/a_5261/5261.html

¹² Jeffrey, J. A. (2008). *“Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural”*. México: Pearson. P. 34, 61

CAPÍTULO II

COMPORTAMIENTO.

CAPÍTULO II COMPORTAMIENTO.

2. Definición de Comportamiento.

En cuanto a la Psicología define al comportamiento como una conducta “algo que una persona hace, dice o hace referencia igualmente a procesos encubiertos que no pueden observarse directamente sin embargo el comportamiento es potencialmente observable”¹³ Es decir la conducta se va a referir a los comportamientos llevados a cabo en un lugar determinado por parte del sujeto; de tal manera que “el comportamiento como interacción entre un individuo y su ecosistema incluye lo siguiente:

- las cogniciones (pensamientos, imágenes no observables).
- las emociones (los sentimientos).
- las respuestas fisiológicas.
- la conducta manifiesta u observable”.¹⁴

Así mismo el comportamiento se va desarrollando con la experiencia previa que se va manifestando de acuerdo en el momento en que un organismo se enfrenta a un estímulo, ya que entre las características psicológicas más importantes de la adolescencia se encuentran los constantes cambios del humor y del estado de ánimo.

¹³ Vivas, F. L. (2008). *“modificación de conducta; que es y cómo aplicarla”*. México: Pearson. P.3

¹⁴ Rubio, V.J. (s.f). *Comportamiento y salud*, recuperado el 30 de noviembre de 2015, desde https://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/victor/salud/transparencias/comportamiento_y_salud.pdf

En particular las características que posee la conducta son las dimensiones del comportamiento, la duración de la conducta (tiempo que persiste), la frecuencia, la intensidad o fuerza de la conducta.

Sin embargo el comportamiento también se considera como “un conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona o culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética”¹⁵, es así que el comportamiento se ha tratado de comprender, para tratar de aprovechar sus características en el desarrollo de actividades o mejorarlo para permitirle al sujeto vivir de una mejor manera, ya sea para observar sus fortalezas, mejorando esos aspectos, tratando de disminuir las debilidades y aumentando la atención en los puntos en los que generalmente el ser humano suele fallar.

Así mismo se propone al comportamiento humano como algo muy complicado, puesto que desde sus inicios el ser humano ha demostrado su interés de aprender sobre lo que lo rodea saber aprovecharlo para su beneficio y comodidad, si bien el ser humano es curioso, también es creativo, al inventar toda una serie de formas para comunicarse, desde el lenguaje por señas, el escrito, incluso el oral, entre otras muchas más cosas, así como su supervivencia, otro aspecto importante sobre la forma de ser de las personas, siendo esto la imitación. (Carranza J. 1994).

Según Vivas F.L (2008). El comportamiento de la persona (así como de otros organismos e incluso mecanismos), cae dentro del rango de lo que es visto como común, inusual, aceptable y por fuera de los límites aceptables. Estos comportamientos son determinados por herencia o ambiente; cada uno contribuye en

¹⁵ Carranza, J. (1994). *Etología. Introducción a la Ciencia del Comportamiento*. Madrid: Universidad de Extremadura.

diferentes grados de reacciones particulares. Estas son limitadas por la habilidad del individuo para detectar o responder al estímulo presentado.

El comportamiento tiene algunas conductas que son innatas, ya que ocurren cuando la acción debe ser realizada correctamente desde la primera vez; estos tipos de conducta rara la vez son genéticamente modificadas y están hechas a nivel de población. Además de las conductas innatas tenemos un comportamiento que se puede desarrollar en un ambiente flexible o estricto. (Carranza J. 1994).

A. Ambiente Flexible:

Es fácil poder modificar el comportamiento por las diferentes experiencias e instituciones, esto hace que la conducta sea adaptiva.

B. Ambiente Estricto:

Deja poco lugar para influencias externas haciendo difícil la modificación del comportamiento que ya posee.

Por lo tanto, el comportamiento se va optando a partir desde la niñez, cada persona lo va a aprender de acuerdo al ámbito en el que se desenvuelva por medio de la imitación y el aprendizaje.

2.1. Diferencia entre Conducta y Comportamiento.

En la actualidad, el comportamiento humano es concebido como la manera en la que los hombres gobiernan su vida, dirigen sus acciones o conductas; también se dice, que es la forma en que las personas expresan, manifestando su conducta de acuerdo a las normas y moral imperante en la sociedad.

De tal manera “el comportamiento humano es una interacción y una resultante de dos factores clave que se describen a continuación:

Primero: Las motivaciones, expectativas y los deseos conscientes e inconscientes de la estructura Biopsíquica de la persona lo largo de su compleja evolución biológica y psicológica

Segundo: Las demandas e influencias que recibe del entorno geográfico, económico, tecnológico, social y cultural. Este comportamiento por lo general es uniforme y permanente, pero no inmutable, ya que está sujeto a adaptaciones y ajustes según las circunstancias que enfrenta durante su desarrollo biológico y su desenvolvimiento en el medio ambiente”.¹⁶ Es decir el comportamiento transcurre por la interacción de los componentes bio-psicológicos y de las influencias del entorno.

Por otra parte “la conducta viene a ser una respuesta específica a un estímulo interno o externo, mientras que el comportamiento se entiende como un conjunto de conductas habituales que el individuo adopta ante los estímulos del medio ambiente.”¹⁷ De tal manera, que la conducta es una respuesta a un estímulo, es singular y específica; mientras que el comportamiento involucra un conjunto de conductas generalmente uniformes que el individuo adopta ante diferentes estímulos, es plural y general.

Es decir, la conducta es la respuesta a una motivación interna o externa, en la que están involucrados componentes psicológicos, fisiológicos y de motricidad. Esta al ser considerada en un espacio y tiempo determinado se denomina comportamiento. (Rubio, V.J. S/F).

¹⁶ Ibid; p. 350

¹⁷ idem

El cual se define como el modo de ser del individuo y se relaciona con el conjunto de acciones que se lleva a cabo para adaptarse a su entorno que abarca un conjunto de conductas. (Rubio, V.J. S/F).

2.2. Clasificación de Comportamiento.

Se debe agregar que todos tenemos una personalidad propia e individual. Cada cual es como es: un individuo con características propias, diferenciadas del resto. Sin embargo “podemos distinguir tres grandes grupos de comportamiento, con características similares en las que podemos englobar a todas las personas. Ante las situaciones cotidianas que pueden provocar una incomodidad mayor o menor intensidad”.¹⁸ A continuación se menciona la clasificación del comportamiento:

2.2.1 Comportamiento Agresivo.

En lo que toca a este comportamiento es natural; se responde a lo que se “percibe como una agresión con otra, habitualmente en lo verbal es más o menos clara. No suele ser eficaz, al menos a largo plazo. No facilita las relaciones con los demás”.¹⁹ Por tal motivo cuando una persona expresa sus necesidades, pensamientos y sentimientos de un modo humillante, e ignora los derechos de los demás. Es decir actúan agresivamente; ya que expresan sus sentimientos y deseos de una manera negativa u hostil. Igualmente, el comportamiento agresivo intenta humillar o dominar a la otra persona, tanto física o emocionalmente. La persona agresiva siempre trata de quedar por encima de la otra persona. (Ver anexo # 1).

¹⁸ http://www.trabajo.com.mx/los_diferentes_tipos_de_comportamiento.htm

¹⁹ http://www.trabajo.com.mx/el_comportamiento_agresivo.htm

2.2.2 Comportamiento Pasivo.

Por otra parte este comportamiento “es aquel que en sociedad, parece someterse, sin apenas oposición a la voluntad de los demás. En este tipo de comportamiento el adolescente nunca expresa sus necesidades y siempre se deja dominar por los demás”²⁰. En otras palabras es el aprendido y actúa de manera condescendiente o pasiva ya que no expresa sus propias necesidades, pensamientos y sentimientos. Esto implica ignorar los derechos propios para permitir que los demás impongan sus deseos.

Sin embargo, no permite expresar la honradez, de forma clara y directa. “Acaba por generar agresividad contra sí mismo, porque no se está consiguiendo lo que se desea. Y, sobre todo, se percibe falta de respeto, tanto del otro como de uno mismo. Se acepta un daño para evitar un presunto problema. De modo más o menos consciente, el individuo percibe que se le está tratando mal; pero no se atreve a hacer nada para evitarlo”²¹.

De tal manera, si se actúa sistemáticamente de un modo pasivo, las experiencias negativas tienden a destruir la autoestima y la confianza de la persona, ya que llega a perder el respeto de sí misma. Como consecuencia, los superiores pueden acabar por ignorar o tratar de modo autoritario. En relación a la escuela los compañeros, tienden a abusar de la persona. (Ver anexo # 2)

²⁰ http://www.trabajo.com.mx/el_comportamiento_pasivo.htm

²¹ http://www.trabajo.com.mx/el_comportamiento_pasivo.htm

2.2.3 Comportamiento Asertivo.

Enseguida se puede mencionar que el comportamiento asertivo “es el más eficaz. Permite los derechos, y las opiniones propias, con calma pero con firmeza. Significa ser capaz de relacionarse con los demás de igual a igual. Sin sentirse ni por encima, ni por debajo de los demás”.²² Cabe mencionar que se podrán expresar los pensamientos, sentimientos y necesidades, de lo cual esto va a permitir; que tengan una mejor autoestima, confianza, pueda defender sus propios derechos, fomentar su crecimiento personal y la relación con los demás eficazmente sin conflictos.

Es así que “afrenta las relaciones interpersonales de un modo abierto y directo que permite tratar los conflictos”²³. Con lo que respecta a decir que en este caso se llegan a utilizar afirmaciones como: "esa es mi opinión", "así es como me siento", o "eso es lo que pienso". Lo que hace a la persona se sienta bien y se acepte tal cual es y acepte a los demás que esto la llevara a ser socialmente positiva, contribuyendo a la armonía del equipo. (Ver anexo # 3)

2.3 Factores del Comportamiento.

El comportamiento de todo ser humano está influenciado por los estímulos que recibe de su entorno; sin embargo la interpretación de ellos está determinada por las características personales del individuo y por su estructura psicológica, entre las que destacan su personalidad.

²² Lewis, R. (1991). *Evolution of Life*. United States of America: Wm. C. Brown Publishers.

²³ Sanchez, J. (2012) *Tipos de comportamiento, recuperado el 30 de Noviembre de 2015, desde <http://www.mailxmail.com/curso-principios-comportamiento-asertivo/tipos-comportamiento-agresivo-pasivo-asertivo>*

Considerando que lo que detonan a “los factores son aquellos patrones influyentes en su desarrollo, su personalidad, siendo éstos: biológicos y ambientales, por lo que cabe mencionar que, los factores biológicos son la herencia y la maduración; mientras que los factores ambientales son los medios natural y sociocultural”²⁴

2.3.1 Factores Psicológicos.

Precisamente “el comportamiento de todo ser humano está influenciado por los estímulos que recibe de su entorno. Pero la interpretación de esos estímulos está determinada por las características personales del individuo y por su estructura psicológica”²⁵.

Si bien dentro de lo psicológico se destaca que comienza con la personalidad la cual es el conjunto de características psicológicas internas que determinan y reflejan la forma en que una persona responde a su medio ambiente.

Teniendo en cuenta que existe “una relación entre el comportamiento y la personalidad a la hora de realizar alguna actividad ya sea de agrado o desagrado”²⁶. De tal manera que en esta relación interfiere el estilo de vida y se va a definir mediante tres elementos: actividades, intereses y opiniones. Es así como condiciona las necesidades de un individuo y determina, su comportamiento. Por lo que a continuación se mencionan los cuatro factores que intervienen en el aspecto psicológico Cuevas, J. (2009)

²⁴Zumaeta (1997) *Congreso Internacional de Psicología Clínica: Psicología, Psicopatología y Psicoterapia en el Desarrollo Humano*. recuperado el 15 de septiembre de 2016, desde <https://es.scribd.com/doc/32062510/FACTORES-DETERMINANTES-DEL-COMPORTAMIENTO-HUMANO>

²⁵ Cuevas, J. (2009) *Factores Psicológicos*. recuperado el 22 de mayo de 2016, desde <http://psicologiayempresa.com/factores-psicologicos-determinan-comportamiento.html>

²⁶ Cuevas, J. (2009) *Factores Psicológicos*. recuperado el 22 de mayo de 2016, desde <http://psicologiayempresa.com/factores-psicologicos-determinan-comportamiento.html>

- A. **Motivación:** Fuerza que impulsa la acción y es provocada por un estado de tensión como resultado de una necesidad no satisfecha.
- B. **Percepción:** Forma en que se captan las cosas que nos rodea; ya que las personas actúan y reaccionan sobre la base de sus percepciones de la realidad y no sobre la base de una realidad objetiva.
- C. **Aprendizaje:** Es el proceso por medio del cual el individuo adquiere el conocimiento y la experiencia de comportamientos que va optando respecto al ambiente en el que se encuentre o situación.
- D. **Actitudes:** Son una predisposición aprendida para responder en una forma consistentemente favorable o desfavorable a un objeto dado.

2.3.2. Factores Sociológicos.

En lo tocante a estos factores, el individuo vive en un contexto social que lo pone en contacto desde su nacimiento con otros seres humanos, del cual dependerán en su vida, para formar su carácter y aprender el modo de ganarse el sustento. De tal manera que la psicología explica que el individuo se apropia de las pautas de conducta de sus compañeros y se conforma eventualmente con las preferencias de aquéllos; porque se es identificado o simplemente porque va aprendiendo cosas que jamás él había hecho o visto.

“Por lo que el nivel social influye en la conducta de los miembros, reforzando las normas y los papeles (roles) sociales, en su afán de sobrevivir”²⁷ Es decir el ámbito sociológico influyen en la conducta del individuo mediante las normas de comportamiento porque forman parte de su conciencia social, haciéndolos más

²⁷ Joomla (2008). *Psicología para Estudiantes, desde 1999 “factores sociales y culturales de la conducta”*. recuperado el 23 de Mayo de 2016, desde http://www.ray-design.com.mx/psicoparaest/index.php?option=com_content&view=article&id=148:factores-cultura&catid=46:c-otros&Itemid=72

sociables. Además las normas sirven para describir y darse cuenta de la influencia social que tiene sobre el individuo. En realidad, “las normas tratan la conducta social para entender las relaciones entre el individuo y la sociedad, se necesita de una abstracción, el papel social, o sea, la pauta organizada de conducta que se espera del individuo, cuando ocupa cierta posición en el grupo social.”²⁸

Considerando que cada ser humano desde su niñez debe empezar a aprender su papel social, es decir, cómo actuar, en cuanto a niño, adolescente y adulto. Por lo tanto dentro de este desarrollo se engloban las costumbres sociales que son las que van a determinar su comportamiento dentro de un grupo o sociedad.

Sin embargo Joomla (2008), menciona que las costumbres también pueden considerarse como conductas predominantes en un grupo social debido a la educación recibida en las primeras etapas de la vida del niño, siendo clasificadas como una expresión ordenada de la voluntad social que surge de forma natural y espontáneamente del hábito del uso activo en cuanto manifestaciones del consentimiento común, por su valor como fuente creadora del derecho de cada individuo. Incluso estas costumbres respecto al trato social interfieren en el modo de vestir, la salud, ya que son consideradas como normas válidas como pautas de comportamiento dentro del grupo social.

Asimismo “las costumbres pueden manifestarse de diversos tipos de normas ya sean morales, del trato social, higiénicas, técnicas y jurídicas para cada individuo dentro de su ámbito de desarrollo”²⁹.

²⁸ idem

²⁹ idem

2.3.3. Factores Antropológicos.

Cabe mencionar que en cuanto al ámbito antropológico se define como una “ciencia **holística** y **comparativa**: estudia la totalidad de la condición humana; pasado, presente y futuro; biología, sociedad, lenguaje y cultura”.³⁰ Teniendo en cuenta, que el comportamiento son las acciones que realiza cada individuo en el ambiente físico y social en el que se encuentra.

Dicho de otra manera cada acto ya sean emocionales, actitudes y valores son exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, de tal manera que se ven afectados por factores externos e internos, debido a esto aumentan o disminuyen el rendimiento para con la sociedad a través del tiempo.

De modo que el comportamiento de la persona, puede llegar a caer dentro del rango de lo que es visto como lo común, lo inusual, lo aceptable y por fuera de los límites aceptables. Es decir parte de un conjunto de creencias, valores, normas, ideas y conductas de los grupos. Por lo que se ha considerado que el comportamiento individual y los estilos de vida constituyen las diferencias entre los individuos y entre los grupos integrantes de la sociedad.

³⁰ Instituto Nacional de Antropología e Historia (2016) recuperado el 23 de Mayo de 2016 desde, <http://www.enah.edu.mx/index.php/pres-as-lic>

2.3.3.1 Cultura y Sociedad.

Por una parte es importante diferenciar dos conceptos complementarios e interdependientes:

“Sociedad: Conjunto de relaciones sociales que se dan en un hábitat,

Cultura: Es lo que da forma y envuelve a esa sociedad”.³¹

Ahora bien se pueden mover diferentes criterios, dentro de cada contexto social ya que algunos valores pueden ser más importantes que otros. Sin embargo la adaptación a los valores dependerá de una determinada sociedad por las circunstancias socioeconómicas y personales de cada individuo o grupo social. Por lo tanto todo esto es un constructo social, de cambios en los hábitos que se constituyen en las pautas culturales y sociales; teniendo en cuenta que los comportamientos adquieren diferente dimensión en función de la trascendencia social que tengan en un momento determinado.

2.4. Proceso de Socialización del Comportamiento.

De la misma forma el ser humano es esencialmente un ser social, Sescovich, S. (S.F) sin embargo, esa naturaleza es producto de un largo proceso en la vida de cada persona por lo que se distingue en dos caras. Primero desde el punto de vista de cada individuo, que opera el proceso de aprendizaje; segundo desde el punto de vista de la sociedad, que responde a su necesidad de mantenerse como tal, opera el proceso de socialización. Es así que “estos procesos son importantes en el

³¹ Sepúlveda, C. (1970) *“Factores antropológicos y salud”*. Universidad de Chile.

comportamiento humano porque imparten desde la socialización”.³² Es decir, dentro de esta se aprende a ser miembros reconocidos para que los demás nos perciban como tal y que nos identifiquen como parte de esa sociedad.

Desde el punto de vista de la sociedad, este proceso se desarrolla a partir de la participación activa de las personas en una red de relaciones sociales; es decir se expresa en dos elementos que son las dos caras: el desempeño de roles que, a su vez, da acceso a una determinada posición o situación dentro de un grupo, denomina status y es precisamente aprendiendo a desempeñar los roles que la persona se socializa.

Por lo que, a lo largo de su vida, “la persona se involucra en una gran cantidad de relaciones sociales, lo que significa que desempeña múltiples roles: será hijo, hermano, amigo, familiar, alumno, miembro de clubes, trabajador, cónyuge o padre”.³³

Equivale a decir que el aprendizaje de cada rol va a permitir internalizar los valores y normas que dicte la sociedad, a su vez dará a conocer sus derechos y deberes, sean formales o informales, lo que le permitirá moldear su comportamiento.

Sescovich, S. S.F refiere a que cada individuo vivirá múltiples procesos socializadores, que le permitirán introducir una diferencia en las etapas del proceso de socialización que han llegado a ser útiles mediante sus componentes de modificación y comportamientos. Estos se clasifica en:

³² Sescovich, S. (s.f). *Conducta Humana “Proceso de Socialización”*, recuperado el 30 de Noviembre de 2015, desde <http://www.conductahumana.com/articulos/ciencias-del-comportamiento/proceso-de-socializacion/>

³³ idem

A. Socialización Primaria: Es una etapa en la cual los agentes socializadores son esencialmente los grupos de carácter primario, es decir, grupos en los cuales el tipo de relaciones predominantes están basados en la dimensión afectiva y emocional de las personas.

B. Socialización Secundaria: Son relaciones basadas en un componente formal, racional, que en general, son relaciones a las cuales la persona se integra opcionalmente y como resultado de un contrato social, escrito o no. Es la internalización de subculturas (realidades parciales que contrastan con el mundo de base adquirido en la socialización primaria) institucionales o basados en organizaciones formales.

Dicho de otra manera “la socialización se produce a través de agentes socializadores que se han ido creando para garantizar la incorporación efectiva de la cultura predominante para cada miembro. Por lo que existen diversos agentes que juegan un papel de mayor o menor importancia según las características peculiares de la sociedad”³⁴ Sescovich, S. (S.F). De tal manera que intervienen medios de comunicación masiva como diarios, revistas, radio, sobre todo, la televisión, los cuales son usados por una cantidad muy significativa y creciente de personas para satisfacer, sus necesidades, dejando a un lado las consecuencias que esto puede conllevar a una mala conducta; si bien pudieran llevar acabo la importancia que pueden tener mediante estos medios de comunicación en la conducta social.

Sin embargo “la sociedad, a través de sus diferentes agentes socializadores, va moldeando el comportamiento de sus miembros. **Y ese modelamiento** es denominado socialización”.³⁵ Es decir se profundiza el proceso de aprendizaje en forma en que opera este proceso que permite una base común de significados,

³⁴ ídem

³⁵ ídem

lenguajes, valores y visiones lo suficientemente sólida como para que una sociedad permanezca cohesionada, al menos en el grado suficiente como para seguir siendo lo que es. Se debe hacer notar que la fuerza que tiene este proceso en el condicionamiento, dado que en la actualidad han cobrado los medios de comunicación de masas como agentes de socialización, se hace imprescindible profundizar en el rol que están jugando. El tipo de cultura que ha surgido de la mano con la modernidad, y el papel que juegan los medios de comunicación para que cada uno de nosotros asuma esa cultura como producto completo y digerido, nos lleva al borde de esa enajenación. El instrumento por excelencia que permite esta situación es el proceso de socialización. De allí la importancia de tenerlo en el centro de nuestro interés.

CAPÍTULO III

EMOCIONES.

CAPÍTULO III EMOCIONES.

3. Definición de Emociones.

En la psicología el término emoción, tiene diversas connotaciones; la mayoría de las veces se refiere a “sentimientos positivos o negativos, producidos por situaciones concretas”³⁶. En otras palabras, las emociones consisten en respuestas fisiológicas o conductas típicas utilizadas por los seres humanos, las cuales van acompañadas de sentimientos. Por lo que cabe mencionar algunas características:

Psicológicamente: Las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

Fisiológicamente: Las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, y la del sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Conductualmente: Las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, que poseen ciertas características invariables, mientras que otras muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson, 1994).

³⁶ Neil R. C. (2000). “*Fisiología de la Conducta.*” México: Pearson. P.378

De igual manera, la emoción es “cualquier agitación y trastorno, como el sentimiento, la pasión o estado mental.”³⁷ Así pues, este término suele ser utilizado para referirse a los sentimientos o pensamientos, característicos de los estados psicológicos y biológicos de cada ser humano. Dicho de otra manera, ellas siempre están a lo largo de nuestro camino; y pueden presentarse mediante alegría, tristeza, ira, miedos, angustias, felicidad o amor, prácticamente en todo lo que hacemos las podemos encontrar.

Dicho brevemente, es posible optar por una descripción general teniendo en cuenta los componentes o sistemas de respuestas que interviene. Por lo que, se puede afirmar que las emociones son “respuestas a estímulos significativos que se producen en tres sistemas o componentes, los cuales son: el neurofisiológico - bioquímico, el motor o conductual y el cognitivo experiencial.”³⁸ Es decir que son la respuesta que dan a los componentes neurofisiológicos y bioquímicos, por ejemplo: cuando existe miedo va aumentar la frecuencia cardiaca, la respiración se acelera, sudan las manos, la musculatura se tensa; y es así como se aprecia un número de cambios corporales destinados a preparar al organismo para hacer frente a las demandas que existe en el medio.

³⁷ Goleman. D. (2000) *“La Inteligencia Emocional.”* México. Vergara. P. 331

³⁸ Limonero. J (2001) *“Cognición y Emoción”*. Barcelona.

3.1. Clasificación de Emociones.

En la etapa de desarrollo de un adolescente “hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones, así como en la forma de la respuesta emocional”.³⁹ Sin embargo, hay una similitud entre las emociones de la infancia y de la adolescencia; tanto en uno como en otro período que dominan a ser desagradables principalmente temor, ira, pensar, celos y envidia. Asimismo como las (agradables) placenteras: alegría, afecto, felicidad o la curiosidad, son menos frecuentes e intensas, en particular en los primeros años de la adolescencia.

Sin embargo es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano. La máxima expresión del miedo es el pánico. Por el contrario los factores sociales intervienen en las emociones expresándolas de manera desagradable o agradable, de tal forma que su relación sea con el estímulo que las origino. A continuación se mencionan las emociones negativas (desagradables):

3.1.1. Emociones Negativas (desagradables).

Son respuestas, que van acompañadas de sentimientos, las cuales tienen una reacción psicológica negativa o desfavorable en la supervivencia del ser humano; ya que cada una de ellas interfieren en su desarrollo y conducen a un comportamiento inapropiado, además de una tendencia al aislamiento, lo que provoca una alteración consigo mismos. Clasificación de emociones negativas:

³⁹ Hurlock.B.E. (1991). “*Psicología de la Adolescencia*”. Mexico. Paidós. P.90

Ira.

“Es una reacción de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos”⁴⁰. Izard (s.f), describe la ira como una respuesta emocional primaria, que se presenta cuando un organismo se ve bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad.

Es decir es una respuesta de autodefensa ante un estímulo agresivo, las causas más comunes que denotan son: las burlas, el trato injusto, el que un hermano se apodere de sus cosas o les imponga su voluntad, la mentira, que los manden y las observaciones sarcásticas. Durante la adolescencia “los factores que estimulan con más fuerza a la ira son sociales”.⁴¹ Es decir, que tiene relación con la gente; los objetos y diversas situaciones.

Miedo.

La palabra miedo se origina en la latina “metus”, y es un estado emocional primario, normal y desagradable, provocado por un agente real o imaginario, que causa ansiedad, por la incertidumbre de perder algo, o sufrir un daño físico o emocional, o de que ocurra algo contrario a lo esperado.

“Es una sensación asociada con lo desagradable, que se manifiesta en los seres humanos, ante la percepción de un inminente o futuro peligro, daño, que amenaza ciertamente su equilibrio y tranquilidad.”⁴² Además puede mantenerse alejado de los peligros o amenazas que este provoca, para asegurar la supervivencia.

⁴⁰ <http://www.psicologia-online.com/pir/emociones-negativas-la-ira.html>

⁴¹ idem

⁴² Álvarez. A. (2001). Definición de miedo, recuperado el 11 de febrero de 2016, desde <http://www.definicionabc.com/salud/miedo.php>

A lo largo de las etapas de desarrollo el miedo no desaparece, sino que los temores del niño son reemplazados por otros más maduros. En otras palabras, “cuando el niño se convierte en adolescente ya aprendió que varias de las cosas a las que les teme no son peligrosas ni dañinas”⁴³. Álvarez. A. (2001).

Según Hurlock en 1991, clasifica al miedo en cuatro **TEMORES TIPICOS DE LA ADOLESCENCIA**:

1. **Fenómenos naturales y objetos materiales:** En esta categoría se incluyen los estímulos que pueden generar temor, como insectos, víboras, perros, tormentas, lugares elevados, el fuego y los aviones.
2. **Relaciones sociales:** Los temores a la gente y a situaciones sociales se expresan de dos maneras: timidez y turbación. Ambas tienen su origen en sentimientos de inadecuación social. La timidez hace que el adolescente se sienta incomodo en presencia de una persona en la cual quiere causar buena impresión.
3. **Relacionados consigo mismo:** En esta se encuentran los miedos a las enfermedades graves a la incapacidad física, a la inadecuación personal respecto de situaciones sociales o vocacionales y al fracaso en los estudios.
4. **Lo desconocido:** Los adolescentes tienen miedo de permanecer solos en el hogar, de estar en un lugar extraño con gente desconocida, de someterse a intervenciones quirúrgicas y son incapaces de encarar otras situaciones.

⁴³ Ídem

Según Goleman. D. (2000) el miedo del adolescente es diferente del infantil por dos razones:

- A. **Cambio de valores:** Se refiere a la importancia que tienen las cosas para una persona y las probabilidades de perderlas o no obtenerlas.

- B. **Los temores son diferentes según la edad:** Reside en que el adolescente tiene que enfrentar nuevas experiencias ante cosas nuevas y distintas a medida que se expanden sus horizontes sociales.

Preocupación.

Es un “estado emotivo-cognitivo en el que se activa el cerebro emocional para buscar una salida a una situación problemática”.⁴⁴ Lo que ocurre, es que preocuparse constituye la forma que tenemos al buscar distintas alternativas de respuesta ante una situación conflictiva y esto conlleva a la anticipación de peligros y poder evitarlos. Sin embargo esta preocupación nos llevara a que no se esté tranquilo, siempre y cuando no se encuentre una tranquilidad en sí mismos.

“A medida de que la cantidad y la intensidad de los temores decrecen estos son remplazados por la preocupación”⁴⁵ se trata de una forma de miedo, que tiene su origen en causas imaginarias. Este estado puede ser considerado como una reacción emocional a un problema prestado; el hecho temido puede suceder, pero aún no se ha hecho presente.

⁴⁴ Rivera. P. (s.f). La enciclopedia de artículos y respuestas de salud, dietética y psicología, recuperado el 11 de febrero de 2016, desde <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/libros-interesantes/articulos/como-suprimir-las-preocupaciones-y-disfrutar-de-la-vida>

⁴⁵ ídem

Se destaca que la preocupación es específica en cuanto a una persona, una cosa o situación. Esto se explica porque las preocupaciones están influidas por “los valores y que estos se modifican, según la edad, ya que las que aquejan a los adolescentes difieren de las que experimentan los adultos”.⁴⁶ Porque a medida de que los adolescentes crecen, sus perspectivas de vida se van transformando.

Ansiedad.

Se define como un “estado psicológico afflictivo y persistente originado en un conflicto interior.”⁴⁷ Lo que equivale a decir, que puede ser experimentada como un sentimiento de vaga incomodidad o de presagio, como excitación, ante cualquier variedad de otras sensaciones (miedo, ira, inquietud, irritabilidad, depresión) o como otros sentimientos difusos y anónimos. Lo que puede presentarse de forma crónica, como un rasgo de personalidad presente durante casi toda su vida, es decir, la ansiedad se produce antes incluso de que suceda algo que la pueda producir.

Por su parte la ansiedad se distingue de la preocupación y del miedo en un aspecto principal: es un estado emocional generalizado y no específico. Sin embargo la ansiedad tiene origen en la repetición de diversas preocupaciones, cuando más se preocupa el adolescente mayor es la probabilidad de presentar un estado de ansiedad generalizado.

De tal manera, la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso, a veces, se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible. El sujeto se siente paralizado con un sentimiento de indefensión y, en general, se produce un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. Se dice que cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, entonces se la considera como

⁴⁶ Hurlock.B.E. (1991). “*Psicología de la Adolescencia*”. México. Paidós. P. 92

⁴⁷ *Ibíd.*; p.93

un trastorno. Por una parte también puede aparecer justo cuando se ha resuelto el problema y, por tanto, cabría esperar que esa persona se encuentre mejor. Sin embargo, esta causa una sensación de miedo, de pena e inquieto sin ninguna razón evidente.

Por último la ansiedad es un “mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos”.⁴⁸ En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones peligrosas y esto puede mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante.

Por lo que Hurlock (1991) menciona las tres categorías principales de las expresiones comunes de la ansiedad:

- **Pautas del comportamiento:** Para encubrir la propia insatisfacción, el adolescente ansioso puede retirarse al mundo de la fantasía, utilizar mecanismos de defensa, proyectar la culpa de su insatisfacción sobre otros, valerse de los medios masivos como formas de escape o dedicarse a actividades antisociales.
- **Efecto sobre el rendimiento:** La ansiedad puede dar lugar a que las cosas se hagan con mayor velocidad, pero no necesariamente a que se logren mejores resultados. Es especialmente perjudicial en situaciones en las que la preocupación es imposible en las que implican la facultad de razonar o en la que hubo fracasos anteriores.

⁴⁸ Rivera. P. (s.f). Enfermedad Mental, recuperado el 11 de febrero de 2016, desde <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>

- **Susceptibilidad a las influencias grupales:** Cualquier ansiedad, pero en especial la que tiene una orientación social, hace tan sugestionable al adolescente que este reacciona de conformidad con lo que el grupo.

Disgusto.

“Sentimiento de tristeza y dolor provocado por una situación desagradable o desgracia, en el cual existen situaciones que causan tristeza o malestar personal, referido a un hecho doloroso, una situación incómoda o por una vivencia desagradable.”⁴⁹ Así pues, son irritaciones o sentimientos desagradables, no tan intensos como la ira, ya que son estructurados mediante el condicionamiento el cual provienen de experiencias exasperantes con personas, hechos o incluso con los propios actos. Los disgustos, por lo general son importantes y comunes durante la adolescencia, más que la ira. Estas difieren en dos aspectos principales:

- Primero, al individuo le place hablar de las cosas que lo fastidian.
- Segundo, los disgustos son algo vigorizante.

Al respecto, la mayor parte de estos tiene un origen social, ya que a los adolescentes les disgusta la gente, en particular por su modo de hablar, conductas y sus maneras de ser. Asimismo esto les sucede por cosas que no resultan como ellos esperan (reunión social que se anula a último momento o el fracaso de un examen) y por su propia ineptitud. Además el adolescente rehúye de los lugares o las cosas que le causan disgusto y tratan de evitar en su propia conducta los amaneramientos de otros que le causan fastidio.

⁴⁹ Hurlock.B.E. (1991). *“Psicología de la Adolescencia”*. Mexico. Paidós. P.97

Frustraciones.

Es una típica respuesta emocional que “manifestamos los seres humanos cuando se produce el fracaso de un deseo o esperanza”⁵⁰. Es decir, consiste en un sentimiento negativo y desagradable, además de las expectativas insatisfechas por no poder conseguir lo que se buscaba o se quería.

Incluso las frustraciones son respuestas a la interferencia en la satisfacción de alguna necesidad. De tal manera que son acompañadas de sentimientos de impotencia; esto da lugar a una forma de ira, que puede ser leve o excesiva, las frustraciones son modalidades de la ira, ambos se diferencian por lo siguiente:

- Los disgustos aparecen principalmente como consecuencia de situaciones sociales.
- Mientras que las frustraciones se debe a la propia ineptitud del individuo y en un cierto grado se acompaña de ira.

De tal manera que las reacciones más comunes de la frustración se mencionan a continuación:

- **Agresión:** La agresión puede ser “extra punitiva” (hacia otros) en formas abiertamente físicas o verbales o “intropunitiva” (hacia sí mismo) por lo general en forma verbal
- **Desplazamiento de la ira:** Dado que la agresión extra punitiva suscita reacciones sociales desfavorables, a menudo los adolescentes descargan su ira sobre una víctima inocente uno de sus padres, un profesor, un

⁵⁰ idem

representante de la autoridad, por medio de ataques verbales a espaldas de la víctima.

- **Retraimiento:** Los adolescentes que consideran que poco pueden hacer para modificar una situación que les acarrea frustración se retraen al mundo de los sueños diurnos o una enfermedad imaginaria.
- **Regresión:** En lugar de luchar contra una situación que los frustra, muchas veces los adolescentes regresan a otras que satisfacían sus necesidades en otro tiempo (como en el caso de los muchachos incapaces de integrarse a un equipo de la escuela secundaria que vuelven a practicar los deportes en los que ya había tenido cierto éxito).
- **Conductas constructivas o reexamen de objetivos:** Las frustraciones pueden incitar a los adolescentes a realizar un mayor esfuerzo o a rebajar sus aspiraciones

Celos.

“Son una respuesta emocional, mental y conductual, considerados como un mecanismo de defensa, es algo natural en los individuos ante una consciente y concreta amenaza de perder una relación interpersonal u objeto”⁵¹

En efecto los celos aparecen cuando una persona se siente insegura o temerosa de que su posición ante el grupo al que pertenece se encuentre en peligro o que el afecto de alguien cercano a él o a ella, este amenazado, por alguien más hay; que recordar que este estímulo siempre es de origen social, y lo integran dos fuertes elementos emocionales: el miedo y la ira.

⁵¹ Rivera. P. (1979) *“Como comprender mejor nuestros sentimiento y emociones”*. México: Manual Moderno.

Así pues, los estímulos que dan lugar a los celos en la adolescencia están completamente individualizados. De manera que el valor que se atribuye a la aceptación social constituye el fundamento de buena parte de los celos que el adolescente experimenta fuera de su hogar; en otras palabras, está demostrado científicamente a través de la curva de las reacciones celosas, las cuales se integran en dos picos: el primero ocurre durante los años prescolares y el segundo en la adolescencia. Por consiguiente, los celos del adolescente alcanzan por lo general su punto máximo durante los años en que las citas con el otro sexo adquieren importancia. (Rivera. P. 1979).

Envidia.

La envidia según Chóliz, M. (2005). “Es similar a los celos en cuanto a que es una emoción dirigida hacia un individuo. Sin embargo, difiere de ellos en un aspecto importante, no es el individuo en si quien estimula la envidia sino sus posesiones materiales. Ya que las personas que sienten envidia de forma constante padecen una gran frustración lo cual puede desembocar a diversos factores entre ellos la depresión”⁵². Con respecto a este sentimiento, el adolescente reacciona de la misma manera que si estuviera airado o celoso. En realidad la envidia es sinónimo de codicia. Por lo que en este aspecto el adolescente se da cuenta de la importancia que tienen las cosas materiales para la aceptación social.

Dicho de otra manera, la envidia puede expresarse “según distintas pautas de conducta la reacción típica del adolescente es verbal”⁵³. Asimismo el adolescente dice que es afortunado por tener todo lo que desea, cuando en realidad no lo es; por ejemplo a algunos adolescentes les cuesta argumentar que sus padres son pobres o en algunos casos demasiado tacaños para concederles las cosas que anhelan.

⁵² Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*, recuperado el 12 de Febrero de 2016, desde www.uv.es/=choliz.

⁵³ Hurlock.B.E. (1991). *“Psicología de la Adolescencia”*. México. Paidós. P.100

Lo que significa, que algunos jóvenes no se dan cuenta del sacrificio que hacen sus padres para darles lo mejor y por el contrario llegan a sentirse resentidos hacia sus progenitores.

Hay que destacar, que cuando el adolescente es envidioso puede cambiar su comportamiento para una mayor aceptación social, además de trabajar para obtener el dinero necesario que le permita adquirir un símbolo de status.

Pesar.

En lo referente, al pesar, “en sus formas más benignas: la pena, la tristeza y la zozobra, es una de las emociones más desagradables y la que probablemente tenga un mayor número de efectos perjudiciales tanto en lo físico como en lo psicológico”⁵⁴. Es decir cada individuo tendrá su forma de responder a cada situación que se le presente, no teniendo en cuenta lo que esto les puede perjudicar. Incluso para muchos jóvenes, el pesar (en sus diversos grados de intensidad), es una experiencia emocional. Por lo que la mayor parte del pesar afecta a la adolescencia mediante una pérdida ocasionada por la muerte, al divorcio o la ausencia de una persona, con la cual se siente un fuerte apego emocional o de la ruptura de una relación amistosa que constituya una fuente de seguridad emocional.

De tal forma, el pesar puede asumir una forma más leve y manifestarse como tristeza cuando el adolescente no puede alcanzar algo que es importante para él, sin embargo a diferencia de los niños, pocos adolescentes muestran su pesar, llorando en presencia de otros. Han aprendido que el llanto es considerado como una manifestación de inmadurez o incluso un signo de cobardía o debilidad.

⁵⁴ *Ibíd.*; p.102

Sin embargo para Hurlock (1991), “la inhibición de esta expresión franca del pesar, genera muchas veces en los adolescentes un estado general de apatía que se exterioriza de varias maneras: dejan de interesarse en las personas y cosas que los rodean, se encierran en sí mismos, evitando los contactos sociales, los invade el desánimo, pierden el apetito; no consiguen un sueño profundo y no pueden concentrarse. En estos casos algunos adolescentes tienen sentimientos de culpa, los cuales pueden originar enfermedades psicósomáticas o intentos de suicidios”⁵⁵.

3.1.2. Emociones Positivas (placenteras o agradables).

Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento.

Afecto.

“Es un estado emocional placentero de intensidad relativamente leve”⁵⁶. Dicho de otra manera, es una tierna afición a una persona, un animal o un objeto. Si bien el término se emplea como sinónimo de amor, debido a que es un estado emocional más fuerte; y se dirige normalmente hacia un miembro del sexo opuesto.

Lo que equivale a decir, que el afecto nace de acuerdo a las experiencias de vida, dependiendo al trato que reciba; por consiguiente a los estímulos de afecto que suscitan en la adolescencia difieren de los que actúan en la infancia.

⁵⁵ ídem

⁵⁶ Ibid; p.101

Por lo que, “los estímulos que se generan en la adolescencia tienen un afecto más intenso, que en la niñez ya que esto va a depender del gusto que sienten respecto a cada cosa”⁵⁷. Así pues el afecto que se despierta en los niños se encuentra dentro de la familia, principalmente en la madre, por lo que en la adolescencia, su principal afecto comienza por los compañeros o personas adultas ajenas al hogar. En otras palabras, es característico que el adolescente demuestre su afecto por una persona, por medio de pequeños favores, o bien observándola y escuchándola con atención todo lo que hace y dice.

Felicidad.

“Es un estado de bienestar y de satisfacción placentera (es lo opuesto a la ira, el miedo, los celos o la envidia)”⁵⁸. En su forma más leve, la felicidad concluye en un estado de euforia, en una sensación de bienestar o de animación y su manifestación más intensa se le conoce como júbilo, es un estado en el cual el individuo parece andar sobre las nubes. La felicidad es influida en gran medida por el estado físico general del individuo, si bien la buena salud por sí sola no es suficiente para hacer que el adolescente se sienta feliz ni desempeñe una función importante en su felicidad como en la del niño.

En la felicidad la respuesta varía poco entre un individuo y otro; ya que cuando la emoción es fuerte, la sonrisa da lugar a la risa, los sonidos derivados de ella difieren de acuerdo a la fuerza del estado emocional de cada ser humano.

Por ejemplo: el tono de la risa característica de los adolescentes es más estentóreo y más bajo el de las adolescentes, porque en ocasiones los sonidos de las risas

⁵⁷ idem

⁵⁸ Ibid; p.103

juveniles invaden todo el ámbito hogareño, aunque los adolescentes pronto creen y descubren que la carcajada bulliciosa es considerada como señal de inmadurez.

Retomando a Hurlock (1991), se pueden apreciar las causas de felicidad en sus distintos grados de intensidad, las cuales se agrupan en cuatro categorías principales y son:

- 1. Buena adaptación a una situación:** La capacidad y la preparación que permitan que un adolescente encaje en una situación lo llevaran a la satisfacción de sí mismo que es esencial para la felicidad.
- 2. Sentimientos de superioridad:** El éxito en actividades muy valoradas por el grupo social conduce al envanecimiento a sentimientos de superioridad. Estos son especialmente satisfactorios para el adolescente quien por lo general está abrumado por la incertidumbre, por la inseguridad y por sus propias dudas.
- 3. Liberación de energía emocional reprimida:** La risa, el ejercicio físico y muchas otras expresiones francas liberan la energía emocional que guarda el individuo y llevan a una sensación general de bienestar.
- 4. Percepción de elementos cómicos en una situación:** La capacidad de percibir el humor, en situaciones embarazosas que afectan a otros lleva a sentimientos de superioridad que expanden el yo. La percepción del humor en situaciones en las que el propio individuo está involucrado también puede ser satisfactoria, si bien el adolescente es incapaz por lo habitual de sentir otra cosa que no sea turbación.

3.2. Funciones de las Emociones.

En particular las emociones tienen funciones que les confiere utilidad y les permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, incluso en las emociones desagradables sus funciones importantes son en la adaptación social y el ajuste personal.

Al respecto Reeve (1994), menciona que “las emociones tienen tres funciones principales:

- Funciones adaptativas.
- Funciones sociales.
- Funciones motivacionales.”⁵⁹

Funciones adaptativas.

“Una de las funciones más importantes de la emoción, es la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigir la conducta hacia un objeto determinado”⁶⁰. Es decir, que la relevancia de las emociones como mecanismos adaptativos sirven para facilitar la conducta apropiada, ya que le confiere un papel extraordinario en la adaptación.

⁵⁹ Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*, recuperado el 12 de Febrero de 2016, desde www.uv.es/~cholz/.

⁶⁰ idem

Funciones sociales.

“Es una de las funciones principales de las emociones, ya que facilitan la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de ellas permiten a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal”⁶¹. Además, hay que destacar varias funciones sociales de las emociones, como son la facilidad de la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos o promover la conducta.

Por ejemplo: La felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales; mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación.

Funciones motivacionales.

Por lo cual definiremos emoción y motivación por lo que consta decir que:

“Las emociones según Espinoza son: reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo, por lo que es un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos”⁶². Por ejemplo para el ser humano una experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, ya que todo ello lo utiliza para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

⁶¹ idem

⁶² Espinoza, C. (s.f) *Emoción Psicología: concepto general de la emoción en la psicología, 6 categorías básicas de la emoción*, recuperado el 14 de Septiembre de 2016, desde <https://psicologosenlinea.net/156-emocion-psicologia-concepto-general-de-la-emocion-en-la-psicologia-6-caterorias-basicas-de-la-emocion.html#ird2ddq2d>

“La motivación para Ramírez; es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación”⁶³. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee al esfuerzo orientado a conseguir los objetivos, y empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse profesional y personalmente.

Por lo que se concibe la relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posea las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad, la primera se refiere a dar pauta a una emoción positiva respecto al ambiente en el que se encuentre y la segunda al grado de manifestación.

Si bien, “una conducta cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa, ya que la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la misma. Asimismo, si la conducta se dirige, en un sentido que facilite el acercamiento o la evitación, esta se da en función de las características algedónicas de la emoción. La función motivacional de la emoción abarca dos dimensiones principales: la de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva”⁶⁴.

De tal manera que la relación entre motivación y emoción, no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones; sino que en una emoción pueden, dirigirse hacia un determinado objetivo que hace que se ejecute con intensidad. En otras palabras, facilita la aparición de otras.

⁶³ Ramírez, A. (2012). *La Motivación*, recuperado el 14 de Septiembre de 2016, desde <http://motivaciongrupob.blogspot.mx/2012/03/concepto-de-motivacion.html>

⁶⁴ Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid. Mc Graw Hill.

3.3. Efectos de las emociones sobre la adaptación adolescente.

“Toda experiencia vivida, va acompañada de una emoción intensa y puede ejercer una influencia profunda sobre las actitudes, los valores y el comportamiento futuro del individuo. La incidencia puede ser favorable o desfavorable, ya que depende de la emoción suscitada, de su intensidad y de la experiencia anterior con esa emoción o de la reparación que se tenga para asumirla”⁶⁵.

En general, cuanto más agradable es la emoción, más favorable es su efecto. Por otra parte, las consecuencias desfavorables pueden ser destructivas, tanto que es necesario, que sean controladas, dependiendo del individuo logre ajustes personales o sociales. Y que incluso su tensión emocional, derive de la inadecuación personal o de condiciones ambientales deficientes, manteniendo al adolescente dispuesto a responder frente a cualquier situación. A continuación Chòliz (2005) describe los efectos favorables y desfavorables de las emociones sobre la adaptación:

Efectos Favorables:

- **Excitación y alivio:** Las emociones agregan excitación a la vida diaria. Aun cuando una emoción sea desagradable, el resultado es un estado de aflojamiento que siempre es placentero.
- **Vigor físico y resistencia:** En estado de tensión emocional, una persona puede muchas veces consumir hazañas que de otra manera serían imposibles. Ni siquiera después de realizar la actividad, la persona se siente cansada o físicamente exhausta.

⁶⁵ Cole, L. (1970). *Psychology of adolescence*. Nueva York: Paidós. P. 104 - 105

- **Motivación:** En sus formas más leves, todas las emociones, sirven como impulsos a la acción de conformidad con la agitación provocada. En sus formas más intensas, las emociones tienden a paralizar las acciones conexas.

Efectos Desfavorables:

- **Debilidad Física:** La tensión emocional perturba la homeostasis corporal y lleva a trastornos digestivos, pérdida del apetito y cefaleas. La tensión emocional prolongada lleva a la pérdida de peso, a la disminución de energía y aun estado general de postración.
- **Pérdida de Eficacia:** La tensión emocional redonda de inconstancia, inestabilidad e inconsistencia en el rendimiento. Da lugar a aptitudes motoras deficientes, a trastornos del lenguaje y a accidentes. La escasa concentración impide la memorización, el razonamiento y el recuerdo.
- **Desajustes de la Personalidad:** Las emociones desagradables hacen que una persona este irritable y taciturna. La irritación conduce a la impaciencia y a la falta de cooperación, en tanto que taciturnidad deriva de un comportamiento agresivo o retraído.
- **Hábitos Emocionales:** Cuando se repiten las repuestas emocionales desagradables tienden a hacerse habituales. La consecuencia es un adolescente preocupado, ansioso o airado cuyas repuestas, incluso al estado de felicidad están teñidas de disgusto.

3.5. El Control Emocional.

Las consecuencias desfavorables de las emociones tienen un peso mayor que las favorables, ya que es obvio que si no se les controlan, pueden producir un impacto penetrante y destructivo. Por lo que, los hábitos emocionales durante la adolescencia son aún inestables y se manifiestan de manera cambiante en este periodo.

Lo que equivale decir, que el control emocional no significa represión ni eliminación, es “aprender a encarar una situación con una actitud racional, responder a ella con la mente tanto como con las emociones y a obviar la interpretación de las situaciones de manera que susciten exageradas reacciones emocionales”⁶⁶. Es decir, se relaciona con el control emocional, el cual se define al “enfrentar el desborden o la expresión verbal de las emociones”⁶⁷. Dicho de otra manera la emoción debe ser regulada o modificada en cuanto a los estados anímicos y sentimientos o bien en la manifestación inmediata a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva.

3.4.1. Efectos del Control Emocional.

El bajo control de las emociones, no es prueba de madurez; las emociones deben ser canalizadas con una aprobación social y al mismo tiempo, producir el menor daño físico o psicológico, a la persona. Sin embargo el control emocional, requiere de “una conducta que produzca ciertas consecuencias valiosas; como liberarse de tensiones indeseadas o adquirir las deseadas, mantener y realizar otros valores; esto llevara al respeto de sí mismo, el trabajo propio y las amistades”⁶⁸.

⁶⁶ Hurlock, E. (1980). *Psicología de la Adolescencia*. México: Paidós. P. 105

⁶⁷ Ídem.

⁶⁸ Ídem

Es decir, cuando un individuo presenta un control emocional nocivo, su respuesta emocional no es la que se esperaba y pone en peligro su salud, su seguridad y su posición ante la sociedad. Para que se entienda mejor se mencionaran dos criterios que determinan el control y la aprobación de la sociedad:

- Las reacciones sociales a la conducta del individuo.
- Las consecuencias del control emocional sobre su bienestar físico y psicológico.

Así pues, para el control emocional dependiendo a las reacciones sociales, se realizan cuando el individuo está nervioso, impaciente e irritable; esto provocara que se haga daño y que con el transcurso del tiempo afecte sus relaciones sociales en caso de no ser satisfactorias. Por lo que si las personas que son juzgadas de manera favorablemente por el grupo social al que pertenecen, manifiestan emociones positivas y negativas respecto a la crítica que sufren por parte de la sociedad.

3.5. Teorías de las Emociones.

“Las principales teoría de la emoción consideran a este sentimiento fisiológico, cognitivo o como un producto de interacción de factores físicos y mentales”⁶⁹

- **Teoría de James – Lange** (los sentimientos son un producto físico).

“Dos científicos que trabajaron al mismo tiempo y tuvieron parecidos sus puntos de vista ya que dudaron de la suposición tradicional de que primero se vive un suceso, se siente acto seguido la emoción (miedo) y luego se experimenta las sensaciones fisiológicas relacionadas con esta emoción y nos comportamos de la manera que creemos adecuada a la situación”.⁷⁰

⁶⁹ Papalia. E.D (1988). *Psicología*. México: McGraw – Hill. Pág. 353.

⁷⁰ Ídem

Es decir la base de las emociones deriva de nuestra propia percepción de las sensaciones fisiológicas ya que cada respuesta es diferente para cada emoción lo cual no siempre es verdad. En suma, aunque la teoría posee cierto grado de validez, no oferta una explicación completa de la experiencia emocional.

- **Teoría de Cannon – Bard** (los sentimientos son un producto cognitivo).

“Estos dos científicos argumentaron encontrar de la teoría anterior ya que mediante una investigación de laboratorio mostraron que las reacciones fisiológicas que acompañan a diferentes emociones son las mismas en una emoción u otra.”⁷¹

En otras palabras, cuando una persona está ansiosa, enfadada o tiene miedo aumenta su ritmo cardiaco, respiración y los músculos se tensan, así que si solo depende de nuestras respuestas fisiológicas no sería os capaces de distinguir una emoción de otra.

De acuerdo con Cannon y Bard, cuando tropezamos con un atracador, los impulsos nerviosos llevan esta información a dos lugares importantes del cerebro: la corteza, área donde tienen lugar los procesos más sofisticados de pensamiento, le dice que el atracador constituye una amenaza dentro del pensamiento para producir el miedo. Al mismo tiempo el tálamo produce diversos cambios fisiológicos inespecíficos, estas reacciones les preparara para gastar energía y prevenir un daño potencial.

Esta teoría integro la investigación sobre el papel del tálamo en la emoción. Su mayor defecto residía en su incapacidad para reconocer la complejidad de las experiencias emocionales y el modo en que estas pueden ser influidas por la forma como interprete el individuo fisiológicamente.

⁷¹ Ibid, 355

- **Teoría de Schachter – Singer** (las emociones dependen de una doble apreciación cognitiva: como evaluamos el suceso y como identificamos lo que está pasando en nuestro cuerpo).

“La opinión de que la emoción supone una actividad puramente cognitiva llegó a ser la explicación comúnmente aceptada hasta los años 60, cuando los innovadores Psicólogos Schachter y Singer (1962) cuestionaron que las respuestas fisiológicas no tuvieran ninguna importancia.”⁷²

Dirigieron unos experimentos de mayor interés ya que administraron a un grupo de personas *epinefrina* una hormona producida por la corteza de las glándulas suprarrenales y que produce una activación autonómica, aumento del ritmo cardíaco y de la tensión arterial. Luego los colocaron en situaciones que los inducían a estar contentos o tristes, por lo que a la mitad les dijeron las alteraciones fisiológicas que este provocaba y a la otra mitad no se les informó nada de dichos efectos.

Así que los resultados del experimento fueron confirmados las hipótesis ya que a los individuos que habían sido informados no indicaron estar particularmente contentos o enfadados y se comportaron en consecuencia; mientras que los individuos que no sabían nada notaron su activación, intentaron encontrar una explicación y concluyeron que debería estar causada por una emoción. Aunque investigaciones posteriores no han apoyado por completo la teoría de Schachter y Singer si han confirmado algunos aspectos. Por ejemplo parece seguro que el incremento de la activación puede intensificar una emoción que ya existe (Reisenzein 1983).

Se ha encontrado considerable apoyo a las conclusiones de Schachter – Singer sobre el aumento de las reacciones emocionales cuando se experimentan aumentos en la activación que no se pueden atribuir a ninguna otra fuente. En cambio las investigaciones posteriores no han apoyado su conclusión de una disminución de los niveles de activación conduzca automáticamente a una reducción de la intensidad

⁷² idem

emocional (Reisenzein 1983). En otras palabras la activación puede aumentar la intensidad de la emoción, pero no la causa necesariamente.

- **Teoría del Fèedback** facial (nuestras expresiones faciales nos conducen a la emoción).

Recientes descubrimientos sobre los efectos de las expresiones faciales que muestran una clara relación con las teorías que enuncio William James hace un siglo. “En las investigaciones sobre la emoción utilizaron actores profesionales (Ekman, Levenson y Friesen, 1983).

En una **primera** fase se les pidió a los actores que pensarán en una experiencia emocional de sus propias vidas que reflejaras las seis emociones (sorpresa, repugnancia, tristeza, ira, miedo y alegría).

En la **segunda** se les enseñó a cada actor a representar una expresión determinada con ayuda de un espejo los cuales iban a retraer los músculos faciales mediante las seis emociones antes mencionadas. Por lo que en ambas fases fueron grabadas las respuestas del sistema nervioso autónomo: tasa cardiaca, temperatura de la mano izquierda y derecha, resistencia eléctrica de la piel y tensión muscular en el antebrazo.”⁷³

Por lo que llevo con este estudio a encontrar que las respuestas fisiológicas eran diferentes según la emoción que estudiaban, así que recibimos Fèedback de nuestros cuerpos y a menudo recibimos diferentes tipos de Fèedback ante distintas emociones.

Sea revisado diferentes perspectivas de la emoción, fundamento básico para comprender las repuestas fisiológicas del ser Humano en diferentes situaciones.

⁷³ Ibid, 356

3.6. Teorías de la Motivación.

“Las teorías de la motivación se agrupan en tres categorías. Algunas subrayan la base biológica de la motivación, otras acentúan la motivación, otras acentúan la importancia del aprendizaje y otras se concentran en el papel de los factores cognitivos.”⁷⁴

- **Teorías biológicas.**

“Es la que atribuye la conducta humana a la herencia de los instintos, que actualmente definimos como pautas relativamente complejas de comportamiento que no han sido aprendidas”⁷⁵.

Sin embargo estos teóricos consideraron instintos rasgos de la curiosidad el gregarismo o la adquisición pero no lograron determinar un número limitado de instintos para poder explicar las diferencias individuales.

La teoría del impulso tal y como fueron desarrollados por Hull (1943), intento superar estas deficiencias. Hull acentuó la importancia de los impulsos biológicos, estados de tensión interna, que impelen a los animales y a las personas a la acción. A diferencia de los instintos, que se supone no solo impulsan sino que también dirigen la conducta, los impulsos proveen solo de la energía que predispone la acción. La reducción de este impulso representa el esfuerzo suficiente para que se produzca el aprendizaje.

Aunque la teoría del impulso ha perdido interés, en parte por no tener en consideración los nuevos conocimientos sobre los procesos cognitivos subyacentes al comportamiento humano, todavía existe un generalizado consenso sobre la existencia de los impulsos humanos tanto aprendidos como no aprendidos.

⁷⁴ Ibid, 321

⁷⁵ Ibis, 322

- **Teorías del Aprendizaje.**

“Estas teorías argumentan que aunque las necesidades biológicas pueden desempeñar algún papel en el comportamiento, el aprendizaje también desempeña un papel mucho más importante a la hora de dirigir la conducta animal y humana.

Se establece en este punto el argumento diferencial entre este y otros enfoques, especialmente cuando advertimos que algunos de los teóricos del impulso, incluyendo al propio Hull, reconociendo, que aunque convenía subrayar que algunas necesidades son aprendidas, las necesidades más comunes no lo son y en su opinión las necesidades aprendidas son características de los seres humanos.”⁷⁶

El representante principal del aprendizaje ha sido B.F. Skinner (1953), quien demostró que un gran número de conductas se pueden enseñar recompensando al animal o a la persona inmediatamente después de haber realizado la conducta deseada. Los teóricos del aprendizaje social, como Albert Bandura (1977), amplió las ideas de Skinner, argumentando que la recompensa más poderosa para el ser humano es el esfuerzo social como el elogio. Gracias a la capacidad humana también se puede aprender a través de la observación retomando a Bandura.

Aunque las teorías del aprendizaje explican muchas de las conductas más importantes, ignoran los factores físicos, tales como los efectos de las sustancias químicas en la sangre y los factores cognitivos, como por ejemplo, la influencia de distintos estilos de pensamiento.

⁷⁶ Ibid, 324

- **Teorías Cognitivas.**

“Esta teoría explica la conducta basándose en los procesos del pensamiento humano haciendo hincapié en la manera de como reaccionamos a los acontecimientos depende del modo como los interpretamos. Los teóricos de la consistencia cognitiva conceden mayor importancia a la forma como procesamos selectivamente la información, modificando nuestra manera de pensar de forma que se adecue a nuestra conducta y viceversa.”⁷⁷

Si bien la conducta que se dirige hacia la obtención de una meta determinada dependerá de cómo se evalúen ciertos factores.

⁷⁷ Ibid, 324

CAPÍTULO IV

RELACIÓN DEL ADOLESCENTE CON SUS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO.

CAPÍTULO IV RELACIÓN DEL ADOLESCENTE CON SUS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO.

4. Definición de Relación.

Para abordar este tema es fundamental asimilar la palabra **relación** que tiene origen latino “relatio”, integrada por el prefijo de reiteración “re”, por “lat” en el sentido de llevar y el sufijo de efecto “tio”, o sea su significado sería “volver a llevar alguna cosa”⁷⁸. Lo que se refiere, a que una relación, alude a la existencia de una conexión entre dos o más seres vivos o entre ellos y cosas, o circunstancias. Si bien cualquier punto de contacto ya sea de vida social, matrimonial o fuente matemática existe una vinculación entre ellos a lo que se referirá a una relación respecto al distinto significado que se les tiene.

Sin embargo, se designa con este término relación “cuando existe una correspondencia o conexión entre una cosa respecto de otra o mismo entre personas”⁷⁹. De tal forma que también se puede hacer referencia a un hecho, es decir, que existen infinidad de relaciones que un individuo establece a lo largo de su vida, ya sea con familiares, amistades o cuestiones laborales.

Mejor dicho una de las finalidades de las relaciones es favorecer un buen ambiente y un mejor entendimiento respecto a lo que se esté hablando; para encontrar satisfacción.

⁷⁸ Brito, M. (2004). *Psicología de la emoción*, recuperado el 16 de Febrero de 2016, desde <http://deconceptos.com/general/relacion>

⁷⁹ Bruner, J. (1960). *El proceso de la educación*. México: Unión Tipográfica Editorial Hispano-Americana

4.1. Adolescentes y sus Emociones.

Consideremos ahora que “en la adolescencia, como en todo periodo de cambios, se experimentan emociones nuevas las que para algunos pueden ser difíciles de manejar. Estas se deben a las características personales y al tipo de apoyo que se recibe de su medio ambiente (padres, amigos, hermanos, profesores y de la comunidad en su conjunto), por lo que los jóvenes viven la adolescencia de manera distinta.”⁸⁰ Sin embargo las emociones de los adolescentes parecen exageradas ya que sus acciones son inconsistentes, por lo que es normal que en ocasiones cambien repentinamente de estado emocional de felicidad a tristeza o viceversa.

De tal manera, que para unos es un periodo de tranquilidad, aprendizaje continuo de adaptación a las nuevas experiencias; para otros puede ser, un periodo turbulento de cambios constantes, emociones intensas y vulnerables.

Ahora bien “el responder de forma adecuada a dichos cambios y emociones depende de varios factores. Entre los que destaca, la capacidad para relacionarse consigo mismo e interactuar con los demás. El conjunto de estas habilidades da las herramientas necesarias para aprender a identificar las propias emociones y aprender a manejarlas”⁸¹. Teniendo en cuenta que para lograr esto debemos llevar a cabo una serie de pasos como la autoconciencia, autorregulación emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Sin embargo muchos adolescentes son un poco cohibidos, debido a que los cambios físicos y emocionales son drásticos, pueden mostrarse sensibles sobre sí mismos.

⁸⁰ Amado, M. (2007). *Las emociones en la adolescencia*. Recuperado el 16 de Febrero de 2016, desde <http://asumiendomiscambios.blogspot.mx/2010/05/las-emociones-en-la-adolescencia.html>

⁸¹ Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona:Praxis.

Por lo que quizás se preocupen por algunas cualidades personales o defectos, por ejemplo: algunos adolescentes piensan "No puedo ir a la fiesta esta noche porque todos se van a reír de la espinilla tamaño pelota que traigo en la frente." Realidad: La espinilla es pequeñita y la esconde el cabello.

Esta creencia puede contribuir a los sentimientos de soledad y aislamiento. Además, el enfoque en sí mismo puede afectar la manera en la que el adolescente se relaciona con familiares y amigos.

4.2 Los Adolescentes cambian repentinamente de Estado Emocional.

Así mismo las emociones del adolescente a veces parecen exageradas, porque sus acciones son inconsistentes. Esto es normal en los adolescentes, ya que "cambian repentinamente de un estado emocional, entre la felicidad y la tristeza o el sentirse inteligentes e inútiles"⁸². Además de los cambios emocionales, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos con abrazos afectuosos, puede cambiar por uno que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, "Ya déjame, mamá".

Es importante, recordar que estos son cambios en las formas en las que ellos expresan sus sentimientos, no son modificaciones a los sentimientos por sus amigos, sus padres y otros familiares. De tal manera se deben tener en cuenta, las emociones excesivas o períodos de tristeza de larga duración; ya que ambos pueden indicar problemas emocionales severos en algún momento de su desarrollo.

⁸² Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional. Revista Interuniversitaria de Formación*, recuperado el 23 de Febrero de 2016 desde redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf

4.3. Desarrollo afectivo: Emotividad y Sensibilidad.

Por lo que se refiere a la adolescencia es un periodo de riqueza emotiva y de intensa sensibilidad; la gama de emociones del adolescente se amplía, se diferencia, se enriquece de matices, se hace más interior y, gradualmente, más consciente. Así pues “la sensibilidad avanza en intensidad, amplitud y profundidad”.⁸³ Es decir en este proceso influyen, factores fisiológicos (cambios hormonales) e intelectuales (el pensamiento racional hace posible la aparición de nuevos sentimientos). La esfera sentimental es, por tanto, más rica y multiforme que en la pre adolescencia, pero también es menos equilibrada y más reprimida, es así como el adolescente naturalmente es sensible a algunos juicios que se le formulen sobre él.

Para comprender “la vida emotiva del adolescente es preciso tener en cuenta el papel que ha de asumir en la sociedad y las nuevas adaptaciones que deberá realizar para llegar al estado adulto”.⁸⁴ Como se ha dicho numerosas circunstancias son capaces de provocar una descarga emotiva intensa, o al menos una cierta ansiedad, entre ellas los obstáculos que encuentra en la familia y en la escuela, el deseo cada vez mayor de independencia, la adaptación que debe realizar en relación con el sexo contrario, las mayores dificultades de la enseñanza secundaria, los compromisos no siempre fáciles entre el deseo de ser uno mismo y el de vivir con los demás, la elección de una profesión.

A su vez las experiencias vividas son involucradas en las reacciones emocionales para la afectividad donde puede verse abrumada por problemas y conflictos sin resolver que incluso en circunstancias normales, hacen ardua su adaptación actual.

⁸³ Ruiz, L. (2013). *Psicología del Adolescente y su Entorno*, recuperado el 23 de febrero de 2016, desde <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicolog%C3%ADa%20del%20Adolescente%20y%20su%20entorno%20P.J.Ruiz%20L%C3%A1zaro.pdf>

⁸⁴ idem

4.3.1. Desarrollo de la Personalidad: Afirmación de sí mismo.

Debemos resaltar que “la adolescencia es clave para la afirmación de uno mismo, para el descubrimiento reflexivo del yo y del mundo (el no yo); es la época más clara de oposición al ambiente”.⁸⁵ Por lo que el adolescente tiene ante sí tres problemas vitales fundamentales: el trabajo, la vida social y el amor. Y, por encima de ellos, el problema de sí mismo.

Sin embargo la personalidad se afirma de forma negativa o positiva:

- En el primer caso, oponiéndose a otros, sobre todo padres y maestros, mostrándose susceptible cuando siente que no se respeta su dignidad o no es tomado en serio o comprendido
- En el segundo caso, manifestando su singularidad cuando menos de forma superficial en la indumentaria o el cuidado del cuerpo, en el gesto, en el andar, en el modo de hablar, en las costumbres y la conducta.

⁸⁵ idem

4.3.2. Desarrollo de la Identidad: Los cambios físicos, intelectuales y sociales.

Dentro de “la adolescencia suscita una crisis de identidad (¿quién soy yo realmente?)”.⁸⁶ Para resolverla, tiene que desarrollar tres vertientes de su nueva identidad:

- A. **Lo sexual:** No debe confundirse con la masculinidad o feminidad, adquirida mucho antes y que exige a la vez una buena concepción de su rol sexual y una cierta comprensión de su propia sexualidad.
- B. **La vocacional:** Expresión de la personalidad frente al mundo del trabajo y del estudio, siendo una guía hacia una decisión correcta.
- C. **La ideológica:** Basada en un sistema de creencias, valores e ideas.

En cierto sentido, el adolescente debe imaginar el papel que desempeñara en la edad adulta. Mientras tanto hay dos elementos clave en el desarrollo de la identidad: la crisis y el compromiso:

- **La crisis:** Se refiere al periodo que pasan los adolescentes intentando elegir entre alternativas significativas para ellos.
- **El compromiso:** Se refiere al grado de implicación personal que muestra el individuo.

⁸⁶ Coleman JC. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata.

Lo que significa que una identidad se logra cuando el individuo experimente una crisis y se comprometa con una ocupación o una ideología.

Según Coleman (1994), existen cuatro estados en la evolución de la identidad:

1. **Identidad difusa:** Los sujetos no han experimentado un periodo de crisis ni se han comprometido con una ocupación, una religión, una filosofía política, con roles sexuales o con opciones personales de conducta sexual.
2. **Moratoria:** Se caracteriza por el conflicto sin toma de decisión. La persona está comprometida en la crisis pero no toma decisiones, no hace elecciones. Identidad prestada.
3. **Identidad prestada:** Es lo opuesto a la moratoria ya que el individuo no ha conocido crisis ni periodo de cuestionamiento, pero ha tomado decisiones y compromisos; simplemente ha asumido los valores de sus padres sin cuestionar los valores personales.
4. **Identidad realizada:** La persona ha conocido un periodo de conflictos y ha asumido compromisos personales. Ha experimentado una moratoria psicológica, ha resuelto sus crisis de identidad evaluando detenidamente varias alternativas y elecciones, y ha llegado a conclusiones y a decisiones por sí misma.

4.4. Adolescentes y su Comportamiento.

De tal manera “con respecto a, los cambios rápidos y súbitos a nivel físico que experimentan los adolescentes los llevan a ser tímidos, sensibles y a estar preocupados respecto a los propios cambios corporales. Por lo que, pueden hacer comparaciones angustiosas, preocupantes en relación a ellos y sus compañeros”⁸⁷. Debido a que los cambios físicos, no ocurren en un plazo regular sin problemas, todo ello puede variar y pueden atravesar por etapas incómodas, respecto a su apariencia, su coordinación física y comportamiento.

Hay que hacer notar, que durante la adolescencia, es normal que los jóvenes empiecen a separarse de sus padres y a establecer su propia identidad. En algunos casos, esto puede ocurrir sin problemas de los progenitores y otros miembros de la familia. Sin embargo, en algunas familias, la rebeldía del adolescente puede conducir a conflictos. A medida que los adolescentes se alejan de los padres, en búsqueda de su propia identidad, sus amigos se vuelven más importantes ya que ellos pueden convertirse en un refugio seguro, en el cual pueden probar nuevas ideas.

“Considerando que en la adolescencia temprana, el grupo de compañeros por lo general consta de amistades no románticas, a menudo incluye pandillas, bandas o clubes; y dentro de esto los miembros del grupo de compañeros con frecuencia intentan comportarse y vestirse de forma semejante, tener códigos secretos o rituales y participar en las mismas actividades. A medida que el joven avanza hacia la adolescencia media (14 a 16 años), el grupo de compañeros se extiende para incluir amistades románticas”⁸⁸. Lo que equivale a decir, que los adolescentes generalmente demuestran comportamientos congruentes, los cuales son:

⁸⁷ Hurlock, E. (1980). *Psicología de la Adolescencia*. México: Paidós.

⁸⁸ Ramirez, P. (1979). *Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual Moderno.

- **El egocentrismo:** Es cuando ellos, están en escena con la atención de otros centrada en su apariencia o en sus acciones. Es decir este egocentrismo normal puede aparecer en la paranoia, el amor propio (narcisismo) o incluso la histeria.
- **La idea de que** "eso nunca me sucederá, sólo a los demás". Esta idea la tienen cuando se sienten superiores a los demás y son mejores; ya que siempre son precavidos y saben que hacer y no hacer, esto dependerá de los ideales que tengan.

Así pues el comportamiento de los adolescentes es la consecuencia de la búsqueda de independencia, ya que necesitan distanciarse de la relación de dependencia y protección que han tenido con sus padres para adentrarse en el mundo adulto y encontrar su identidad personal.

De tal manera que “respecto a su carácter se encuentra bastante desorientado por los cambios que está sufriendo. Además de los fisiológicos, también se producen en su forma de pensar y de sentirse, experimentan sensaciones nuevas y formas de ver las cosas diferentes”⁸⁹. Todo es nuevo y desconcertante para el adolescente, es por ello que trae consecuencias como la pérdida del control sobre sus emociones y no reaccione ante situaciones que no entiende ni puede controlar.

⁸⁹ Ídem

CAPÍTULO V

CURSO – TALLER.

CAPÍTULO V CURSO – TALLER.

5. Definición de Curso – Taller.

En cuanto a el taller se define como “una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se une la teoría y la práctica como fuerza del proceso pedagógico.”⁹⁰ De tal manera cabe resaltar que el taller tiene como principal objetivo la demostración práctica de las ideas, las teorías, las características, los principios que se estudian y la solución de las tareas realizadas.

Sin embargo también se puede definir como “un medio donde cuyas actividades se realizan simultáneamente al período de estudios teóricos como un intento de cumplir su función integradora que conllevan a contactos directos con la realidad y reuniones de discusión en donde las situaciones prácticas se entienden a partir de cuerpos teóricos y, al mismo tiempo, se sistematiza el conocimiento de las situaciones prácticas”⁹¹.

Por otra parte, se considera que el taller es una alternativa que permite una inserción en la realidad ya que mediante el taller, los docentes y los alumnos les ayuda a desafiar en conjunto problemas específicos buscando también que el aprender a ser, el aprender a aprender y el aprender a hacer se den de manera integrada, como corresponde a una autentica educación o formación integral.

Mirebant, G. (1990).

⁹⁰Mirebant, G. (1990). “*Taller educativo*”. Recuperado el 4 de marzo de 2016, desde <http://www.quercus.es/daganzo/conoce.htm>

⁹¹ Alvarez, A (2001). *Catálogo de los Modelos Didácticos*, recuperado el 4 de Marzo de 2016, desde <http://proenta2.ufro.cl/index.php/docentes/definicion-de-cursos-y-talleres>

Lo que significa que el curso-taller “es una modalidad de enseñanza-aprendizaje caracterizada por la interrelación entre la teoría y la práctica, en donde el instructor expone los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los alumnos realicen un conjunto de actividades diseñadas previamente que los conducen a desarrollar su comprensión de los temas al vincularlos con la práctica operante”⁹². Álvarez. (2001)

Bajo el enfoque actual de competencias, es considerado superior a los cursos puramente teóricos, ya que el curso-taller presenta el ambiente idóneo para el vínculo entre la conceptualización y la implementación, en donde el instructor permite la autonomía de los estudiantes bajo una continua supervisión y oportuna retroalimentación.

5.1. Características de Curso – Taller.

Si bien para comprender el manejo del taller se debe tener claro que este tiene unos objetivos a cumplir para solucionar problemas que se presenten durante su desarrollo. En efecto las características más sobresalientes según Sánchez (2016):

- Todas las actividades deben estar enfocadas para dar solución a los problemas que presente cada área o disciplina de conocimiento a los problemas relacionados con habilidades conocimientos y capacidades que se adquieren para obtener un buen desempeño dentro de una actividad profesional.
- El docente transfiere conocimientos y ayuda al estudiante en su trabajo de aprender a aprender por medio de actividades planeadas, articuladas y

⁹² ídem

sistematizadas hacia la realización de algo, esta actividad consiste en aprender haciendo interactuando con los otros por medio de un trabajo cooperativo.

- El taller por medio de su sistema didáctico nos enfoca hacia la relación de la teoría y la práctica para la solución de problemas, pero para esto es necesario comprender los problemas que se están analizando, estudiando o evaluando.
- Las personas que elaboran un taller deben capacitarse para la selección de instrumentos o medios de trabajo y así poder actuar ante los inconvenientes que se puedan presentar. Como punto clave se deben adoptar estrategias de recolección, clasificación, estudio y análisis de cada fuente de información.

De tal forma, “se lleva acabo el taller positivamente para así lograr un aprendizaje en el ámbito que se desarrolle”⁹³.

5.2. Definición de Estrategias.

Por lo cual la palabra **estrategia** deriva del latín *strategia*, que a su vez procede de dos términos griegos: *stratos* (“**ejército**”) y *agein* (“**conductor**”, “**guía**”).⁹⁴ Por lo tanto, el significado de estrategia es el **arte de dirigir las operaciones**. Es así que las estrategias de aprendizaje son la forma en que se enseña a los alumnos, de aprovechar al máximo sus posibilidades de una manera constructiva y eficiente; para hacer más efectivos los procesos de aprendizaje.

⁹³ Sánchez, H. (s/f). *Características del curso taller*, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/transversales/disfraces.htm>

⁹⁴ Jimenez, A (S/F). *Que es Estrategia*, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://definicion.de/estrategia/#ixzz48ZaCXv00>

Se podría decir qué es y qué supone la utilización de estas estrategias a partir de diferenciar técnicas y estrategias:

“LAS TÉCNICAS: Son las actividades que realizan los alumnos cuando aprenden: repetir, subrayar, hacer esquemas, realizar preguntas o participa. Schiefelbein,(S/F)

LAS ESTRATEGIAS: Se consideran las guías de las acciones que hay que seguir. Son esenciales a la hora de conseguir el objetivo”.⁹⁵

Sin embargo para que una estrategia se produzca, se requiere de un listado o planificación de técnicas dirigidas a un objetivo. Pensando en dicho objetivo, se tratara de amoldarlo a las situaciones especiales de cada alumno y su entorno.

5.3. Tipos de Estrategias.

Así pues “Respecto a los tipos de estrategias nos podemos encontrar que se conocen 5 tipos dentro del ámbito educativo, sin embargo las tres primeras ayudan a los alumnos a crear y organizar las materias para que les resulte más sencillo su proceso de aprendizaje, la cuarta sirve para controlar la actividad cognitiva del alumno para conducir su aprendizaje, y la última es el apoyo de las técnicas para que se produzcan de la mejor manera”.⁹⁶

⁹⁵ Schiefelbein, E (S/F) *Estrategias de Aprendizaje*, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://www.estrategiasdeaprendizaje.com/>

⁹⁶ *Tipos y Estrategias*, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/>

A continuación se hará mención de cada una de las estrategias:

A. Estrategias de ensayo.

¿Qué es un ensayo?

Esto es una “forma particular de comunicar ideas; también es un género literario. El ensayo nos permite conocer el pensamiento de su autor, quien se expresa con gran libertad, pero sobre bases objetivas de información”⁹⁷ Por lo que es un escrito en prosa, generalmente breve, que permite desarrollar el pensamiento crítico; analizar, sintetizar, emitir juicios y valoraciones, desarrollando la meta cognición y la comunicación escrita.

Este tipo de estrategia se basa principalmente en la repetición de los contenidos ya sea escrito o hablado. Es una técnica efectiva que permite utilizar la táctica de la repetición como base de recordatorio. Podemos leer en voz alta, copiar material, tomar apuntes, etc.

B. Estrategias de elaboración de aprendizaje.

Este tipo de estrategia, se basa en crear uniones entre lo nuevo y lo familiar, por ejemplo: resumir, tomar notas libres, responder preguntas, describir como se relaciona la información. El escribir es una de las mejores técnicas de refuerzo de memoria.

Es decir de acuerdo con Weistein, Ridley, Dahl y Weber (1988-1989), son conductas o pensamientos que facilitan el aprendizaje que van desde las simples habilidades de estudio, como el subrayado de la idea principal hasta los procesos de pensamiento complejo como el uso de analogías para relacionar los conocimientos previos con la

⁹⁷ Compendio de estrategias de Aprendizaje para el estudiante, región sur

nueva información. Todo ello dependerá de que sea un cuadro comparativo, cuadro sinóptico, etc.

C. Estrategias de organización.

Este tipo de estrategia se basa en una serie de modos de actuación que consisten en agrupar la información para que sea más sencilla para estudiarla y comprenderla.

El aprendizaje en esta estrategia es muy efectivo, porque con las técnicas de: resumir textos, esquemas, subrayado, se puede incurrir un aprendizaje más duradero, no sólo en la parte de estudio, sino en la parte de la comprensión. La organización deberá ser guiada por el profesor aunque en última instancia será el alumno el que con sus propios métodos se organice.

D. Estrategias de comprensión.

Este tipo de estrategia se basa en lograr seguir la pista de la estrategia que se está usando y del éxito logrado por ellas y adaptarla a la conducta. La comprensión es la base del estudio. Supervisan la acción y el pensamiento del alumno y se caracterizan por el alto nivel de conciencia que requiere. Entre ellas están la planificación, la regulación y evaluación final.

E. Estrategias de apoyo.

Este tipo de estrategia se basa en mejorar la eficacia de las estrategias de aprendizaje, mejorando las condiciones en las que se van produciendo. Estableciendo la motivación, enfocando la atención, la concentración y manejar el tiempo. Observando también que tipo de fórmulas no nos funcionarían con determinados entornos de estudio.

5.4. Diferencia entre Técnica y Estrategia.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, muchas veces se utilizan conceptos de manera indiscriminada, o bien, con cierta flexibilidad, lo cual trae como consecuencia confusiones y malos entendidos en el momento de seleccionar actividades para llevarlas a la práctica. Por lo anterior, es importante plantear algunas distinciones que ayudarán a establecer marcos de referencia más definidos sobre estos conceptos.

Es decir la estrategia es primeramente una guía de acción, en el sentido de que la orienta en la obtención de ciertos resultados, que da sentido y coordinación a todo lo que se hace para llegar a la meta planteada.

Además en “las estrategias se ponen en práctica todas las acciones que tengan un sentido, una orientación, la cual debe estar fundamentada en un método de sistema de planificación aplicado a un conjunto articulado de acciones, que permita conseguir un objetivo”.⁹⁸

Como se ha dicho una estrategia es, en un sentido estricto, un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta claramente establecida y su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente.

Lo que equivale decir que la estrategia didáctica hace alusión a una planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo anterior lleva implícito una gama de decisiones que el profesor debe tomar, de manera consciente y reflexiva, con relación a las técnicas y actividades que puede utilizar para llegar a las metas de su planeación mediante su curso.

⁹⁸ *Las estrategias y técnicas didácticas en el rediseño*, recuperado el 3 de junio de 2016, desde <http://educar-en-arcoiris.blogspot.mx/2011/12/diferencias-entre-estrategias-tecnicas.html>

Por lo que la estrategia didáctica va apoyada de técnicas de enseñanza, que tienen por objeto llevar a buen término la acción didáctica, es decir, alcanzar los objetivos de aprendizaje.

Finalmente, con relación al concepto de técnica, ésta es considerada como un procedimiento didáctico que se presta a ayudar a realizar una parte del aprendizaje que se persigue con la estrategia.

Por una parte “la técnica didáctica es también un procedimiento lógico y con fundamento psicológico destinado a orientar el aprendizaje del alumno, lo puntual de la técnica es que ésta incide en un sector específico o en una fase del curso o tema que se imparte, como la presentación al inicio del curso, el análisis de contenidos, la síntesis o la crítica del mismo”.⁹⁹ Quiere decir que la técnica didáctica es el recurso particular de que se vale el docente para llevar a efecto los propósitos planeados desde la estrategia. Sin embargo se limita más bien a la orientación del aprendizaje en áreas delimitadas del curso, mientras que la estrategia abarca aspectos más generales del curso o de un proceso de formación completo.

En particular dentro del proceso de una técnica, puede haber diferentes actividades necesarias para la consecución de los resultados pretendidos por la técnica, estas actividades son aún más parciales y específicas que la técnica. Pueden variar según el tipo de técnica o el tipo de grupo con el que se trabaja. Las actividades pueden ser aisladas y estar definidas por las necesidades de aprendizaje del grupo.

⁹⁹ idem

CAPÍTULO VI

METODOLOGÍA A

DESARROLLAR.

CAPITULO VI MEDOLOGIA A DESARROLLAR.

6. Planteamiento del Problema:

¿Cuáles son los factores que determinan que los adolescentes presenten un comportamiento inoportuno con respecto al manejo y control de sus emociones?

6.1. Hipótesis:

Hi= A mayor número de factores presentes en conductas inoportunas, mayor número de problemas emocionales en adolescentes.

Ho= A mayor número de factores presentes en conductas inoportunas, no aumenta el número de problemas emocionales en adolescentes.

Ha= La falta de factores emocionales disminuye el manejo y control del comportamiento en los adolescentes.

6.2. Variables:

V.I= Problemas Emocionales.

Según Castañeda, De la Torre, Moran y Lara (2002) se refieren a que "la variable Independiente es el factor que el investigador usa en un estudio para describir, predecir y explicar otro al que se le conoce como Variable Dependiente"¹⁰⁰

¹⁰⁰ Castañeda J, De la Torre M.O, Moran J.M, Lara L.P. (2002). *"Metodología de la Investigación"*. México: Trillas.P.123

En esta investigación la **V.I (Problemas Emocionales)**; según Núñez Lara define los problemas emocionales como:

“Cuadros clínicos que se instalan en la vida emocional de un individuo y que pueden interrumpir, congelar, distorsionar y/o desconectar cualquiera, algunas o muchas y en los casos más graves todas las expresiones comportamentales de su desenvolvimiento personal, familiar, laboral, social y/o vital”.¹⁰¹

V.D= Comportamiento inoportuno.

Respecto a esta investigación la V.D. Según Castañeda, De la Torre, Moran, Lara (2002) la definen como:

"La investigación se realiza para investigar algún factor (hecho) que en la organización del problema cumple el papel de Variable Dependiente. Aquello que el investigador está interesado en conocer es la Variable Dependiente".¹⁰²

El diccionario de la Real Academia Española (RAE), define al comportamiento como "Las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno".¹⁰³

6.3. U.A= Adolescentes.

Según Rada Gabriel y Merino Tomas (2007) definen a **la Unidad de Análisis** como: “La entidad mayor o representativa de lo que va a ser objeto específico de estudio en una medición y se refiere al qué o quién es objeto de interés en una investigación”¹⁰⁴.

¹⁰¹ Rada G. (2007) *Problemas emocionales*, recuperado el 17 de agosto de 2015, desde <http://escuela.med.puc.cl/recursos/recepidem/introductorios6.htm>

¹⁰² Ibid; 124

¹⁰³ Diccionario de la Real Academia Española (RAE)

6.4. U.M= Adolescentes de la Escuela Secundaria Oficial N° 167.

Con respecto a Rada Gabriel y Merino Tomas (2007) definen a **la Unidad de Medida** como: “la entidad básica mediante la cual se accederá a la unidad de análisis”.¹⁰⁵

6.5. Objetivo General:

Analizar los factores que determinan que los adolescentes presenten problemas emocionales en relación a su comportamiento inoportuno.

6.6. Objetivos Específicos:

- Identificar los factores que determinan los problemas emocionales y de su comportamiento.
- Distinguir los factores emocionales de los factores de comportamiento en los adolescentes.
- Evaluar la efectividad del curso – taller en relación a las conductas emocionales de los adolescentes.

¹⁰⁴Rada G. Merino T. (2007) *Unidades de análisis*, recuperado el 17 de Noviembre de 2015, desde <http://escuela.med.puc.cl/recursos/recepidem/introductorios6.htm>

¹⁰⁵ idem

6.7. Diseño de Investigación:

Según Sampieri (2006) se refiere a "El plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea en una investigación."¹⁰⁶ Por lo que con respecto a dicha investigación el tipo de diseño a utilizar será el:

No experimental – transversal; "porque solo se hará por medio de la observación del fenómeno sin ninguna intervención y se hará una recolección de datos en un solo corte de tiempo ya que es de una dimensión temporal."¹⁰⁷

6.8. Tipo de Estudio:

Para Sampieri (2006) se refiere a "Indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población, estudios puramente descriptivos; ya que se determinara "como es" "como esta" la situación de las variables."¹⁰⁸

Es así que se utilizar el tipo de estudio **Descriptivo**.

6.9. Teoría:

Según Muach L, Angeles E (2009) la definen como "un conjunto de conceptos categorías y leyes que reflejan objetivamente la realidad, se basa en estructuras complejas del conocimiento, que se encuentran ligadas a la práctica; de esta manera, la teoría explica la realidad, se orienta hacia el conocimiento y la resolución de problemas."¹⁰⁹

¹⁰⁶ Hernandez S.R, Fernandez C.C, Baptista L.P. (2006). *"Metodologia de la Investigacion"*. Mexico: Mc Graw Hill. p. 158.

¹⁰⁷ Ibid; 205 – 209.

¹⁰⁸ Ibid; 210

¹⁰⁹ Muach L., Angeles E., (2009). *"Metodos y Tecnicas de Investigacion"*. Mexico: Trillas. P. 13.

Dicha investigación se fundamenta con la Teoría Psicológica - Conductismo Terapia Cognoscitiva Conductual de acuerdo al enfoque de Albert Bandura.

6.10. Método:

Según Luis Rogelio (2012) el Método se refiere a "conjunto ordenado y sistemático de pasos para llegar a un resultado o fin determinado de la resolución de un problema."¹¹⁰

De tal manera que en este caso de investigación se llevara a cabo mediante el método **Mixto**.

Mientras que para Teddlie y Tashakkori, 2003; Creswell, 2005; Mertens, 2005; Willams, Unrau y Grinnell, 2005, lo definen como "un proceso que recolecta, analiza, vincula datos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder un planteamiento del problema."¹¹¹

6.11. Técnica:

Según Luis Rogelio (2012) la define como "el conjunto de pasos u operaciones que se ejecutan en determinado orden y con determinados instrumentos, para obtener un resultado."¹¹²

De lo contrario en dicha investigación se llevara a cabo mediante la **Observación de tipo Participante**; según Lourdes Mach se refiere a "la técnica de investigación por excelencia; es el principio y la validación de toda teoría científica; por otra parte dice que en la observación participante el investigador forma parte activa del grupo

¹¹⁰ Hernandez M.L.R. (2012). *"Metodología de la Investigación en Ciencias de la salud"*. Bogota: ECOE

¹¹¹ Hernandez S.R, Fernandez C.C, Baptista L.P. (2006). *"Metodología de la Investigación"*. Mexico: Mc Graw Hill. p. 755.

¹¹² Hernandez M.L.R. (2012). *"Metodología de la Investigación en Ciencias de la salud"*. Bogota: ECOE. P. 15

que se estudia, de tal forma que llega a ser un miembro del grupo y puede tener una visión más clara de lo que sucede."¹¹³

6.12. Instrumento:

De acuerdo a Luis Rogelio (20012) se refiere a "una herramienta física o conceptual que se puede utilizar en uno o varios pasos de una técnica, o en diferentes técnicas de acuerdo con lo indicado por la técnica y el método."¹¹⁴

En este caso dentro de esta investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

- A. Cuestionario de Evaluación acerca del comportamiento y emociones en alumnos de secundaria.
- B. Para obtener un mejor control de emociones conjugado con su comportamiento después de haber realizado el curso taller.

6.13. Población:

Según María Teresa Cortes (2002) se refiere a "la totalidad de los elementos que poseen las principales características, objeto de análisis; a esto se les conoce como universo de estudio."¹¹⁵

¹¹³ Muach L., Angeles E., (2009). *"Metodos y Tecnicas de Investigacion. Mexico"*. Trillas. P. 12

¹¹⁴ Hernandez M.L.R. (2012). *"Metodologia de la Investigacion en Ciencias de la salud"*. Bogota: ECOE. P. 18

¹¹⁵ Cortes P. Ma.Teresa. (2012). *"Metodos de la Investigacion, Caracteristicas del Conocimiento Cientifico, Pregunta de Investigacion, Tecnicas e Instrumentos para recabar Informacion"*. Mexico. Trillas. P. 21.

Este curso - taller se llevara a cabo en la Escuela Secundaria Oficial N° 167 "Profr. Filiberto Navas Valdez"; ubicada en Joquicingo; la población son adolescentes que cursan desde 2º grado a 3º grado, del ciclo escolar 2015 -2016; con características de diferente edades de 13 a 15 años, de un nivel socioeconómico medio, lo cual fue aplicado a hombres y mujeres.

6.14. Muestra:

Según Hernández, S. (2006) se refiere a un "subgrupo de la población de la cual se recolectan los datos". Designa al subconjunto de casos o individuos de una población estadística. El objetivo primordial de las muestras en estadística es el de poder inferir propiedades, comportamientos, entre otras cuestiones de la totalidad de la población.

En efecto en la presente Investigación será de tipo **probabilística Estratificada**; ya que todo individuo tendrá la misma posibilidad de ser incluido en la muestra, posterior se hará la subdivisión en grupos para que se tenga el número obtenido estadísticamente. Se tomara como referencia una muestra representativa perteneciente a 100. **A través de la regla 50 más 1.**

6.15. Criterios de Inclusión:

“Son un conjunto de propiedades cuyo cumplimiento identifica a un individuo que pertenece a la población en estudio. Su objetivo es delimitar a la Población o universo de discurso”¹¹⁶. Es decir se fijan las características que hacen una unidad sea parte de una población (edad, sexo, grado escolar, nivel socioeconómico, etc.).

¹¹⁶ Población, Unidad de Análisis, Criterios de Inclusión y Exclusión. Muestra: Identificación y Reclutamiento, recuperado el 26 de Septiembre de 2016 desde <http://www.saludinvestiga.org.ar/pdf/tutorias/poblacionymuestra.pdf>

- Adolescentes de la escuela Secundaria Of. N° 167.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes de 2º grado a 3º grado.

6.16. Criterios de Exclusión:

“Son un conjunto de propiedades cuyo cumplimiento identifica a un individuo que por sus características podría generar sesgo en la estimación de la relación entre variables, aumento de la varianza de las mismas o presentar un riesgo en su salud por su participación en el estudio”¹¹⁷. Es decir características para que la presencia haga que una unidad no sea parte de una población como otra edad que pueda modificarse el estudio.

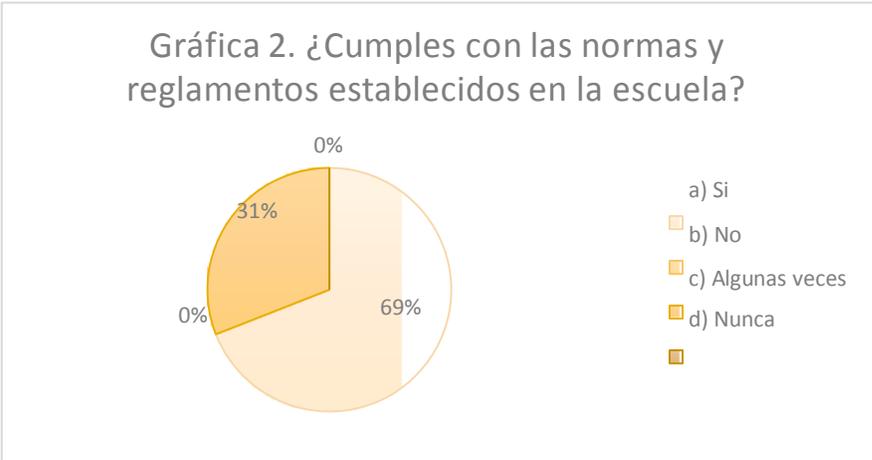
- Adolescentes que no cumplen con el porcentaje de comportamiento inadecuado.
- Alumnos que no asistieron a clases.

¹¹⁷ idem

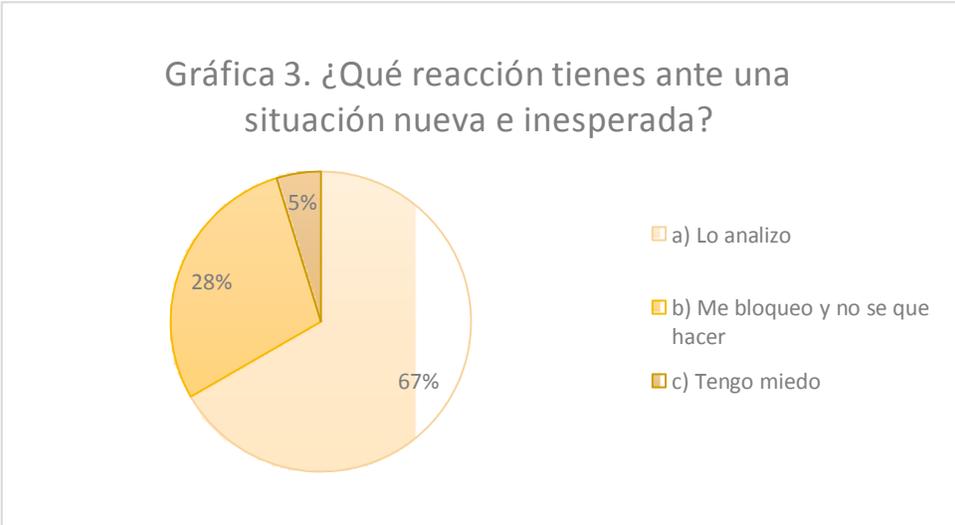
CAPÍTULO VII

ANÁLISIS DE

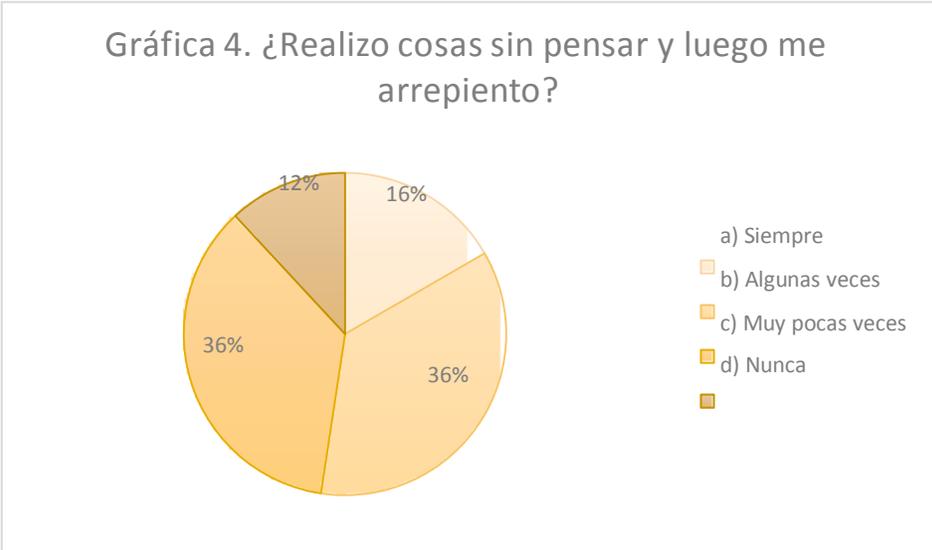
RESULTADOS.



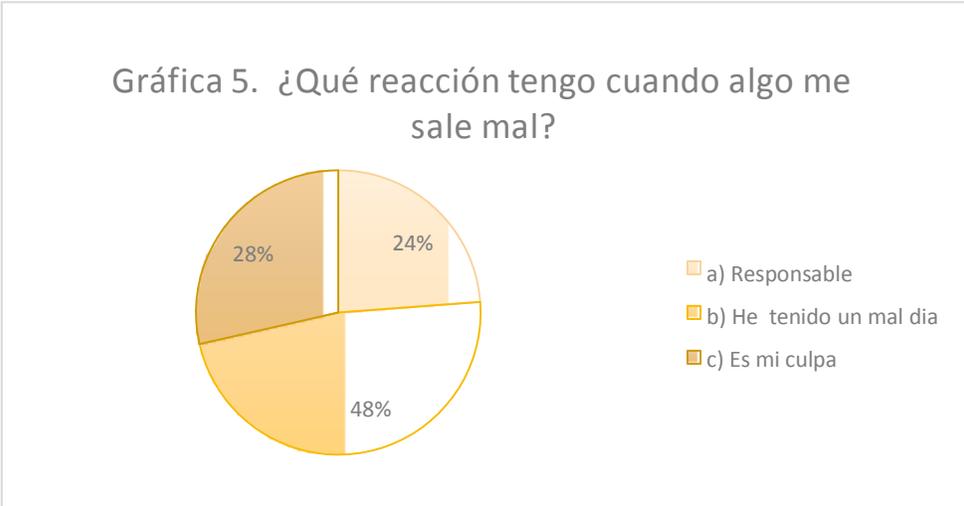
Análisis: En la gráfica 2 los resultados son los siguientes el 69% de las adolescentes si cumplen con las normas y reglamentos establecidos dentro de la escuela, mientras que el 31% algunas veces lo cumplen y no se obtuvo ninguna respuesta negativa o positiva dentro de este parámetro.



Análisis: En la gráfica 3 los resultados obtenidos son el 67% su reacción ante alguna situación nueva e inesperada es analizarla, el 28% de las adolescentes es bloquearse y no saber qué hacer y el 5% su reacción es de miedo.

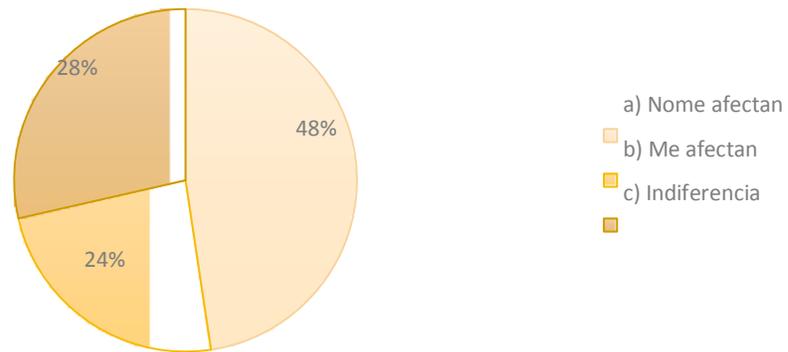


Análisis: En la gráfica 4 los resultados son los siguientes; el 36% algunas veces realizan las cosas sin pensarlo y se arrepienten, 36% muy pocas veces, 16% alumnas siempre realizan las cosas sin pensar y posterior tienen arrepentimiento y 12% hacen mención que nunca.



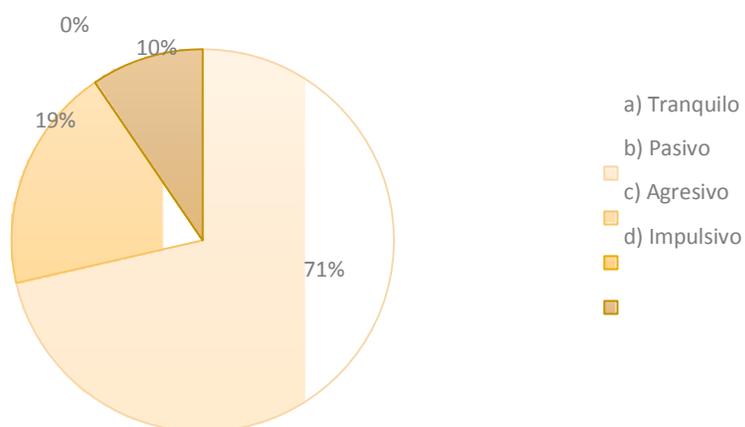
Análisis: En la gráfica 5 los resultados son los siguientes el 48% de las adolescentes la reacción que tienen cuando algo les sale mal es porque han tenido un mal día, mientras que el 28% la reacción es responsable y el restante son 24% reaccionan de una manera de culpabilidad.

Gráfica 6. ¿Qué reacción tienes ante los problemas de los demás?

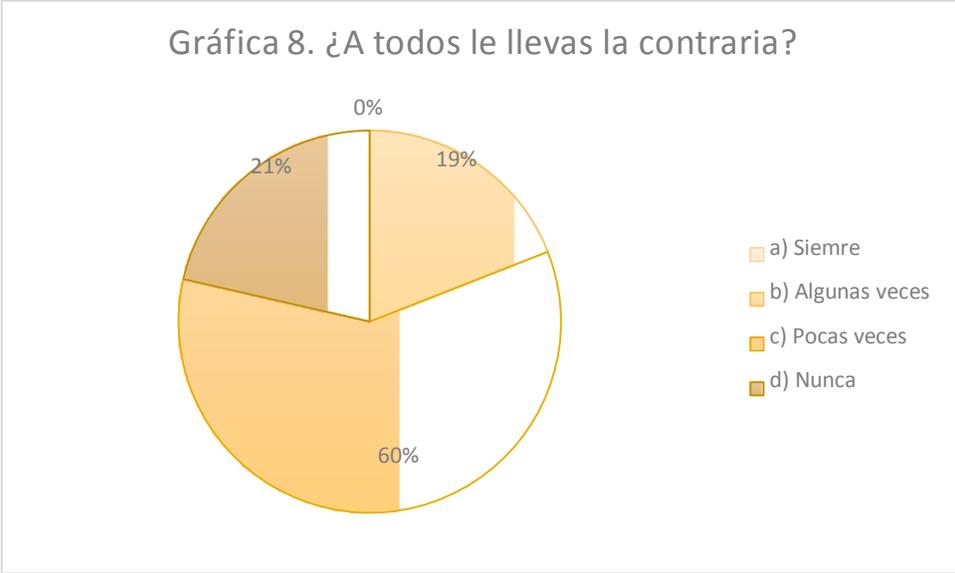


Análisis: Los resultados de la gráfica 6 son que el 48% menciona que su reacción ante los problemas de los demás no les afecta, 28% la reacción es de indiferencia y 24% les afecta los problemas de los demás.

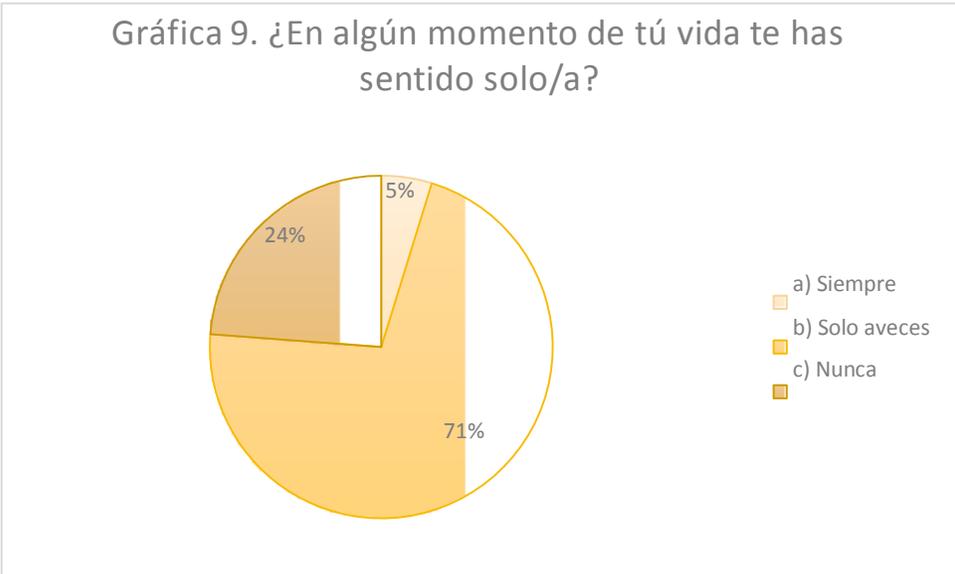
Gráfica 7. ¿Qué tipo de personalidad posees?



Análisis: El resultado de la gráfica 7 es el siguiente, 71% de alumnas menciona que su tipo de personalidad es tranquila, 19% son pasivas, 10% impulsivas y por tal motivo no se encontró ninguna personalidad de tipo agresiva.

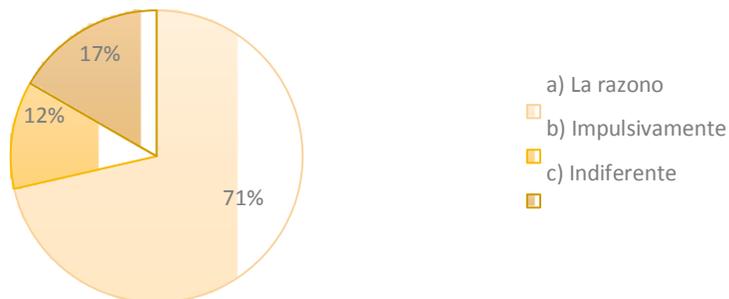


Análisis: Los resultados de la gráfica 8 son correspondientes a que 60% de las encuestadas pocas veces llevan la contraria, 21% nunca y 19% algunas veces la llevan.



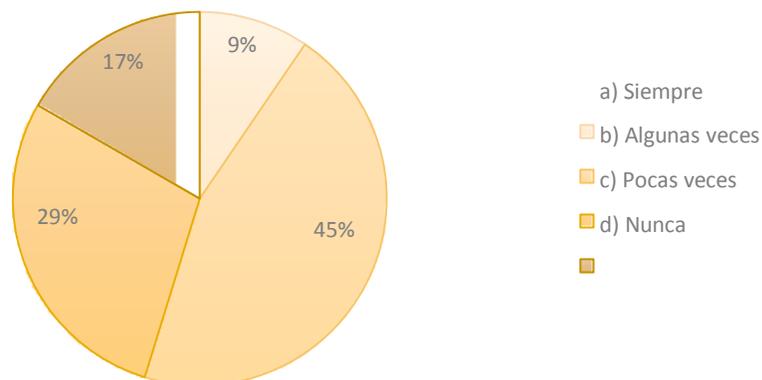
Análisis: El resultado de la gráfica 9 es el siguiente 71% mencionan que solo a veces se han sentido solas en algún momento de su vida, 24% nunca se han sentido solas y 5% siempre lo sienten.

Gráfica 10. ¿Cómo reaccionas ante alguna situación?



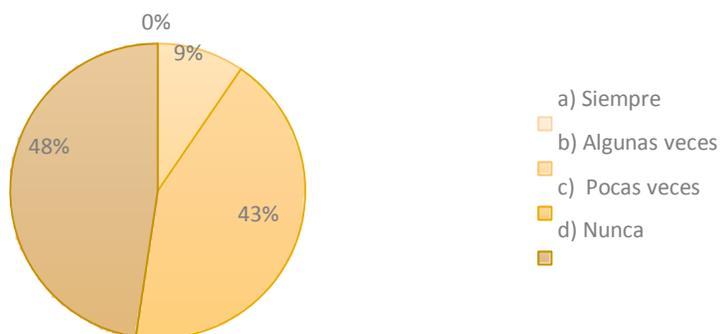
Análisis: Los siguientes resultados corresponden a la gráfica 10 los cuales son que 71% de las encuestadas su reacción ante alguna situación es razonarla, 17% es de indiferencia su reacción y 12% reaccionan impulsivamente.

Gráfica 11. ¿Te cuesta controlar tus impulsos?



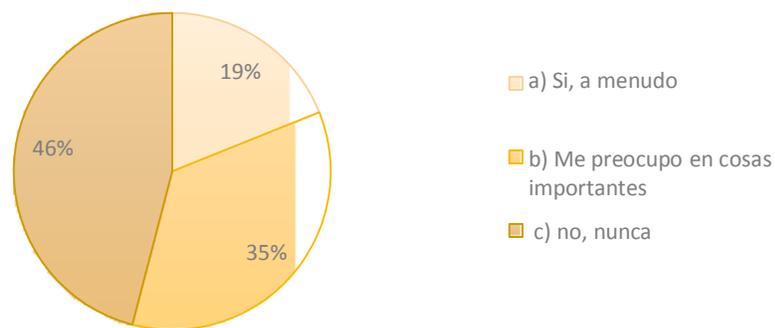
Análisis: Los resultados de la gráfica 11 son equivalentes al 45% de alumnas y mencionan que algunas veces les cuesta controlar sus impulsos, 29% pocas veces les cuesta hacerlo, 17% nunca les ha costado y 9% siempre han tenido ese pequeño detalle.

Gráfica 12. ¿Alguna vez has culpado a los demás de tus problemas?



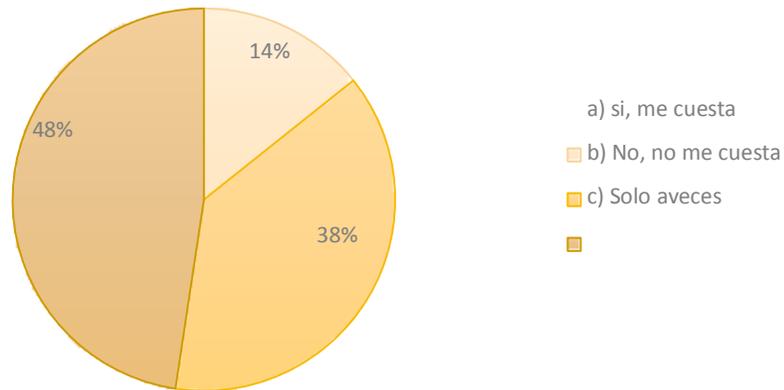
Análisis: Los resultados obtenidos de la gráfica 12 son los siguientes 48% mencionan que nunca culpan a los demás por sus problemas, 43% pocas veces lo hacen y 9% algunas veces culpan a los demás.

Gráfica 13. ¿Le doy vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia?



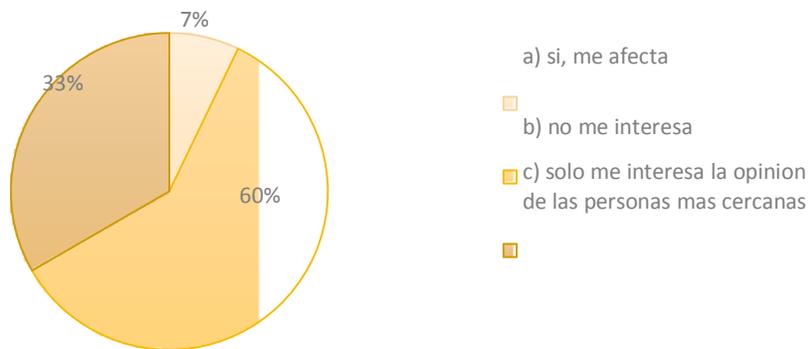
Análisis: El resultado de la gráfica 13 son los siguientes el 35% de alumnas no le dan vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia, otro 35% les preocupa en cosas importantes y el 19% a menudo le dan vuelta a las cosas, incluso a temas sin importancia.

Gráfica 14. ¿En algún momento haz dicho no?



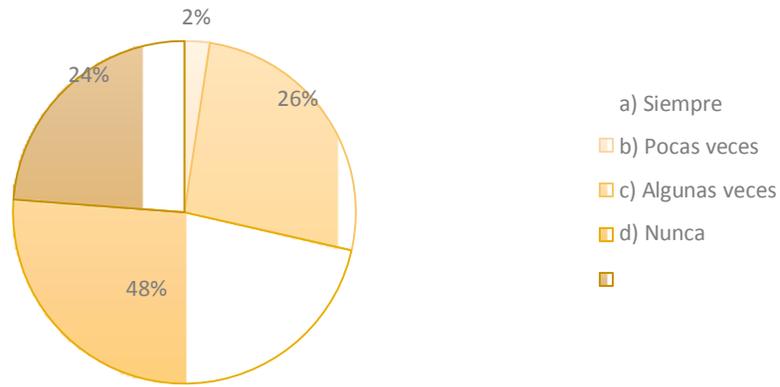
Análisis: Respecto a los resultados de la gráfica 14 corresponden a que el 48% de alumnas mencionan que solo a veces han dicho que no, el 38% expresan que no les cuesta decir no y el 14% si les cuesta mencionar la palabra no.

Gráfica 15. ¿Te afecta que los demás comenten sobre ti?



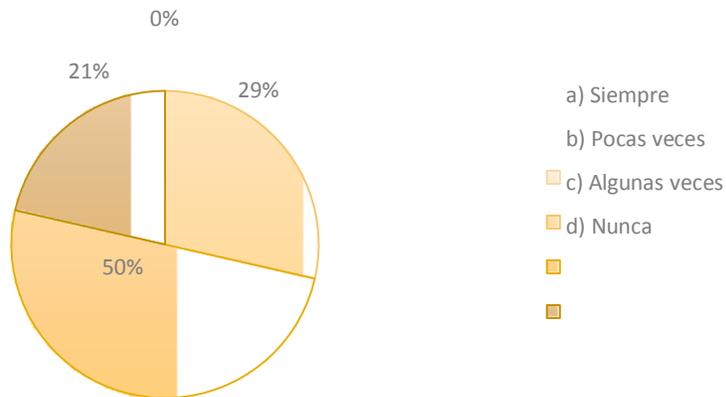
Análisis: Resultados de la gráfica 15 son los siguientes, 60% mencionan que no les interesa que los demás comenten sobre ellas, el 33% solo les interesa la opinión de las personas más cercanas a ellas y el 7% si les afecta.

Gráfica 16. ¿Interrumpes a los demás o contestas antes de que terminen de cuestionarte?



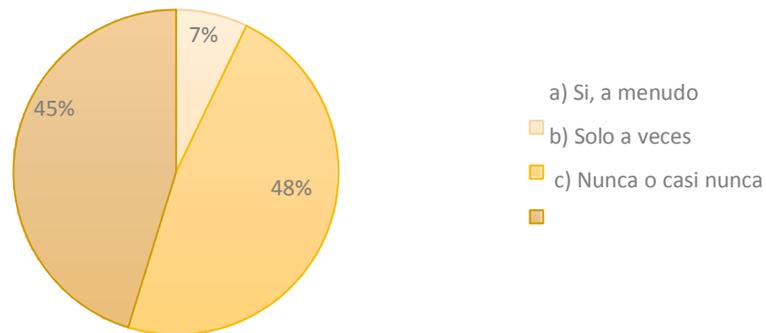
Análisis: Los resultados de la gráfica 16 corresponden al 48% de adolescentes mujeres mencionan que en algunas veces interrumpen a los demás o contestan antes de tiempo, el 26% pocas veces interrumpen, el 24% en definitiva nunca lo hacen y el 2% siempre interrumpen.

Gráfica 17. ¿En algún momento has humillado a personas?



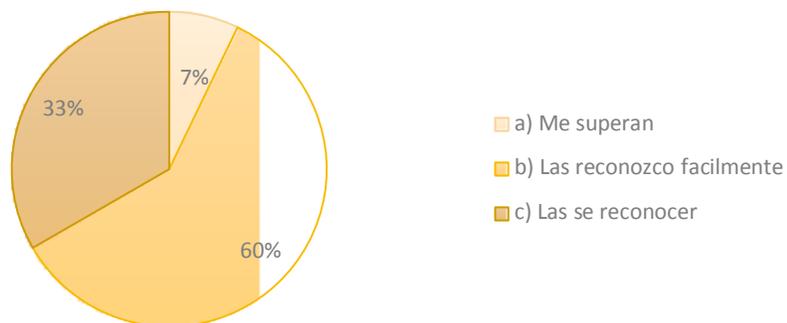
Análisis: Los resultados obtenidos de la gráfica 17 son que 50% de alumnas expresan que algunas veces han humillado, el 29% pocas veces lo han hecho, el 21% nunca lo han hecho.

Gráfica 18. ¿Te invaden sentimientos de culpabilidad?

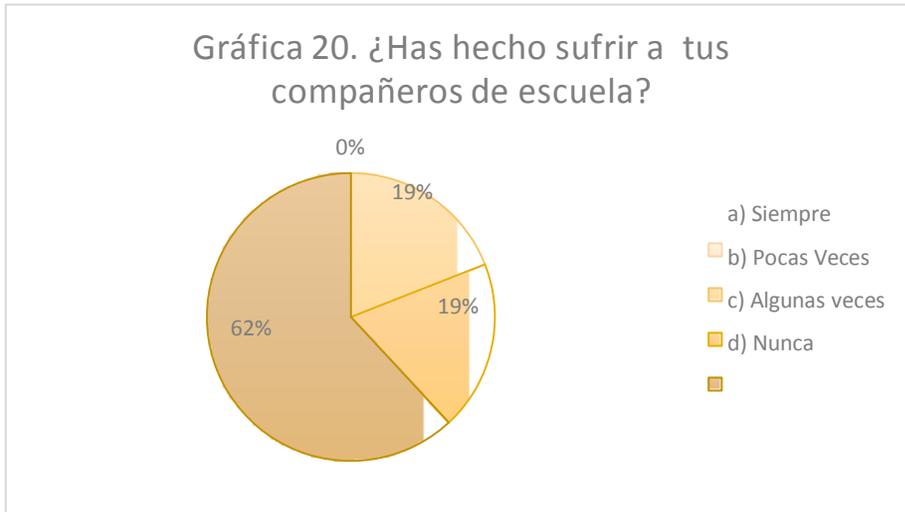


Análisis: En la gráfica 18 los resultados corresponden a 48% de encuestadas mencionan que solo a veces les invade el sentimiento de culpabilidad, el 45% nunca o casi nunca las ha invadido y el 7% a menudo si las invade.

Gráfica 19. ¿Qué te sucede con tus propias emociones?

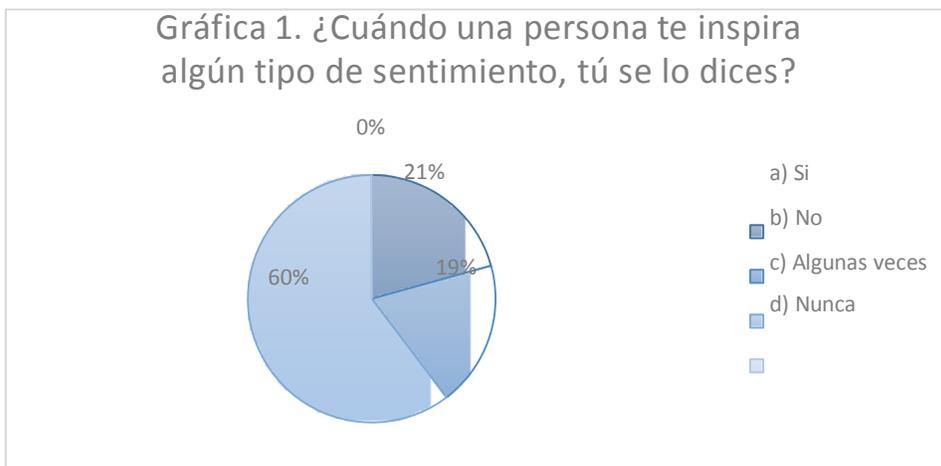


Análisis: Si bien los resultados obtenidos de la gráfica 19 son el 60% mencionan que reconocen fácilmente sus emociones, el 33% las saben reconocer y el 7% las superan a ellas mismas.



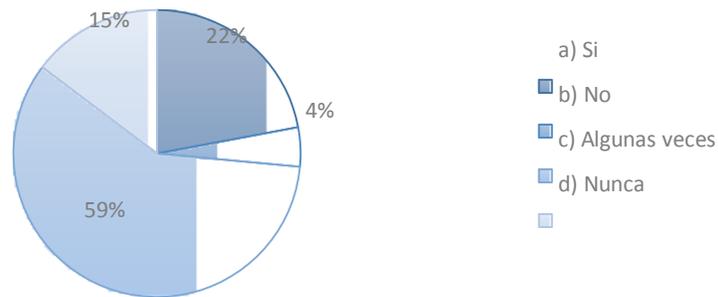
Análisis: El resultado obtenido de la gráfica 20 es el siguiente 62% hacen mención que nunca han hecho sufrir a sus compañeros, 19% algunas veces, y otro 19% respectivamente pocas veces lo han hecho.

GRAFICA DE RESULTADOS DE HOMBRES.



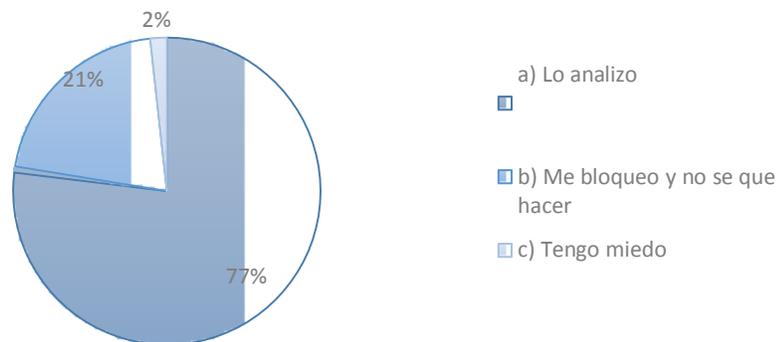
Análisis: Los resultados obtenidos de la gráfica 1 son que 60% de alumnos mencionan que algunas veces dicen a la persona que les ha inspirado algún sentimiento, 21% si lo dice y 19% no lo menciona.

Gráfica 2. ¿Cumples con las normas y reglamentos establecidos en la escuela?



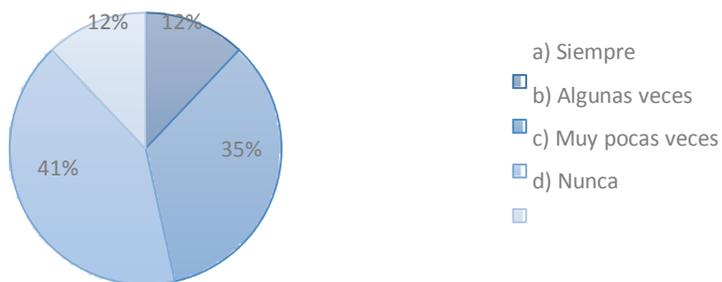
Análisis: En esta gráfica 2 los resultados fueron que el 59% de alumnos mencionan que algunas veces cumplen con las normas y reglamentos establecidos en la escuela, 22% efectivamente si las cumplen, 15% nunca las cumplen y 4% no cumple con las normas ni reglas.

Gráfica 3. ¿Qué reacción tienes ante una situación nueva e inesperada?



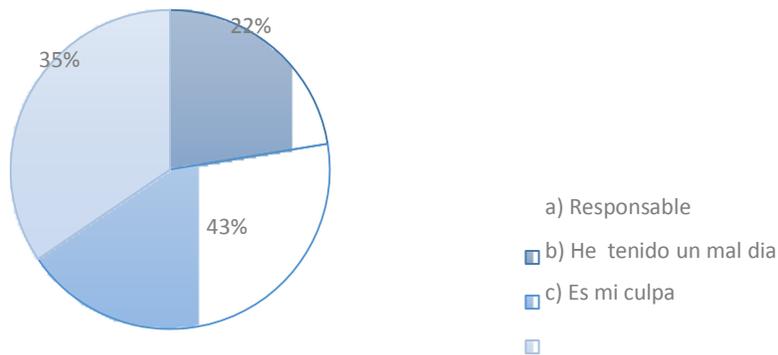
Análisis: El resultado obtenido en la gráfica 3 fue el siguiente 77% de alumnos tienen la reacción de analizar la situación inesperada, 21% se bloquean y no saben qué hacer y 2% su reacción es el miedo.

Gráfica 4. ¿Realizo cosas sin pensar y luego me arrepiento?



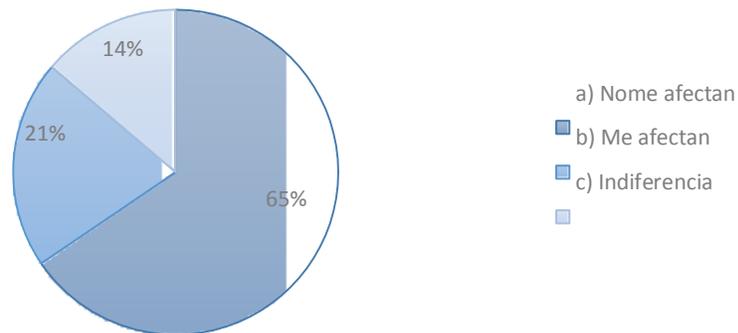
Análisis: Si bien el resultado obtenido de la gráfica 4 es que 41% mencionan que muy pocas veces realizan cosas sin pensar y luego se arrepienten, 35% algunas veces les pasa eso, 12% siempre les pasa esta situación y otro 12% nunca les ha sucedido.

Gráfica 5. ¿Qué reacción tengo cuando algo me sale mal?



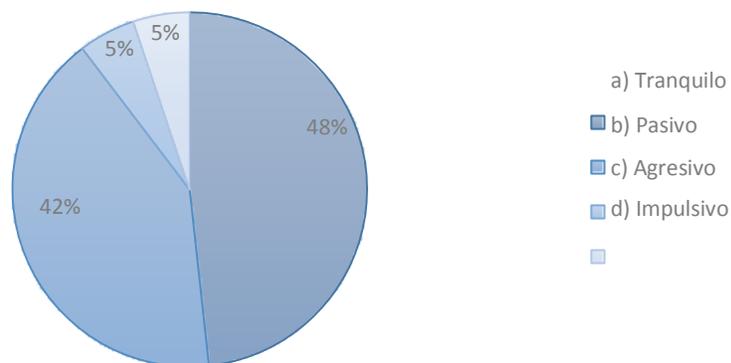
Análisis: Los resultados que se obtuvieron en la gráfica 5 son que 43% mencionan que cuando algo les sale mal es porque han tenido un mal día, 35% creen que es su culpa y 22% se hacen responsables de sus actos.

Gráfica 6. ¿Qué reacción tienes ante los problemas de los demás?



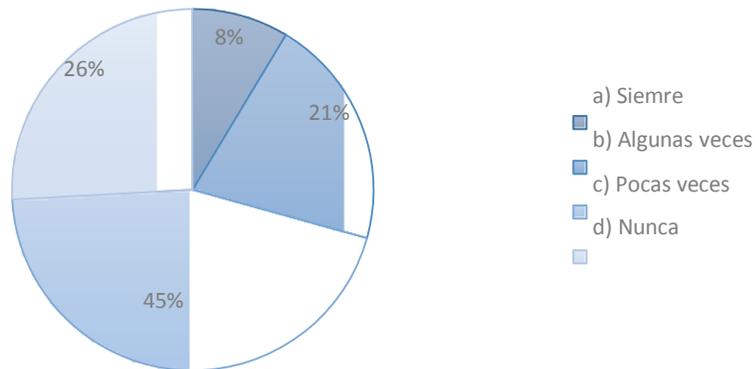
Análisis: En la gráfica 6 los resultados fueron los siguientes 65% la reacción que tienen ante los problemas de los demás es que no les afecta, 21% si les afecta, y 14% les es indiferente.

Gráfica 7. ¿Qué tipo de personalidad posees?



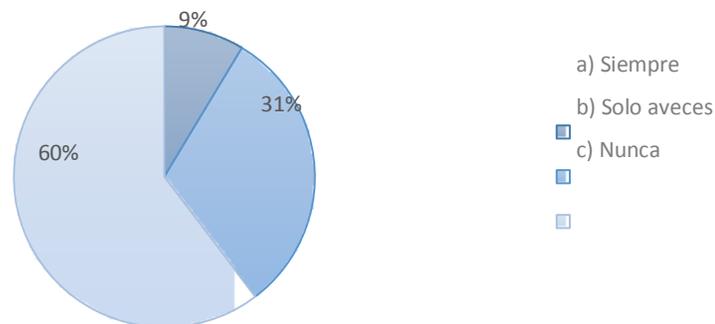
Análisis: Si bien los resultados de esta gráfica 7 son los siguientes 48% poseen una personalidad tranquila, 42% personalidad pasiva, 5% agresiva y otro 5% de personalidad impulsiva.

Gráfica 8. ¿A todos le llevas la contraria?



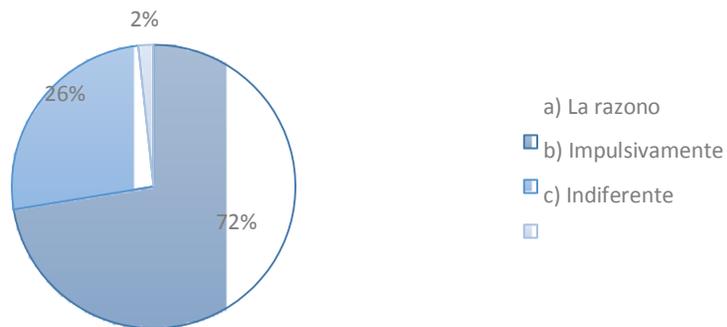
Análisis: Los resultados siguientes corresponden a la gráfica 8 a continuación 45% expresan que pocas veces llevan la contraria, 26% nunca la llevan, 21% algunas veces llevan la contraria y 8% siempre la llevan.

Gráfica 9. ¿En algún momento de tú vida te has sentido solo/a?



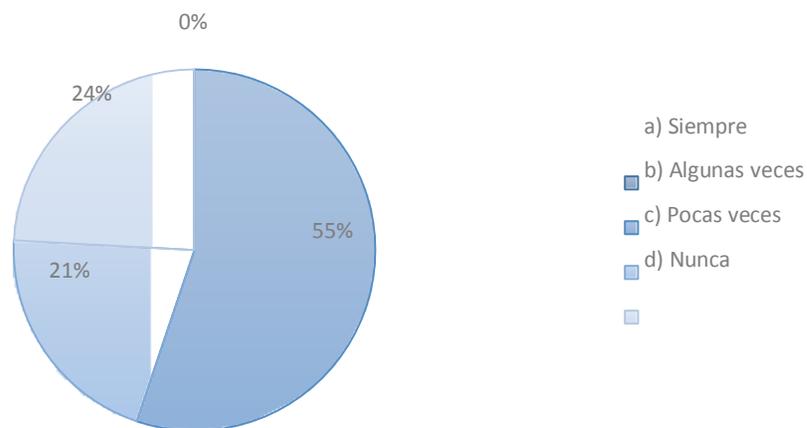
Análisis: Si bien los resultados de la gráfica 9 corresponden a 60% de alumnos que mencionan que nunca se han sentido solos, 31% algunas veces y 9% mencionan que siempre se sienten solos.

Gráfica 10. ¿Cómo reaccionas ante alguna situación?



Análisis: Los resultados que se obtuvieron en la gráfica 9 son los siguientes el 72% de alumnos su reacción ante una situación es razonarla, 26% reaccionan impulsivamente y 2% le es indiferente.

Gráfica 11. ¿Te cuesta controlar tus impulsos?



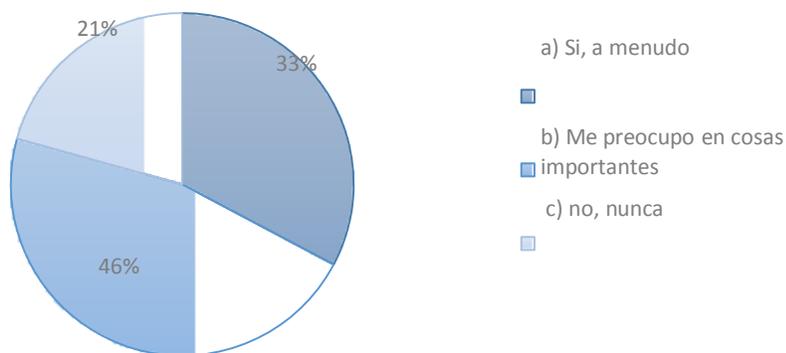
Análisis: El resultado de la gráfica 11 son los siguientes 55% les cuesta algunas veces controlar sus impulsos, 24% nunca les cuesta controlarlos y el 21% pocas veces.

Gráfica 12. ¿Alguna vez has culpado a los demás de tus problemas?



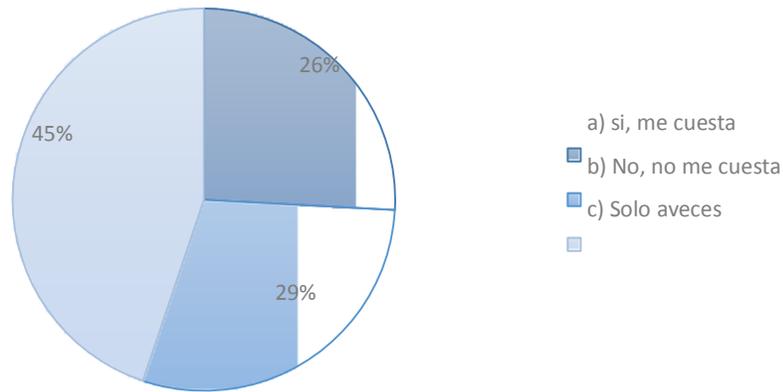
Análisis: Se obtuvo en la gráfica 12 los resultados siguientes 48% hacen mención de que nunca culpan a los demás de sus problemas mientras que 31% lo hacen pocas veces, 14% algunas veces y 7% lo hacen siempre.

Gráfica 13. ¿Le doy vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia?



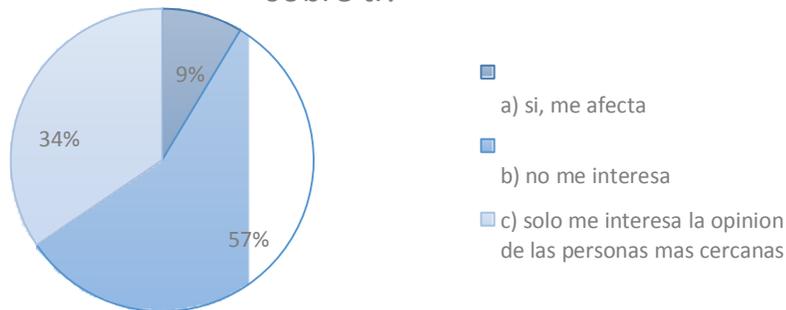
Análisis: En la gráfica 13 los resultados obtenidos fueron que 46% comentan que se preocupan en cosas importantes, 33% si les pasa eso a menudo y 21% nunca.

Gráfica 14. ¿En algún momento haz dicho no?



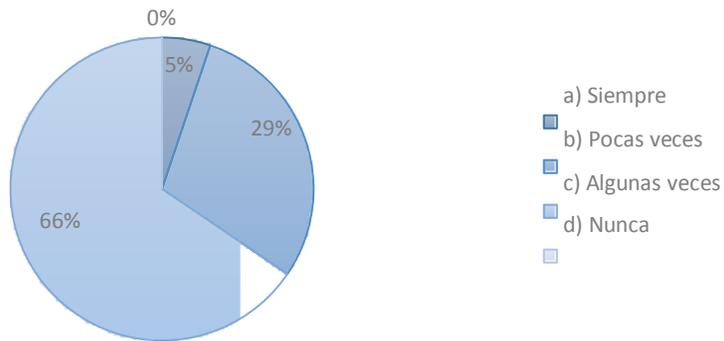
Análisis: Representa la gráfica 14 los resultados que se obtuvieron y es que 45% hacen mención que solo a veces han dicho que no, 29% no les cuesta decir la palabra no, mientras que a 26% si les cuesta.

Gráfica 15. ¿Te afecta que los demás comenten sobre ti?



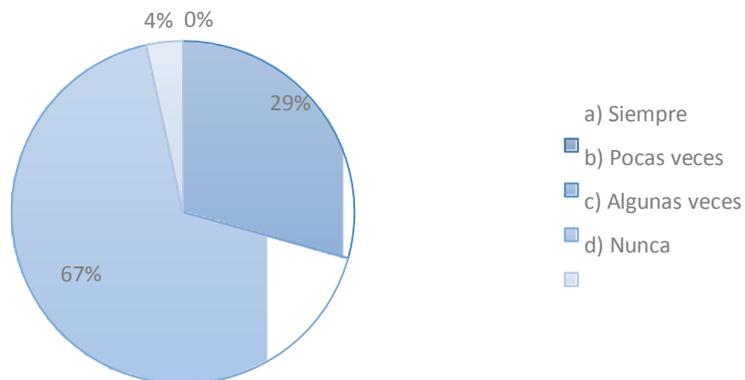
Análisis: El resultado de la gráfica 15 son los siguientes 57% de alumnos no les afecta que comenten sobre ellos, 34% les interesa solo la opinión de las personas cercanas a ellos y 9% si les afecta.

Gráfica 16. ¿Interrumpes a los demás o contestas antes de que terminen de cuestionarte?

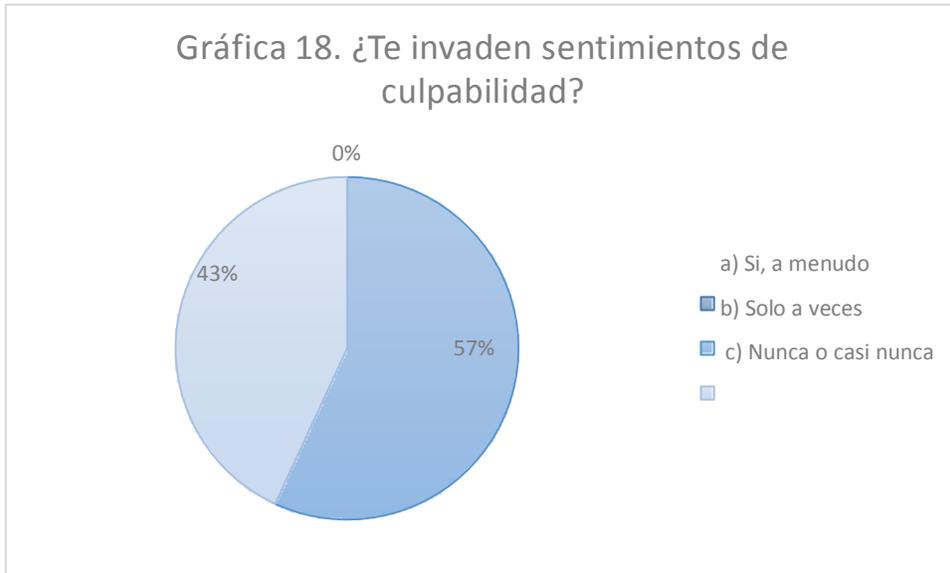


Análisis: si bien en la gráfica 16 se obtuvo los siguientes resultados 66% de alumnos hacen hincapié que algunas veces interrumpen o contestan antes de tiempo, 29% lo hacen pocas veces y 5% lo hacen siempre.

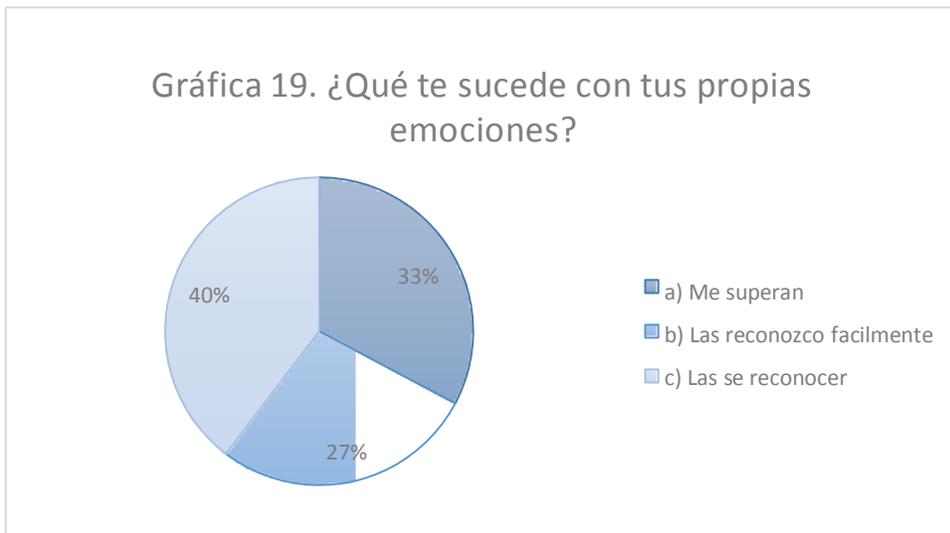
Gráfica 17. ¿En algún momento has humillado a personas?



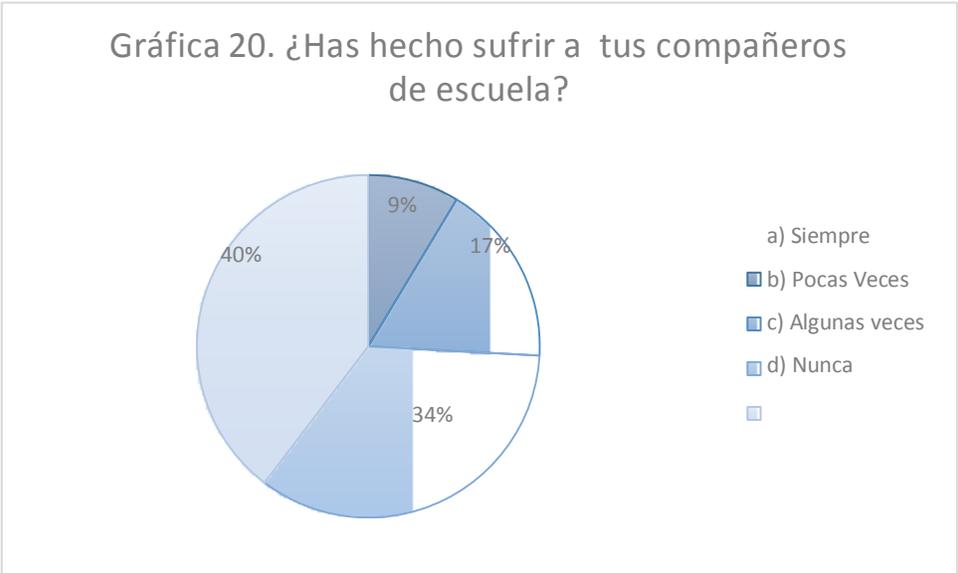
Análisis: Los resultados de la gráfica 17 son el 67% algunas veces han humillado a personas, 29% pocas veces lo han hecho y 4% nunca lo han hecho.



Análisis: En la gráfica 18 se obtuvieron los siguientes resultados 57% solo a veces les invade el sentimiento de culpa, 43% nunca o casi nunca les sucede eso.



Análisis: Los resultados de la gráfica 19 son 40% de alumnos saben reconocer sus emociones, 33% las superan y 27% las reconocen fácilmente.



Análisis: Si bien los resultados de la gráfica 20 son 40% mencionan que nunca han hecho sufrir a sus compañeros, 34% algunas veces, 17% pocas veces y 9% aceptan que siempre hacen sufrir a sus compañeros.

7.2 Análisis de Resultados.

Con respecto a los resultados de la aplicación del cuestionario a los adolescentes se puede obtener la diferencia entre las mujeres y los hombres.

Es por ello que este curso - taller se basa a la Teoría Psicológica - Conductismo Terapia Cognoscitiva Conductual de acuerdo al enfoque de Albert Bandura, si bien se puede mencionar que este padre del conductismo nos menciona que el comportamiento es particular a una circunstancia y esta moldeado de modo importante por principios de aprendizaje es decir las personas en este caso los adolescentes hacen las cosas respecto a la situación en que se encuentren.

De tal manera que respecto a la reacción que tienen, los adolescentes Bandura los percibe de una forma “compleja, única, activa, consientes, destacando el pensamiento y la autorregulación”. Es por eso que a la hora de este curso se puede observar a la hora de los resultados que hay en algunas semejanzas entre hombres y mujeres por que el tipo de personalidad de los adolescente nos difiere a ser más tranquilos y pasivos, por lo cual tenemos que por su misma personalidad algunas veces dicen a la persona el sentimiento que quizá ha causado, mientras que en cuestión al cumplimiento de normas dentro de su escuela lo cumplen las mujeres mientras que los hombres en algunas veces.

Es por tal motivo que ante una situación nueva e inesperada ambos sexos la analizan, mientras que cuando realizan cosas sin pensar y luego viene el arrepentimiento los hombres tienen un nivel más alto en la cuestión de algunas veces y muy pocas veces mientras que las mujeres tienen el porcentaje menor en las mismas respuestas que los hombres.

Durante la etapa de la adolescencia cuando algo les sale mal comentan que es porque han tenido un mal día más sin embargo nunca se ponen a pensar el porque les ocurrió la acción mal. Es así como en este momento no les da la importancia de que una persona hable de ellos al contrario nos les afecta y no le dan la importancia

ya sea cosas negativas o positivas para su persona y eso da a su misma rebeldía que lleven la contraria a los demás.

Pero si bien las mujeres son las que en algún momento son conscientes y analizan la situación; considerando que se dice: "Ellas solo a veces se sienten solas" .En cambio los hombres son más dejados y menos conscientes de sentirse solos; es mas no se dan cuenta cuando está pasando por un periodo de soledad porque se mantienen ocupados haciendo algún deporte o simplemente su mente está ocupada.

Considerando ahora el control de los impulsos en hombres les cuesta controlarlos algunas veces, mientras que las mujeres es menos el control reafirmando que ellas son más conscientes y más analíticas, sin embargo se manifiesta que por el control de los impulsos pocas veces llegan a culpar a los demás de sus actos por lo que cabe mencionar que se dejan llevar por su momento de ira o la alteración de sus emociones.

Es así que durante su etapa de la adolescencia algunas veces llegan a interrumpir a los demás cuando están hablando o intentan responder a una cuestión sin haberla terminado, porque ellos se sientes saberlo todo y responden de manera inconsciente y solo lo primero que se les viene a la mente y sin embargo a pesar de esta actitud que llegan a tomar, las mujeres nunca le dan vuelta a las cosas sin importancia mientras que los hombres hacen lo contrario, por lo que debería ser al contrario las mujeres darle importancia ya que ellas son más analíticas y consientes en sus reacciones.

También dentro de esta cuestión se pudo percatar que las mujeres y hombres saben reconocer sus emociones y mencionan que nunca han hecho sufrir a sus compañeros, pero si bien aquí se llega a ver una inconformidad porque algunas veces ambos sexos han humillado a las personas, y lo más relevante de estas ambas confusiones después de haber causado la acción solo a veces viene el sentimiento de culpa.

Por lo que cabe mencionar que respecto a lo anterior mencionado durante su etapa de adolescencia están en una continua resolución de problemas, aprovechando su enorme gama de experiencias y capacidad para procesar la información.

De tal manera que las nociones personales con respecto a lo que es importante y lo que es bueno encaminan a las evaluaciones que ellos mismos se realizan para la auto aprobación y sus autocríticas, al analizarse de manera continua los adolescentes por cuestiones de razonamiento optan acciones correctivas cuando no cumplen con sus normas para tener una mejor personalidad.

Teniendo en cuenta que las estrategias de experimentación – observacional de este enfoque conductista va a ser la forma predominante en que se estudia la personalidad ya que esta será productiva porque tratándose de la personalidad solo requiere de vigilarse con atención para corregir las acciones o comportamientos inoportunos en dicha situación.

Por último la teoría de Albert Bandura plantea que los individuos son seres complejos y activos que aprenden mucho a través de la observación en contextos sociales, regulan su comportamiento de modo continuo y sus sentimiento de auto eficiencia son esenciales para la salud mental.

CAPÍTULO VIII
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES.

8.1 Conclusiones.

La tesis tiene como objetivo implementar un curso – taller para modificar los factores del comportamiento inoportuno y control de las emociones en adolescentes por lo que se puede rescatar que para llegar a la etapa de la adolescencia es un camino por el que toda la humanidad ha transitado para llegar a ser adulto y finalmente no es tan grave aunque para algunos dentro de esta etapa si lo es.

Sin embargo, dentro de esta etapa todo cambia, desde su cuerpo, mente, gustos y comportamiento y seguramente los adolescentes piensan que todos los que los rodean han cambiado.

Porque se sigue reforzando que ya no los entienden y ni ellos mismos entienden a los demás.

A demás re reafirma que creen que todo está desorientado.

Por lo tanto, es así que en esta etapa es más común sentirte: temperamental, aburrido, cansado, deprimido, desesperado, enojado, eufórico, feliz y enamorado.

Ahora bien el 100% de encuestados que tienen la información de este curso taller llevó a generar estrategias para saber manejar sus emociones, recordando que el manejo en las emociones son fundamentales para su desarrollo.

De tal manera que las informaciones recabadas del cuestionario aplicado arrojaron que los adolescentes tienen una complicación en su conducta y el control de sus emociones.

Por motivo fundamental es que se dejan llevar por el primer impulso que se presente, teniendo como consecuencia que afectar a terceras personas, en algún y no puedan tomar sus propias decisiones a conciencia.

El no manejar sus emociones los lleva a no razonar las situaciones que se les presente, y por consecuencia esto también tiene que ver por la influencia que existe con los amigos.

Por lo tanto, bajo el mismo contexto, se puede decir que, en la actualidad, el que ingresen al mundo de los adultos se hace cada vez más difícil, puede deberse a las particulares características de momento de cambios demográficos, inestabilidad de la estructura familiar, confusión de valores, entre otros.

Siendo que de esta forma conductual muestran su rebeldía. Sin embargo, esta influencia se presenta como un reto para aquellos jóvenes capaces de lograr definir su identidad como ser único e independiente del resto.

Por esta razón dirigiendo su interés a una realidad vaga. Que hacen menos objetivo sus logros tratando de superar obstáculos del entorno, limitando habilidad dejando de explotar sus capacidades, buscando respuestas u oportunidades desarrollando un aprendizaje para tener una mejor y sana vida.

La autoestima es la base fundamental para el manejo adecuado de las emociones.

Para que exista una adecuada aceptación y adaptación en esta etapa del desarrollo es fundamental trabajar con emociones y autoestima.

La autoestima baja genera conflictos con su contexto causante de malas decisiones que ponen en riesgo a un adolescente.

Como ellos consideran que lo que hacen es correcto cuando se encuentran movidos por sus emociones mal orientadas, les genera conflicto emocional y conductual que los lleva a decepcionarse de sí mismo.

8.2 Recomendaciones Profesionales.

Docentes:

- Para los docentes tener un aula especial para la Atención Psicológica.
- Trabajar siempre en la aceptación de sí mismo para evitar factores de riesgo.
- Es conveniente trabajar con el manejo de toma de decisiones.
- Cursos talleres para el manejo de las emociones considerando la etapa de desarrollo.
- Establecer reglas de comportamiento y rutinas desde el comienzo del año escolar.
- Entregar a los alumnos una imagen de sus competencias, estimulando y reconociendo las actividades que realiza de manera exitosa y sean significativas, para que les ayude a su desarrollo de autoestima y seguridad personal y a conocer sus fortalezas.
- Mantener una relación cercana y amable con los adolescentes, su valorización positiva y reconocimiento los motivará a seguir instrucciones y acatar normas. Por el contrario, si el adolescente se siente rechazado hará todo para merecer ese rechazo.
- Tratarlos como personas grandes exigiendo comportamientos apropiados con firmeza, pero sin incomodarlos o humillarlos en frente del grupo.
- Escucharlos con paciencia y pregúntele su opinión, pues ellos responden bien a los tratos amables.
- Ponerlos a realizar unos minutos de ejercicio eso les ayudara a controlar el estrés y mejorar su estado de ánimo.

Para los especialistas de la psicología es importante que refuerce las siguientes áreas:

Adolescentes:

- **Date cuenta que no estás solo.** Aunque no todos los adolescentes experimentan los mismos cambios de humor, estos son comunes en la adolescencia.
- **Cuenta hasta diez.** Toma aliento o haz algo que te haga tranquilizarte durante unos momentos, especialmente si te sientes enfadado o irritable. Trata de analizar la situación desde el punto de vista de un observador inteligente.
- **Hablar con los padres también es importante.** Tus padres pueden compartir contigo sus propias experiencias sobre cómo controlan sus momentos de mal humor y de cómo vivieron esa etapa. Además, ellos apreciarán que trates de explicarles cómo te sientes en vez de responder con un portazo.
- **Los maestros** suelen ser buenos recursos, acércate a quien te inspire confianza.
- **Un doctor** puede guiarte en temas del desarrollo, (inquietudes respecto a tu cuerpo).
- **Llora o desahógate** suele hacerte sentir mejor.

Es indispensable que en la psicología no se descuiden las emociones por que los adolescentes son el presente de nuestra sociedad y en un futuro cosecharemos conflictos.

Anexos.

CUESTIONARIO DE EVALUACION ACERCA DEL COMPORTAMIENTO Y EMOCIONES EN ALUMNOS DE SECUNDARIA.

Nombre de la Escuela: _____

Localidad: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Ciclo escolar: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Antes de comenzar a contestar lee cuidadosamente la pregunta y subraya la respuesta con la cual te identifiques más.

1. ¿Cuándo una persona te inspira algún tipo de sentimiento, tú se lo dices?

- a) Si b) No c) Algunas veces d) Nunca

2. ¿Cumples con las normas y reglamentos establecidos en la escuela?

- a) Si b) No c) Algunas Veces d) Nunca

3. ¿Qué reacción tienes ante una situación nueva e inesperada?

- a) La analizo b) Me bloquear y no sé qué hacer c) Tengo miedo.

4. ¿Realizo cosas sin pensar y luego me arrepiento?

- a) Siempre b) Algunas Veces c) Muy Pocas Veces d) Nunca

5. ¿Qué reacción tengo cuando algo me sale mal?

- a) Responsable b) He tenido un mal día c) Es mi culpa

6. ¿Qué reacción tienes ante los problemas de los demás?

- a) No me afectan b) Me afectan c) indiferencia

7. ¿Qué tipo de personalidad posees?

- a) Tranquilo b) Pasivo c) Agresivo d) Impulsivo

8. ¿A todos le llevas la contraria?

- a) Siempre b) Algunas Veces c) Pocas Veces d) Nunca

9. ¿En algún momento de tú vida te has sentido solo/a?

- a) Siempre. b) Solo a veces c) Nunca.

10. ¿Cómo reaccionas ante alguna situación?

- a) La razono b) Impulsivamente c) Indiferente

11. ¿Te cuesta controlar tus impulsos?

- a) Siempre b) Algunas Veces c) Pocas Veces d) Nunca

12. ¿Alguna vez has culpado a los demás de tus problemas?

- a) Siempre b) Algunas Veces c) Pocas Veces d) Nunca

13. ¿Le doy vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia?

- a) Si, a menudo b) Me preocupo en cosas importantes c) No, nunca

14. ¿En algún momento haz dicho no?

- a) Sí, me cuesta b) No, no me cuesta c) Solo a veces

15. ¿Te afecta que los demás comenten sobre ti?

- a) Sí, me afecta b) No me interesa. c) Solo me interesa la opinión de las personas más cercanas

16. ¿Interrumpes a los demás o contestas antes de que terminen de cuestionarte?

- a) Siempre b) Pocas Veces c) Algunas Veces c) Nunca

17. ¿En algún momento has humillado a personas?

- a) Siempre b) Pocas Veces c) Algunas Veces c) Nunca

18. ¿Te invaden sentimientos de culpabilidad?

- a) Si, a menudo b) Solo a veces c) Nunca o casi nunca

19. ¿Qué te sucede con tus propias emociones?

- a) Me superan b) Las reconozco fácilmente c) Las se controlar.

20. ¿Has hecho sufrir a tus compañeros de escuela?

- a) Siempre b) Pocas Veces c) Algunas Veces d) Nunca

**GRACIAS POR TU COLABORACION
QUE TENGAS UN EXELENTE DIA!!!**

Anexo I

COMPORTAMIENTO AGRESIVO		
Conducta verbal	Conducta no verbal	Efectos
Impositiva	Mirada fija	Crea tensión
Con interrupciones	Gestos amenazantes	No visiona diferentes puntos de vista.
Elevado volumen de voz	Postura tensa	Genera rechazo “efecto círculo vicioso”, conflictos interpersonales, bloquea la comunicación.

Anexo 2

COMPORTAMIENTO PASIVO		
Conducta verbal	Conducta no verbal	Efectos
Tímida	Desvío de la mirada	Dificultad de conseguir los objetivos.
Volumen de voz bajo	Movimientos nerviosos	No defiende sus derechos.
Tono inseguro	Postura recogida	Nivel de autoestima baja, conflictos internos de la persona.

Anexo 3

COMPORTAMIENTO ASERTIVO		
Conducta verbal	Conducta no verbal	Efectos
Directa	Mirada segura- directa	Consigue sus objetivos.
Es firme	Gestos firmes	Satisfecho consigo mismo, defiende sus derechos, resuelve problemas planteados.
Voz sin vacilaciones	Postura relajada	Relaciones interpersonales positivas, es selectiva, sabe decir "no".

Glosario.

GLOSARIO.

Adolescencia: Es esencialmente una época de cambios. Trae consigo enormes variaciones físicas y emocionales, transformando al niño en adulto.

Algedonicas: Concepto relacionado con la anormalidad. Hace referencia al sufrimiento corporal, ajeno o propio, como elementos definitorios de la presencia de la psicopatología.

Autoconciencia: Es un proceso mediante el cual se adquiere conocimiento acerca de uno mismo, en un momento particular del tiempo, definiendo una serie de circunstancias internas y externas que determinan la forma de pensar, sentir, comportarse, relacionarse, aparte de las actitudes que uno posee y todo aquello que le interesa, motiva hacia la satisfacción de las necesidades personales.

Automotivación: Es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento.

Autorregulación Emocional: Es uno de los aspectos fundamentales del desarrollo emocional. Y la capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar.

Bio–psico–social: Referido al prefijo “bio” alude a la vida; “psico” se vincula a la psicología (la actividad de la mente o las cuestiones del alma); “social”, por último, es aquello vinculado a la sociedad (la comunidad de individuos que comparten una cultura y que interactúan entre sí). La noción de biopsicosocial, integra cuestiones biológicas, psicológicas sociales.

Bioquímico: Ciencia que se ocupa del estudio químico de la estructura y de las funciones de los seres vivos es decir estudia la base de la vida porque las moléculas integran las células y los tejidos de los seres vivientes.

Cambios Cognoscitivos: Procesos de pensamiento y en la conducta que refleja la persona.

Coerción: Del latín coerció, que significa una presión que se ejerce sobre una persona para forzar una conducta o un cambio en su voluntad. La coerción, por lo tanto, se asocia a la represión, la restricción o la inhibición.

Cognición: El término etimológicamente del latín “cognitio”, significa razonar, e implica el conocimiento alcanzado mediante el ejercicio de las facultades mentales, lo cual nos lleva a deducir la existencia de un tipo de habilidad a la cual denominamos como facultad o capacidad mental, refiriéndose al conjunto de procesos psíquicos relacionados con el procesamiento de la información a partir de la percepción, la memoria, la representación de conceptos, el lenguaje y las funciones ejecutivas.

Compensación: Es un término genérico, utilizado en cuestiones de la vida cotidiana en las que son necesarias emplear elementos de cualquier índole con el fin de balancear algo, bien sea una ecuación, una razón social o alguna estructura la cual debe tener componentes necesarios a fin de establecer una sostenibilidad adecuada.

Egocentrismo: Término que hace referencia a centrarse en el ego (es decir, el yo), que respecta a la exagerada exaltación de la propia personalidad. El egocéntrico hace de su personalidad que sea el centro de la atención.

Emancipación: Proviene de la voz latina “emancipatio” o “emancipatiōnis” que quiere decir “acción de dejar libre”, con elementos léxicos tales como el prefijo “ex” que significa “hacia fuera”, “manus” que equivale a “mano”, “capere” que quiere decir “tomar” o “coger” y el sufijo “cion” de “acción y efecto”.

Se refiere a la autonomía, liberación o independencia de uno o más individuos en relación a un poder, una tutela, autoridad u otro tipo de dependencia, sujeción, sumisión o subordinación.

Empatía: Es de origen griego “empátheia” que significa “emocionado” y es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

Enajenación: Es la acción y efecto de enajenar o enajenarse. Este verbo hace referencia a transmitir a alguien el dominio de algo, sacar a alguien fuera de sí, producir asombro, privarse de algo o apartarse del trato que se tenía con alguien.

Estentóreo: Muy fuerte, ruidoso o retumbante, sobre todo referido a la voz o a los sonidos.

Euforia: Proviene de un vocablo griego que significa “*fuera para soportar*” permite hacer referencia a la capacidad para tolerar el dolor y las adversidades en general. Lo cual es un estado mental y emocional en la que una persona experimenta sentimientos intensos de bienestar, felicidad, excitación y júbilo. Técnicamente la euforia puede considerarse como un afecto, pero coloquialmente es usado para definir la emoción como un estado intenso de felicidad con una sensación satisfactoria.

Evasión: Del latín “*evasio*”, es la acción y efecto de evadir o evadirse (eludir una dificultad, evitar un peligro, sacar ilegalmente dinero o bienes de un país, fugarse, escaparse).

Fisiológico: Esta palabra indica, por lo tanto que algo está relacionado con el funcionamiento biológico de los seres vivos. Deriva de la palabra 'Fisiología', formada con los términos griegos φυσικ (physis, 'naturaleza') y λογος (logos, 'conocimiento', 'estudio') y el sufijo '-ico', que forma adjetivos que indican relación, propiedad o pertenencia.

Habilidades Sociales: Son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.

Hipnosis: Es un estado de inconsciencia producido mediante técnicas de sugestión o hipnotismo. Se entiende también como un tipo de sueño artificial e inducido por agentes externos o por la propia persona (autohipnosis).

Hipófisis: Conocida como glándula pituitaria es la glándula endocrina responsable del proceso de Homeostasis el cual consiste en la correcta administración de proteínas y nutrientes provenientes de los alimentos y sueros que entran al organismo. La Hipófisis es el área encargada de la segregación de hormonas que en conjunto con el hipotálamo controlan los parámetros del cuerpo, mantienen regulados los niveles de hormonas en el sistema endocrino, Juntos son la pareja de glándulas más estable del cuerpo.

Hipotálamo: Importante región de nuestro cerebro que coordina aspectos fundamentales del cuerpo como lo son las emociones, la temperatura del cuerpo, parte de los esfínteres, el hambre, la sed, entre otros. El Hipotálamo tiene como principal función regular aquellas características del cuerpo que no son controladas a voluntad, por el contrario, son las que por naturaleza, por lógica o por instinto sentimos.

Histeria: Definida como enfermedad nerviosa y crónica que es más frecuente en las mujeres que en los hombres y que se caracteriza por una amplia variedad de síntomas funcionales. Desde el punto de vista de la psiquiatría y psicología, es una forma de personalidad que puede propiciar un trastorno de tipo neurótico, en el que predomina el egocentrismo, el histrionismo, la inestabilidad emocional y la sugestionabilidad.

Identificación: Es el conjunto de rasgos o de datos que individualizan o distinguen algo o a alguien, esa es su principal función, y que por caso nos confirman que realmente alguien es quien es, o que una cosa es lo que es, sin dudas.

Independencia: Cualidad aplicable sobre una persona, sobre una institución, hasta sobre un animal. Podemos decir, entonces, que la independencia es un valor moral y ético que tiene que ver con la capacidad que el sujeto en cuestión demuestra para valerse por sí mismo y no estar sometido así a la tutela o dominio de un ente superior.

Madurez: Es un estado que se alcanza cuando el desarrollo físico y sexual está completo. Este estado se alcanza en la mayoría de las especies. Trae consigo cierta serenidad y cierta calma interior. La capacidad de disfrutar más del momento presente sin ese inconformismo y esa impaciencia tan propia de los primeros años de juventud.

Morfológico: Es un adjetivo que se utiliza para hacer referencia a aquellos elementos, fenómenos o situaciones que tengan que ver con la morfología. La morfología es el estudio de las formas que tienen diferentes cosas. Usualmente, la morfología se utiliza en dos áreas bien diferenciadas: en la biología, para estudiar el cuerpo, la forma de los diferentes organismos vivos y en la lingüística, para estudiar y analizar las palabras, elementos, formas y estructuras.

Negativismo: El negativismo revela un estado de rebeldía política o social, contra la autoridad en sí o frente a ciertos principios o normas.

Neurofisiológico: Estudia el funcionamiento del sistema nervioso. Se interesa por conocer los principios que vinculan la anatomía y fisiología del cerebro con el aprendizaje, la percepción, la motricidad y la cognición.

OMS: Organización Mundial de la Salud, especializada en la prevención y control de la salud a nivel mundial.

Paranoia: Es un término que proviene del griego y que hace referencia a una perturbación mental fijada en una idea, utilizada en los contextos psiquiátricos para describir aquel estado mental que se caracteriza por la presencia de delirios autorreferentes.

Persuasión: Habilidad que permite convencer a alguien de algo, estimulándolo a actuar de tal o cual modo aunque ese modo de actuar no haya sido la primera elección de la persona, puede ser utilizada con fines positivos, como sucede con algunos tipos de publicidades, y se entiende como una forma de cambiar de opiniones de las personas.

Psicosomático: La palabra, como tal, es un adjetivo que se compone de psico-, que significa 'alma' o 'actividad mental', y somático, 'natural', 'corpóreo'. Se denomina aquel trastorno psicológico que se origina en la psiquis y luego se manifiesta en el cuerpo, provocando alguna consecuencia en el organismo. Se emplea para hacer referencia a un síntoma o enfermedad que se presenta de forma continua o repetitiva con una intensidad considerable, lo característico es que una vez evaluado y estudiado el paciente, no logran ser explicados por una causa física u orgánica.

Racionalización: Es un mecanismo de defensa que consiste en justificar las acciones (generalmente las del propio sujeto) de tal manera que eviten la censura. Se tiende a dar con ello una "explicación lógica" a los sentimientos, pensamientos o conductas que de otro modo provocarían ansiedad o sentimientos de inferioridad o de culpa.

Socio – Cultural: Hacer referencia a cualquier proceso o fenómeno relacionado con los aspectos sociales y culturales de una comunidad o sociedad.

BIBLIOGRAFIA.

- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y bienestar. Barcelona:Praxis.
- Bruner, J. (1960). El proceso de la educación. México: Unión Tipográfica Editorial Hispano-Americana
- Carranza, J. (1994). Etología. Introducción a la Ciencia del Comportamiento. Madrid: Universidad de Extremadura.
- Castañeda J, De la Torre M.O, Moran J.M, Lara L.P. (2002). “Metodología de la Investigación”. México.
- Cole, L. (1970). Psychology of adolescence. Nueva York: Paidós.
- Coleman JC. (1994). Psicología de la adolescencia. Madrid: Morata.
- Compendio de estrategias de Aprendizaje para el estudiante, región sur
- Cortes P. Ma.Teresa. (2012). “Metodos de la Investigacion, Caracteristicas del Conocimiento Cientifico, Pregunta de Investigacion, Tecnicas e Instrumentos para recabar Informacion”. Mexico. Trillas.
- Cortes P. Ma.Teresa. (2012). “Métodos de la Investigación, Características del Conocimiento Científico, Pregunta de Investigación, Técnicas e Instrumentos para recabar Información”. México. Trillas.
- Cusminsky M, Vojkovic M. (1992) “Crecimiento y desarrollo biológico. Manual de medicina de la adolescencia.” Washington: Serie Paltex.
- Hernandez M.L.R. (2012). “Metodologia de la Investigacion en Ciencias de la salud”. Bogota: ECOE
- Hernández M.L.R. (2012). “Metodología de la investigación en Ciencias de la salud”. Bogotá: ECOE
- Hernandez S.R, Fernandez C.C, Baptista L.P. (2006). “Metodologia de la Investigacion”. Mexico: Mc Graw Hill.
- Hernández, S. (2003). “Métodos de Investigación”. México. Mc Graw Hill.
- Horrocks John E. (1984). “Psicología de la Adolescencia”. México. Trillas.
- Hurlock, E. (1980). Psicología de la Adolescencia. México: Paidos.

- Hurlock.B.E. (1991). "Psicología de la Adolescencia". Mexico. Paidos.
- Izquierdo, M. Ciriaco (2003). "El mundo de los adolescentes." México: Trillas.
- Jeffrey, J. A. (2008). "Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural". México: Pearson.
- Lewis, R. (1991). Evolution of Life. United States of America: Wm. C. Brown Publishers.
- Limonero. J (2001) "Cognición y Emoción". Barcelona.
- López, G. M. (2008). "Psicología de la Adolescencia." México: Prados.
- Muach L., Angeles E., (2009). "Metodos y Tecnicas de Investigacion. Mexico". Trillas.
- Neil R. C. (2000). "Fisiología de la Conducta." México: Pearson.
- Papalia. E.D (1988). Psicología. México: McGraw – Hill. Pág. 353.
- Ramirez, P. (1979). Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones. México: Manual Moderno.
- Reeve, J. (1994). "Motivación y emoción". Madrid: Mc Graw Hill.
- Rivera. P. (1979) "Como comprender mejor nuestros sentimiento y emociones". México: Manual Moderno.
- Rodríguez, I. (2000). "La adolescencia: desafíos y decisiones." México: Unife.
- Rojas, S.R. (1993). "Guía para las investigaciones Sociales". México. Plaza y Valdez.
- Sepúlveda, C. (1970) "Factores antropológicos y salud". Universidad de Chile.
- Vila, J., Fernández, M. (1990). "Activación y conducta". Madrid: Alhambra.
- Vivas, F. L. (2008). "modificación de conducta; que es y cómo aplicarla". México: Pearson.

CIBERGRAFIA.

- Alvarez, A (2001). Catálogo de los Modelos Didácticos, recuperado el 4 de Marzo de 2016, desde <http://proenta2.ufro.cl/index.php/docentes/definicion-de-cursos-y-talleres>.
- Álvarez. A. (2001). Definición de miedo, recuperado el 11 de febrero de 2016, desde <http://www.definicionabc.com/salud/miedo.php>
- Amado, M. (2007). Las emociones en la adolescencia. Recuperado el 16 de Febrero de 2016, desde <http://asumiendomiscambios.blogspot.mx/2010/05/las-emociones-en-la-adolescencia.html>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional. Revista Interuniversitaria de Formación, recuperado el 23 de Febrero de 2016 desde redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf
- Brito, M. (2004). Psicología de la emoción, recuperado el 16 de Febrero de 2016, desde <http://deconceptos.com/general/relacion>
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional, recuperado el 12 de Febrero de 2016, desde www.uv.es/~choliz.
- Cuevas, J. (2009) Factores Psicológicos. recuperado el 22 de mayo de 2016, desde <http://psicologiayempresa.com/factores-psicologicos-determinan-comportamiento.html>
- Espinoza, C. (s.f) Emoción Psicología: concepto general de la emoción en la psicología, 6 categorías básicas de la emoción, recuperado el 14 de Septiembre de 2016, desde <https://psicologosenlinea.net/156-emocion-psicologia-concepto-general-de-la-emocion-en-la-psicologia-6-caterorias-basicas-de-la-emocion.html#ird2ddq2d>
- <http://www.psicologia-online.com/pir/emociones-negativas-la-ira.html>

- <http://www.psicologia-online.com/pir/la-psicologia-de-la-personalidad-como-disciplina.html>
- http://www.trabajo.com.mx/el_comportamiento_agresivo.htm
- http://www.trabajo.com.mx/el_comportamiento_pasivo.htm
- http://www.trabajo.com.mx/el_comportamiento_pasivo.htm
- http://www.trabajo.com.mx/los_diferentes_tipos_de_comportamiento.htm
- Instituto Nacional de Antropología e Historia (2016) recuperado el 23 de Mayo de 2016 desde, <http://www.enah.edu.mx/index.php/pres-as-lic>
- Jimenez, A (S/F). Que es Estrategia, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://definicion.de/estrategia/#ixzz48ZaCXv00>
- Joomla (2008). Psicología para Estudiantes, desde 1999 “factores sociales y culturales de la conducta”. recuperado el 23 de Mayo de 2016, desde http://www.ray-design.com.mx/psicoparaest/index.php?option=com_content&view=article&id=148:factores-cultura&catid=46:c-otros&Itemid=72
- Las estrategias y técnicas didácticas en el rediseño, recuperado el 3 de junio de 2016, desde <http://educar-en-arcoiris.blogspot.mx/2011/12/diferencias-entre-estrategias-tecnicas.html>
- Martínez, R. y Pérez, P. (s.f).Desarrollo biológico y psicológico de los adolescentes. Implicaciones en la enseñanza y el aprendizaje , recuperado el 27 de noviembre de 2015, desde http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_37/nr_390/a_5261/5261.html
- Martinez, R.E.M. Perez, P. L. (s.f). Desarrollo biológico y psicológico de los adolescentes, recuperado el 27 de noviembre de 2015, desde http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_37/nr_390/a_5261/5261.html
- Mirebant, G. (1990). “Taller educativo”. Recuperado el 4 de marzo de 2016, desde <http://www.quercus.es/daganzo/conoce.htm>

- Pérez, P.L. (2009). Características psicológicas de los adolescentes , recuperado el 28 de noviembre de 2015, desde http://www.mscperu.org/jovenes/adolescentes/lafamiliainfo/caracteristicas_psicologicas_adolescente.htm
- Población, Unidad de Análisis, Criterios de Inclusión y Exclusión. Muestra: Identificación y Reclutamiento, recuperado el 26 de Septiembre de 2016 desde <http://www.saludinvestiga.org.ar/pdf/tutorias/poblacionymuestra.pdf>
- Rada G, Merino T (2007) problemas emocionales, recuperado el 17 de agosto de 2015, desde <http://escuela.med.puc.cl/recursos/recepidem/introductorios6.htm>
- Ramirez, A. (2012). La Motivacion, recuperado el 14 de Septiembre de 2016, desde <http://motivaciongrupob.blogspot.mx/2012/03/concepto-de-motivacion.html>
- Rivera. P. (s.f). La enciclopedia de artículos y respuestas de salud, dietética y psicología, recuperado el 11 de febrero de 2016, desde <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/libros-interesantes/articulos/como-suprimir-las-preocupaciones-y-disfrutar-de-la-vida>
- Rivera. P. (s.f).Enfermedad Mental, recuperado el 11 de febrero de 2016, desde <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>
- Rubio, V.J. (s.f). Comportamiento y salud, recuperado el 30 de noviembre de 2015, desde https://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/victor/salud/transparencias/comportamiento_y_salud.pdf
- Ruiz, L. (2013). Psicología del Adolescente y su Entorno, recuperado el 23 de febrero de 2016, desde <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicolog%C3%ADa%20del%20Adolescente%20y%20su%20entorno%20P.J.Ruiz%20L%C3%A1zaro.pdf>

- Sánchez, H. (s/f). Características del curso taller, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/transversales/disfraces.htm>
- Sanchez, J. (2012) Tipos de comportamiento, recuperado el 30 de Noviembre de 2015, desde <http://www.mailxmail.com/curso-principios-comportamiento-assertivo/tipos-comportamiento-agresivo-pasivo-assertivo>
- Schiefelbein, E (S/F) Estrategias de Aprendizaje, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://www.estrategiasdeaprendizaje.com/>
- Sescovich, S. (s.f). Conducta Humana “Proceso de Socialización”, recuperado el 30 de Noviembre de 2015, desde <http://www.conductahumana.com/articulos/ciencias-del-comportamiento/proceso-de-socializacion/>
- Tipos y Estrategias, recuperado el 4 de Abril de 2016, desde <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/>
- Zumaeta (1997) Congreso Internacional de Psicología Clínica: Psicología, Psicopatología y Psicoterapia en el Desarrollo Humano. recuperado el 15 de septiembre de 2016, desde <https://es.scribd.com/doc/32062510/FACTORES-DETERMINANTES-DEL-COMPORTAMIENTO-HUMANO>