



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE DE INCORPORACIÓN U.N.A.M . 8794
PLAN 25 AÑO 76

**“PROPUESTA DE UN TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL,
CON ENFOQUE COGNITIVO - CONDUCTUAL
PARA EL DESARROLLO DE UN AUTOCONCEPTO POSITIVO EN
ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS QUE SUFREN DE VIOLENCIA
PSICOLÓGICA POR PARTE DE LOS PADRES”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ROCIÓ GONZÁLEZ MARTÍNEZ

ECATEPEC DE MORELOS, EDO. DE MÉXICO, 2015.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS

Esta dedicatoria es principalmente a mis padres, hermanas y profesores

A MIS PADRES

Mi completo agradecimiento a mis padres por darme todas sus energías y esfuerzos, físico, moral y emocional para ayudarme a culminar mi carrera profesional, por su apoyo incondicional en todo momento por sus desvelos y sobre esfuerzos para que nada me faltara en ningún momento de mi vida y lo más importante por ser las personas que más amo.

A MIS HERMANAS

Agradezco todo su tiempo y dedicación a mi educación para dirigir mi camino para corregirme cuando fue necesario, por apoyarme en mis decisiones y por inspirarme cada día a perseguir mis metas hasta lograrlas por ser mi ejemplo y no dejarme sola en ningún momento.

A MI PROFESOR ALFREDO MONTIEL LEMUS

Mi gran agradecimiento a mi profesos y asesor Alfredo Montiel quien me acompaño, ánimo y dirigió este proyecto, por su tolerancia y tiempo brindado, por seguir apoyándome hasta la culminación y por hacer que llegara este momento, por su profesionalismo y por alentarme cada día con su sabiduría.

GRACIAS

Gracias por todo lo que me han dado

Gracias por ser parte de mi vida

Gracias por ser mi familia

Gracias por estar siempre a mi lado y por dejarme compartir mis éxitos

INTRODUCCIÓN

Es común encontrar en el núcleo familiar conflictos que obedecen a situaciones específicas y que acontecen en distintos niveles de expresión por cada uno de los integrantes que lo conforman; sin duda lo que más se observa es lo manifestado en una conducta o palabras que evidencia la dinámica en la que viven. Sin embargo, hoy en día uno de los principales problemas son los conflictos que se desarrollan de forma interna, inducidos por situaciones externas con las que conviven en el día a día.

Hay diversas formas de ser violento con los demás; una de ellas es la violencia psicológica que existe en cualquier lugar del mundo. No es raro verla en las familias y en otros círculos sociales donde la mayoría de las veces no se dan cuenta que la ejercen.

Las evidencias de este tipo de violencia no se encuentra marcada en el cuerpo ni en el dolor físico de una persona, es cuestión de tiempo para borrar golpes y minimizar el dolor, de la violencia Psicológica los efectos son más intensos, perduran por mucho tiempo si no son tratados de forma adecuada y traen consigo consecuencias graves. ¿Quién hace uso de ella? Puede ser cualquier persona, que tiene una relación que lo permita, como amigos, docentes, la propia familia (Padres y Hermanos) y cualquiera que lo haga sentirse más fuerte o susceptibles, sin herramientas personales que le permitan defenderse

Aquí nos centramos específicamente en los padres como principales autores de sembrar en sus hijos conductas, pensamientos, creencias y emociones inadecuadas que al paso del tiempo son de gran perjuicio para ellos.

En una familia cuya dinámica funcional es la violencia psicológica y en la que hay miembros adolescentes, se puede observar mayor evidencia de sus efectos en ellos, en conjunto con los cambios físicos a los que se enfrentan; factores importantes que se tocarán de forma puntual en esta investigación.

La adolescencia es una de las etapas en la que se puede observar la evidencia del maltrato psicológico y carencias personales, pues muestran baja autoestima, autoconceptos falsos y bajo rendimiento entre los síntomas más sencillos. La delincuencia, adicciones y agresores violentos son unos de los tantos efectos más graves de este tipo de violencia. Por ello el interés de crear y desarrollar un taller que le sea de beneficio, con el fin de apoyar al desarrollo productivo en el principal ambiente que es la familia y convivencia con los padres.

En los medios de información es frecuente observar la evolución de los principales problemas a los que se enfrentan los miembros de una familia; sin embargo, se ha mencionado que la juventud hoy en día es la más vulnerable en contextos de violencia, adicciones, delincuencia y bajos niveles educativos que se acercan, aún más, a un futuro incierto en sus etapas posteriores. Es por ello que en esta investigación se propone el desarrollo de un taller vivencial, enfocado al desarrollo de un autoconcepto positivo en los adolescentes de 15 a 17 años de edad que han sido violentados psicológicamente por sus padres, basado en técnicas Cognitivo conductuales y de inteligencia emocional.

Para un mayor entendimiento, esta investigación se dividió en dos partes. La primera, el sustento teórico, fue realizado en cuatro capítulos. En la segunda parte encontrará la propuesta del taller y la metodología.

El capítulo I está dedicado a la Psicología del Desarrollo y se encontrará el sustento del desarrollo humano en sus distintas etapas, por diversos enfoques.

En el capítulo II se presenta la base teórica del desarrollo físico y psicológico en el cual se describen los cambios biológicos y psicológicos por los que el adolescente pasa también se especifica la diferencia entre pubertad y adolescencia así como los efectos que tiene la maduración temprana y tardía; entre otros temas como el desarrollo de la identidad, principales problemáticas a las que se enfrentan y, por último, las necesidades básicas y contacto social.

El capítulo III se desarrolló a partir de la importancia de la conceptualización familiar y el papel que tiene en el desarrollo del adolescente en los distintos ambientes, además del factor principal de la familia como parte generadora de violencia psicológica que influye de forma significativa en el desarrollo de los adolescentes, tanto físico como psicológico.

En el capítulo IV se habla del desarrollo de la personalidad y pensamiento de los adolescentes. Se explica el concepto de autoestima y su desarrollo, de igual forma se describe el autoconcepto, sus tipos y desarrollo de los básicos, así como su funcionalidad en los seres humanos.

En el capítulo V, que es el último, se plantean los enfoques con los que se estará trabajando durante el desarrollo del taller, es decir las Técnicas cognitivo conductual y la Inteligencia emocional, como herramienta principal. En este capítulo se describen varias técnicas que se dirigen a la modificación de la conducta y pensamiento, entre ellas está la Terapia racional emotiva de Albert Ellis, la Terapia de depresión por Aron Beck , las Técnicas de IE como imaginación guiada, lenguaje emocional y procesos de afrontamiento, entre otras.

Para finalizar, se podrá observar un capítulo VI dedicado a la metodología del desarrollo del taller, en donde se conocerá todo el procedimiento de la propuesta y la descripción completa del taller

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO

1.1 Teoría psicoanalítica.....	8
1.2 Teoría psicosocial.....	10
1.3 Teoría del aprendizaje social.....	13
1.4 Teoría del desarrollo de Jean Piaget.....	15
1.5 Teoría Sociocultural de Lev Semiónovich Vygotsky.....	22
1.6 Teoría del ciclo vital.....	24

CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA, DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO

2.1 Adolescencia.....	27
2.2 Características del Desarrollo Físico en la Pubertad y la Adolescencia.....	29
2.2.1 Maduración sexual en la adolescencia.....	31
2.3 Psicología del adolescente.....	33
2.4 Problemas más comunes en adolescentes.....	39
2.4.1 Identidad (La búsqueda de sí mismo).....	41
2.4.2 La identidad según Eric Erickson.....	43
2.5 Necesidades biológicas, psicológicas y sociales.....	45
2.6 Desarrollo cognitivo del adolescente.....	49
2.7 El adolescente y la sociedad.....	51

CAPÍTULO III. LA FAMILIA Y LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN EL ADOLESCENTE

3.1 Tipos y funciones de la familia.....	56
3.2 La familia y tipos de violencia.....	62
3.3 Violencia psicológica en el adolescente.....	66
3.4 La Violencia psicológica en la familia y el adolescente.....	68

CAPÍTULO IV. EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD Y PENSAMIENTO EN EL ADOLESCENTE

4.1 Autoestima.....	79
4.2 Desarrollo del autoestima y la primera infancia	81
4.3 Desarrollo del autoestima en el adolescente.....	83
4.4 Componentes del autoestima.....	85

CAPÍTULO V. PSICOLOGÍA Y TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

5.1 Contexto histórico.....	94
5.2 Técnicas de terapia cognitivo-conductual.....	101
5.3 Terapia Racional Emotiva (TRE) de Albert Ellis.....	108
5.4 Terapia cognoscitiva de la depresión por Aarón Beck.....	111
5.5 Emoción e inteligencia emocional.....	116
5.6 Emociones básicas.....	120
5.6.1 Función y respuesta de las emociones.....	124
5.7 Inteligencia (IQ).....	127
5.7.1 Inteligencia emocional (IE) Daniel Goleman.....	129
5.7.2 La inteligencia emocional y estilos de afrontamiento.....	136
5.8 Técnicas para regular las emociones e incrementar la inteligencia emocional.....	139
5.8.1 Técnicas psicológicas no invasivas.....	141
5.9 Estudios realizados sobre violencia intrafamiliar	143

CAPÍTULO VI. METODOLOGÍA

CAPÍTULO VII. PROPUESTA DE UN TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA EL DESARROLLO DE UN AUTOCONCEPTO POSITIVO CON ADOLESCENTES DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

7.1 Sesión 1. Pensamientos y emociones	157
7.2 Sesión 2. Conocer y aprender 1.....	158
7.3 Sesión 3. Conocer y aprender 2.....	159
7.4 Sesión 4. Autoconocimiento.....	161
7.5 Sesión 5. Sintomatología.....	162
7.6 Sesión 6. Relaciones interpersonales e intrapersonales 1.....	163
7.7 Sesión 7. Relaciones interpersonales e intrapersonales 2.....	164
7.8 Sesión 8. Autoestima.....	165
7.9 Sesión 9. Estilos de afrontamiento a la violencia emocional.....	166
7.10 Sesión 10. Proyecto de vida.....	167
Conclusión.....	169
Bibliografía.....	170
Anexos.....	177

CAPÍTULO I

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO

Los seres vivos cuentan con características que los diferencian a unos de otros. Cada especie que existe en la tierra sobrevive gracias a la evolución fisiológica; es decir, al desarrollo que sufre desde el nacimiento hasta la muerte. En el ser humano la evolución no solo es fisiológica, sino también psicológica y social, con énfasis en el perfeccionamiento de sus habilidades y capacidades futuras.

Dicha evolución ha sido objeto de diversos estudios, entre los cuales se desprenden teorías que tratan de describir cómo el ser humano experimenta, enfrenta y se adapta a esos cambios.

Una de las primeras perspectivas que ha tratado de dar cuenta de ello es la llamada teoría psicosexual, diseñada por el psicoanalista Sigmund Freud. Ésta explica el desarrollo, desde del nacimiento hasta la adolescencia, tomando como componente indispensable a la energía sexual y la estimulación que sufre por parte de la madre, con lo cual desarrolla ciertos rasgos de su personalidad

Por otra parte, Erickson postula el desarrollo desde un enfoque psicosocial y psicoanalítico que, a diferencia de Freud, parte de un interés por el influjo de la sociedad como factor que define el desarrollo cognitivo a través de toda su vida.

Otra teoría es la del Desarrollo cognoscitivo (o Epistemología genética), de Piaget. fue elaborada a partir de una serie de investigaciones acerca del proceso evolutivo que sufren las estructuras del pensamiento originados en la genética del ser humano, como parte de un legado biológico. En ella menciona cómo el niño aprende a interactuar con los objetos de la realidad.

De igual manera, en el sentido del desarrollo intelectual, Lev S. Vigotsky, en su teoría sociocultural, concibe al desarrollo influenciado por la cultura que impulsa el desarrollo físico y mental.

Otra teoría que hace hincapié en las formas de crecimiento humano es la teoría del ciclo vital. Ésta se refiere al proceso de nacer, crecer, reproducirse y morir. Generalmente se divide en 7 etapas: 1) Desarrollo embrionario, 2) Niñez, 3) Pubertad, 4) Adolescencia, 5) Juventud, 6) Adulthood y 7) Vejez. A continuación se dará una explicación de cada una de las teorías del desarrollo.

1.1 Teoría psicoanalítica

En ella se explica el desarrollo a través de cinco etapas que definen la estructura de la personalidad, de la niñez hasta la adolescencia; misma que, según Freud, adquiere a partir del desarrollo del aparato psíquico es decir, *el yo*, *el ello* y *el súper yo*.

El *yo* es la estructura de la personalidad que se forma a partir de estructuras y funciones mentales como la percepción de sí mismo, memoria, juicio y las habilidades lingüísticas al principio de realidad,

Por su parte, el *ello*, es la fuente de los impulsos ya existentes desde el nacimiento; funciona sin tomar en cuenta la realidad y busca la completa satisfacción del sujeto, a partir del principio del placer. Finalmente, el *súper yo* está compuesto por las prohibiciones que obedecen al comportamiento moral, que a su vez abarca los ideales sobre sus propios valores (Newman, 1985).

De esta forma el aparato psíquico va definiéndose a través de una serie de etapas en las cuales el *yo*, *ello* y *súper yo* no desaparecen. Desde ese punto de vista, Freud explica las etapas por las que pasan los seres humanos, desde el nacimiento hasta la adolescencia. Menciona que en cada etapa hay una parte distinta del cuerpo que se identifica como el centro de estimulación y gratificación (Davidoff, 1998).

1.-Etapa Oral (0-1 años). En este primer año de vida los bebés sienten el placer principalmente en la boca; por ejemplo, al momento de comer, morder, succionar o llevarse objetos a ella. En esta primera etapa el conflicto que se experimenta es dejar el pecho de la

madre conocido como el destete. Freud menciona que entre más sea tardado y dificultoso el proceso para dejar el pecho más energía se concentra en la boca y éste se sustituye por otra conducta que proporcione un placer parecido al que obtenía del pecho de la madre por ejemplo chuparse el dedo.

2.- Etapa anal (2-3 años). El placer de los niños en esta edad se da principalmente con la estimulación en la región anal; es decir en la actividad de retención y expulsión de heces fecales. Freud habla de acumulación y liberación de tensión. Aquí el conflicto se encuentra en el momento que los padres comienzan con el entrenamiento de control de esfínteres y, con ello, el bloqueo de la satisfacción por las reglas sociales de comportamiento; por ejemplo, el uso del sanitario.

3.- Etapa Fálica (4-5 años). En esta etapa su interés se centra en la autoexploración de su cuerpo, en la que descubren como fuente de placer los genitales. También el niño desarrolla un amor hacia el progenitor del sexo opuesto y una rivalidad hacia el de su mismo género.

4- Etapa de latencia (6 a la Pubertad). Los intereses e impulsos sexuales permanecen; sin embargo, ya son sustituidos por otras actividades como el deporte. Es la etapa en la que aparece la primera menstruación y/o presencia de espermatozoides. También es donde se establecen relaciones que ayudan a satisfacer sus necesidades de afecto, como el establecimiento de amistad con sus iguales.

5.- Etapa genital (adolescencia). Por último, los niños se encuentran en la pubertad, es decir, en los inicios de la adolescencia, descrita como un proceso de búsqueda del objeto de satisfacción como fuente de deseo para resolver su tensión sexual, la cual encuentra en el establecimiento de relaciones con el sexo opuesto.

Aiken,(2003) explica que Freud, es su teoría de la personalidad, reconoce que el “niño es el padre del hombre”, además de que la privación y el conflicto en la niñez puede tener efectos persistentes en la personalidad.

También menciona que la teoría de las etapas psicosexuales, el conflicto y la frustración en cualquiera de ellas puede afectar la estructura del carácter del adulto y convertirse en una fijación; es decir, el fracaso para avanzar en una etapa en particular o a una regresión que significa el retroceso parcial o total de cierta conducta característica de una etapa anterior a su desarrollo.

Otra perspectiva que describe el desarrollo es la Teoría psicosocial de Erikson, fundamentada en los estudios de Freud.

1.2 Teoría Psicosocial

La propuesta de Erick Erickson tiene como principal objetivo el estudio de cómo los niños desarrollan su identidad al pasar por una serie de estadios, en los cuales se deberá enfrentar a varios retos a partir de su relación con los demás, a quienes tratarán de dar una solución satisfactoria (Cloninger, 2003).

A su vez la teoría ésta fundada en cuatro elementos principales (*cuadro 1.1*) 1) Las etapas del desarrollo, 2) las tareas evolutivas, 3) las crisis psicosociales y 4) El proceso de enfrentamiento (Newman, 1985).

La solución positiva de cada una de las tareas tiene como resultado la salud mental del individuo. Por lo contrario, una respuesta negativa de la solución implementada conduce a la desadaptación y desequilibrio durante su desarrollo.

En seguida se da una breve explicación de cada uno de los conflictos a los que se enfrenta el niño descritos por Erickson. En las primeras etapas postuladas por Erickson, según Berger (2007); se evidencian los conflictos que hacen eco en la edad adulta a causa de los conflictos no resueltos en la niñez.

Principales elementos de la teoría psicosocial (Newman, 1985)

<i>Etapas del Desarrollo</i>	<i>Tareas Evolutivas</i>	<i>Crisis Psicosociales</i>	<i>Proceso de Enfrentamiento</i>
1.- Confianza vs. Desconfianza	La evolución de tareas depende de la etapa del desarrollo en la que se encuentre el sujeto.	Erickson. (1950) define las crisis psicosociales como aquellos esfuerzos que hacen los niños para adaptarse a las exigencias de su medio ambiente, de acuerdo a la etapa de desarrolló en la que se encuentre.	Al paso de cada una de las etapas, los seres humanos deben dar soluciones a las problemáticas que se le presentan, por lo que el esfuerzo que realiza cada persona por dar soluciones y por reducir la tensión que le causan las demandas de su ambiente se le llama proceso de
2.- Autonomía vs. Duda y vergüenza	Havighurts (1953), define a estas tareas como un conjunto de capacidades y competencias que requiere el niño, en medida que va creciendo y a su vez dominado su ambiente.	Las urgencias y restricciones a las que se enfrenta la gente desde la primera etapa se convierten en una crisis que delimitan su comportamiento y los obligan a dar soluciones a las exigencias ambientales además de Adaptarse.	enfrentamiento, en el cual se logra gracias a las capacidades psicológicas que ha desarrollado a lo largo de su vida.
3.-Iniciativa vs. Culpa	A consecuencia de la adquisición de dichas capacidades y competencias.		
4.- Destreza vs. Inferioridad			
5.- Identidad vs. Confusión			
6.- Identidad vs. Aislamiento	Durante su desarrollo hay notables diferencias en las habilidades intelectuales, físicas, sociales y psicológicas que ayudan al niño a enfrentarse a las exigencias de su ambiente.	Este proceso tiene un efecto de tensión en las personas que forzosamente deben reducir para poder pasar a la siguiente etapa.	
7.- Productividad vs. Estancamiento			
8.-Integridad del Yo vs. Disgusto			

(Cuadro 1.1)

1. **Confianza vs. Desconfianza:** La confianza básica depende del amor y cuidado que proporcione la madre. Recibir caricias, alimentación y protección son los principales elementos que le dan la seguridad suficiente. De no cubrir estas necesidades los niños, se perciben miedosos, por lo que desarrollan sentimientos de desconfianza.

2. **Autonomía vs. Vergüenza y Duda:** A medida en que los padres dejen al infante experimentar por sí solo explorar su medio, descubrir sus propias habilidades y capacidades, desarrollará el sentido de la autonomía, es decir, el sentir que puede lograr sus

objetivos con sus propios recursos sin limitaciones. Cuando a éste se le limita a tomar sus propios riesgos detienen el proceso de descubrimiento de sus habilidades y capacidades enfrentándolo a experimentar la vergüenza y duda por lo que desea lograr.

3. **Iniciativa vs. Culpa:** Ésta es la etapa en la que los niños adquieren autoestima de los juegos simbólicos que ellos mismos inventan, así también tienen infinidad de preguntas a las que buscan dar una respuesta a través de sus padres, en la medida en que buscan y obtienen esas repuestas se le ayuda al niño a la aproximación de sus objetivos; es decir, toman la iniciativa para obtener una respuesta a sus cuestionamientos. Sin embargo en el momento en que se les ignora y no obtienen una respuesta, nace el sentimiento de culpa por lo que se percibe indeciso de lo que quiere obtener.

4. **Destreza vs. Inferioridad:** Aquí se enfrentan a un nuevo ambiente, la escuela es el lugar en el cual se experimentan logros y fracasos al mismo tiempo, las tareas asignadas son el principal objetivo que tienen los niños para demostrar sus capacidades, a medida en que lo logran o fracasan le permiten percibirse como una persona capaz o incapaz determinando el grado de competitividad futura.

Así también Berger, (2009), menciona que la identidad no es un proceso fijo en una edad determinada si no que sigue su curso hasta las etapas posteriores ya que como tal, la crisis de identidad comienza en la adolescencia pero continua en desarrollo además de que a partir de esta etapa se describen necesidades psicosociales.

5. **Identidad vs. Confusión:** En este estadio el niño pasa a ser adolescente y se caracteriza por la búsqueda del sí mismo; es decir, la búsqueda de su identidad considerada como una crisis. En respuesta a que se resuelva dicha crisis, el adolescente, va definiendo el papel que le corresponde de no ser así se genera en ellos una confusión en los papeles que debe jugar en la sociedad.

6. **Intimidad vs. Aislamiento:** El desafío al que se enfrenta en esta etapa es más grande ya que el adolescente ahora es adulto, las relaciones sociales se tornan como un vínculo

afectivo duradero con el sexo opuesto en el que están dispuestos a tomar compromisos de otra magnitud, como la decisión de ser padres. Cuando no logran obtener una identidad sólida suelen tener dificultades para cumplir sus objetivos en la edad adulta, como el establecer vínculos afectivos que dan como resultado el aislamiento.

7.- Productividad vs. Estancamiento: A la mitad de su vida el adulto está frente un conflicto de establecimiento y preocupación por sus compromisos futuros para las nuevas generaciones. Este exceso de preocupación lo orilla al estancamiento de sus objetivos futuros.

8.- Integridad del yo vs. Disgusto o desesperación: El adulto ya está en la etapa de la vejez. Esta etapa se refiere a la aceptación satisfactoria por lo realizado en el pasado, dándole un valor que los hace sentir íntegros con ellos mismos. El conflicto se da cuando no se sienten contentos con lo que lograron en su pasado, por lo que desvalorizan todo aquello que lograron y sienten como si todo lo realizado hubiese sido tiempo perdido. Además, su temor a la muerte es más notable.

En el proceso de aprendizaje todo ser vivo absorbe aquello que le proporcione beneficios a lo largo de la vida que, a su vez define, características específicas en cada uno de nosotros. Asimismo estamos rodeados de agentes que nos ayudan a adquirir ciertas habilidades que nos permiten interactuar en un medio social y aprender de él.

1.3 Teoría del Aprendizaje Social

La teoría del aprendizaje social se desarrolla a partir de la incertidumbre, habilidades y capacidades del ser humano que tienen para aprender. Por lo que ofrece una explicación del “¿cómo?” y “¿a través de qué?”, los seres humanos aprendemos de los otros.

Bandura, Walters (1963), y Bandura (1977), mencionan que la teoría del aprendizaje social se enfoca principalmente en la capacidad que tienen los niños para aprender de la conducta de otros observando. A este proceso se le denomina “ modelado” (Newman, 1985).

Por su parte, Bandura se refiere al *modelado* como aquel proceso de socialización en el cual se desarrollan patrones habituales de respuesta durante el crecimiento (Rice, 2000).

Cuando son pequeños, los niños eligen personas que le son importantes para convertirlos en un modelo; éstos pueden ser hermanos, abuelos, amigos u otros adultos que resultan ser significativos para ellos; por ejemplo sus maestros. Pero sin duda a los que más importancia les dan es a sus padres. Cuando éstos realizan una determinada acción que les llama la atención, los niños la repiten simplemente para obtener los mismos resultados y, por consecuencia, aprender algo nuevo. Estas imitaciones proveen a los niños de una serie de conductas distintas y reforzadas para volver a emitirse.

Conforme vamos creciendo el interés se ve con mayor relevancia hacia otro tipo de personas; por ejemplo, durante la adolescencia el interés está en los amigos, los iguales y los artistas (ya sean actores o cantantes). Se ve reflejado tanto en la forma de verse físicamente como en la forma de vestir y peinarse; también de expresarse verbalmente o en gustos musicales y hasta en valores.

Bandura, no solo destaca la influencia que puede tener una persona sobre otra sino también enfatiza el papel que juega la cognición en ella, por lo que crea la “Teoría social _ cognitiva ” en la que determina que los seres humanos somos capaces de elegir nuestro propio destino a través de la elección de los entornos futuros .Así también somos capaces de conseguir metas por sí mismos; proceso en el cual dice, intervienen una serie de reflexiones y autorregulación de pensamientos y sentimientos dejando en claro que los procesos cognitivos están presentes para el cumplimiento de cualquier objetivo que los seres humanos se propongan en algún momento de su vida.

1.4 Teoría del Desarrollo de Jean Piaget

Jean Piaget centró su atención en la naturaleza del conocimiento y la forma en la que conocemos y pensamos, como punto de partida para explicar la maduración cognitiva en los niños. Anteriormente se creía que los niños pensaban y razonaban de una forma similar a los adultos; ante esta creencia Piaget adopta una perspectiva constructivista en la que dice que toda persona debe utilizar su cerebro para darle sentido a sus vivencias y así comprender sus pensamientos (Davidoff,1998).

En su teoría Piaget denota la importancia que tiene la interacción continua del niño con el medio en el que se desarrolla. Su objetivo es explicar la adquisición de la lógica y la razón desde la infancia hasta la adolescencia.

También explica que los niños no pueden aprender de sus experiencias hasta que no alcancen la madurez o nivel cognoscitivo que les permita entenderlas, a esto le llamó “*aprestamiento*” (Henson, 2000).

En su concepción teórica también maneja cinco conceptos básicos que intervienen en la consecución de este proceso de maduración cognoscitivo: *adaptación, asimilación, acomodación, equilibrio y esquema*.

Para la solución de cualquier problema, los seres humanos deben aprender a construir estrategias desde muy pequeños para que sean funcionales; deben tener una estructura similar a una operación matemática. Así, para poder resolver cualquier problema, es necesario que la persona cuente con cierto nivel de desarrollo; a partir del cual podrá solucionar ciertos conflictos. Esto es, que todos los niños manifiestan inteligencia, pero según su edad se presentará de diferente manera.

Las estructuras mentales, también denominadas esquemas, se forman a partir de recuerdos, pensamientos y conocimientos que se adquieren a través de la experiencia.

Así que un *esquema*, es un patrón organizado del pensamiento o acción que es utilizado para enfrentarse a las experiencias y así poder dar una respuesta (Shaffer, 2002).

Existen esquemas cognitivos sencillos; por ejemplo a la edad de 3 años, para los niños toda cosa que se mueva (*esquema cognitivo*) tiene vida. Así un ave solo es una cosa que vuela. Conforme crezcan podrán dar una respuesta correcta. Es decir, un carro al moverse no quiere decir que tiene vida sino que se mueve porque tiene un mecanismo y un conductor o “la cosa que vuela es un ave” se convertirá en una paloma.

Coll (2002), explica que los recién nacidos construyen *esquemas de reflejo*, como la succión, al estimular el área de la boca o cerrar el puño al colocar un objeto en la palma de la mano. Así mismo dice, son indicadores del equilibrio entre la organización interna ante el contacto con el exterior, pero que a su vez provocan desajustes y es donde entra al juego el proceso de asimilación.

Posteriormente se forman “*Esquemas motrices o de conducta*” simples como el movimiento de sus extremidades para satisfacer sus deseos. Por ejemplo, tratar de alcanzar algún objeto, agarrarlo o llevarlo hacia él, dándole la oportunidad de manipular o controlar cualquier objeto que esté dentro de sus alcances.

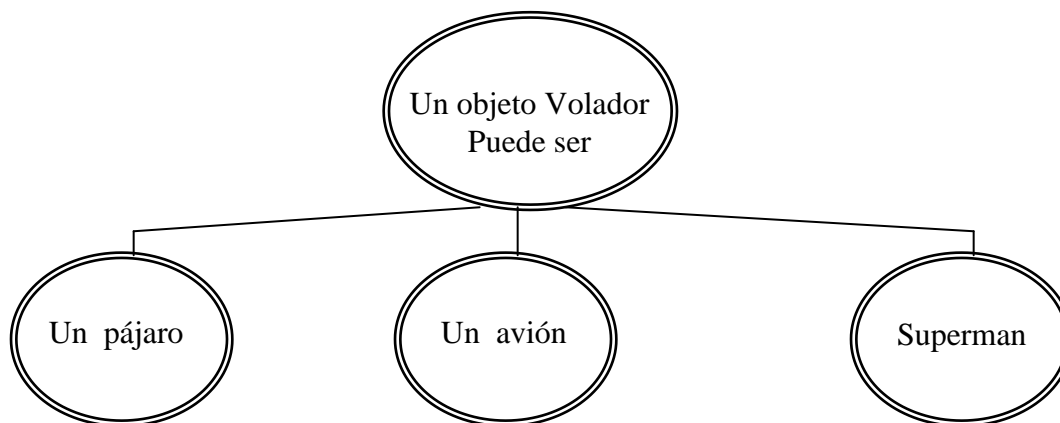
Posteriormente también forman *esquemas simbólicos*, cuando ya son capaces de formar imágenes mentales de sus experiencias.

Los esquemas que se forman a cualquier edad tienen un solo objetivo, entender al mundo que los rodea a través de las experiencias; sin embargo, cada ser humano interpreta y responde a los mismos objetos de manera distinta pero con el mismo carácter adaptativo.

La adaptación es el elemento que le permite al ser humano permanecer estable en un espacio, además del equilibrio entre lo que se piensa, siente y actúa dentro de él.

A las funciones intelectuales en la formación de un esquema, Piaget las denomina *organización y adaptación*, donde “organización” es el proceso de la combinación de esquemas que ya tienen y, por consiguiente, forman nuevas estructuras intelectuales más complejas, como se ve en el *esquema 1.2*.

Función intelectual del niño (Organización y adaptación)



(Esquema 1.2)

El ejemplo anterior nos da una explicación de cómo este proceso de organización permite a los niños clasificar los esquemas conforme a su edad. Además este proceso también ayuda a que puedan adaptarse.

La *adaptación* implica un proceso de ajuste al entorno que se da mediante dos elementos importantes: *asimilación y acomodación*.

La *asimilación* se refiere al proceso por el cual los niños tienen que pasar para poder dar una interpretación o respuesta a sus nuevas experiencias, tomando en cuenta las que ya ha experimentado.

La primera impresión de un niño cuando ve un objeto moviéndose es pensar que éste tiene vida y por eso puede desplazarse de un lado a otro; conforme lo explora descubre que tiene una portezuela en la parte de abajo del carro que puede abrirse y, al hacerlo, encuentra que hay dos objetos insertados en él y además puede quitarlos su padre.

Le dice que se llaman pilas, que las quite y las coloque nuevamente. Cuando las quite el carro deja de moverse y cuando las coloca nuevamente éste se vuelve a mover. Así descubre que no se mueve porque tiene vida, sino porque tiene pilas. Con este ejercicio el niño inicia y finaliza el proceso de asimilación en el cual concluye que el movimiento se debe a las pilas.

Este proceso de asimilación se obtiene como resultado conforme pasa el tiempo, por lo que el niño puede dar una mejor explicación a lo que sucede a su alrededor convirtiéndose en experiencias que facilitan el proceso de acomodación. Para que este proceso se dé es necesario obtener un equilibrio entre lo que comprende y lo que quiere comprender. Los esquemas que ha formado deben ser revisados por ellos mismos ya que han causado un desequilibrio. De esta revisión se obtiene la modificación de los esquemas que ya existían. A los que les dan una explicación distinta, a este cambio Piaget lo llama acomodación (Shaffer, 2002).

Todos los seres humanos, a cualquier edad, tienen nuevas experiencias que le permiten formar esquemas y reorganizar su conocimiento, pero sin duda mucho de lo que se es en el futuro depende de la maduración biológica del cerebro humano.

La progresión en dicha maduración cognitiva, como ya se había mencionado anteriormente, se da en etapas distintas, como se ve en el *esquema 1.3*.

Etapas del desarrollo cognoscitivo de Piaget



(Esquema 1.3)

1.-Etapa Sensoriomotora

Desde su nacimiento, la emisión de respuestas ante un estímulo del niño son solo reflejos; a esta edad usan como recurso sus sentidos sensoriales (*oído, vista, tacto, gusto y olfato*) para hacer contacto con los objetos y lograr la conquista del mismo. Así también logran el aprendizaje y coordinación de sus acciones, ya que durante su desarrollo en este estadio les permite dar dirección a su conducta y fijarse objetivos por lo que su pensamiento solo se limita a las acciones.

Hacia los dos años logra desarrollar la permanencia del objeto; es decir, aprenden que, aunque este fuera de su campo visual, aún existe. De igual forma adquieren la capacidad de dar un nuevo uso a los objetos, imitar modelos y formar representaciones simbólicas simples de los sucesos.

2.-Etapa Preoperacional

Piaget se refirió a este periodo como el desarrollo de los modos simbólicos; es decir la representación de lo que imagina haciendo referencia a que el niño no necesita la presencia de los objetos para entenderlos. Esta característica se percibe como la capacidad para pensar sobre la manipulación del ambiente por los símbolos que lo representan.

Los niños de los 2 a los 7 años adquieren la capacidad para hacer representaciones gráficas de su realidad, por medio del dibujo. También comienzan con los juegos simbólicos; por ejemplo; los niños pueden transformar cualquier objeto en lo que ellos quieran. Una caja de cartón puede ser para las niñas una casita de muñecas y para los niños un carro, o la muñeca puede ser un bebé y un lápiz un avión, para cada uno son cosas distintas; sin embargo, sea cual sea el juego, éste les permite adquirir la capacidad para resolver problemas y hacer relaciones entre dos o más clases de objetos. Piaget describe como característica principal de este periodo operacional que el pensamiento de los niños es *egocentrista, irreversible y focalizado*.

También de los 2 a los 7 años, los niños, tienen la incapacidad para ponerse en el lugar de otros o ver las cosas desde el punto de vista de otros. Ellos creen que sus pensamientos son únicos y que el mundo solo gira alrededor de ellos. A esto Piaget le llama *egocentrismo*. Es muy común observar en los niños que, aunque estén con otros de su edad ellos juegan o platican consigo mismos.

Cuando ellos tratan de dar solución a un problema no pueden dar paso atrás a dicha solución por lo que es *irreversible*. Por ejemplo, un niño pinta una pared queriendo ayudar a su madre, sin embargo es difícil para él quitar la pintura de la pared.

Por último, en esta etapa preoperatoria los niños no cuentan con la capacidad del pensamiento lógico, por lo que se les dificulta entender la dimensión de los problemas. A esto se le llama focalización o contracción.

Por ejemplo, al presentar a los niños dos envases con la misma cantidad de agua y frente a vaciar uno de ellos en otro más pequeño y ancho el niño pensará que el envase más grande tiene más agua es decir, no hay una focalización a esa edad y mucho menos el sentido de conservación.

3.- Etapa de las Operaciones Concretas

En esta etapa los niños dependen del razonamiento para dar soluciones a los problemas, por lo que desarrollan la capacidad del uso de la lógica y no solo la de sus sentidos. Sin embargo, las soluciones que dan son solo por ensayo y error, ya que lo hacen con base en su experiencia.

De los 7 a los 11 años, tienen la capacidad de realizar operaciones mentales, idear estrategias sistemáticas y útiles; hacer clasificaciones por tamaño, color y forma. Además se dan cuenta que las dimensiones sensoriales como la forma y el tamaño pueden cambiar sin que sean alteradas las propiedades básicas. La tarea principal de este estadio es

señalada por Elkind (1970), como el dominio de las clases, relaciones y cantidades. Rice (2000) lo hace en su libro llamado “Adolescencia, relaciones y cultura”.

4.- Etapa de las Operaciones Formales

A los 11 años, los niños ya pasaron a la adolescencia y, por consiguiente, superan las experiencias concretas; su pensamiento es de forma más lógica y precisa.

Esta etapa se distingue por la capacidad que adquieren los adolescentes para reflexionar sobre sus propios pensamientos a través de la introspección. También hacen uso de la lógica sistemática y proporcional para proporcionar diversas soluciones a los problemas, además de permitirles ofrecer conclusiones a los mismo, pues son capaces de construir teorías sobre hechos y formular hipótesis. Esto lo logran a través del desarrollo de la capacidad de análisis que consiguen, para lo cual a esto hacen uso del razonamiento inductivo (de lo particular a lo general) y deductivo (de lo general a lo particular), como métodos para proceder lógicamente a los hechos.

Al final de esta etapa los adolescentes ya poseen el mismo nivel mental que el de los adultos.

Kail (2006) menciona también que en esta etapa el pensamiento más preciso de los adolescentes se encuentra en la capacidad de sacar conclusiones de los hechos a lo que le da el nombre de *razonamiento deductivo*; es decir, cuando los adolescentes entienden que algunos problemas son abstractos y que no necesariamente corresponde a relaciones reales.

1.5 Teoría Sociocultural de Lev Semionovich Vygotsky

En la revisión de la teoría del desarrollo cognitivo no solo se acentúa la evolución de las estructuras mentales, también la forma de relacionarse con su entorno y con todo lo que se encuentra dentro de él, incluyendo otros seres humanos (padres, maestros,

hermanos entre otros) por lo que por sí sola implica elementos importantes que influyen en el desarrollo social y de la personalidad de los niños.

Vygotsky, basado en el cambio y crecimiento, puntualiza en su teoría como objeto principal el desarrollo de los seres humanos bajo la influencia de un contexto sociocultural, en el cual el niño adquiere valores culturales y creencias; además de características personales y habilidades cognitivas que son desarrolladas a partir de las interacciones sociales (Shaffer, 2002).

A partir de este objetivo, Vygotsky describe la importancia que tiene la cultura en el desarrollo de los niños, comenzando por que nacen con funciones mentales como: sensaciones, percepción y memoria que, a su vez, sufren una transformación por la cultura y procesos sofisticados a los que llamó *funciones psíquicas superiores*. Estas se vuelven evidentes conforme van creciendo; por ejemplo, cuando son bebés sus funciones son limitadas y, conforme crecen, el entorno donde se desarrollan les proporciona nuevas formas de adaptación física, psicológicas e intelectuales. La memoria es una de esas funciones adaptativas que con el tiempo se vuelve más sofisticada y que por medio del uso de *herramientas de adaptación intelectual* les permite hacer sus funciones mentales básicas de una forma más adaptativa.

La influencia de la cultura en las funciones psíquicas se da por medio de lo que transmite cada cultura a los niños. Por ejemplo las creencias y valores específicos; incluso la enseñanza de cómo pensar y qué pensar.

Vygotsky, al igual que Piaget, habla del descubrimiento de las habilidades o competencias tempranas por medio del *diálogo cooperativo o colaborativo*, que se da a través de personas con ciertas habilidades para transmitir instrucciones verbales que posteriormente, cuando ya han sido comprendidas, éstas son utilizadas para lograr una mejor ejecución.

El aprendizaje colaborativo se refiere al aprendizaje que se adquiere por medio de un guía que ocurre dentro de lo que Vygotsky llamó *zona de desarrollo próximo*. Término que utiliza para describir el alcance de lo que puede lograr un aprendiz por sí solo y lo que puede conseguir con la guía y motivación de un compañero más hábil.

Por ejemplo, un profesor enseña a sus alumnos a resolver problemas matemáticos una vez que ya explicó y brindó su ayuda para poderlos resolver; el profesor le pide a sus alumnos resolver un problema por sí solos, el cual podrán hacerlo porque ya han comprendido dichas instrucciones.

Otra característica de la colaboración social al desarrollo cognitivo es el *andamiaje*, que se refiere a la capacidad de una persona experta para guiar a un aprendiz, a partir de sus propias habilidades para obtener una mayor comprensión del problema.

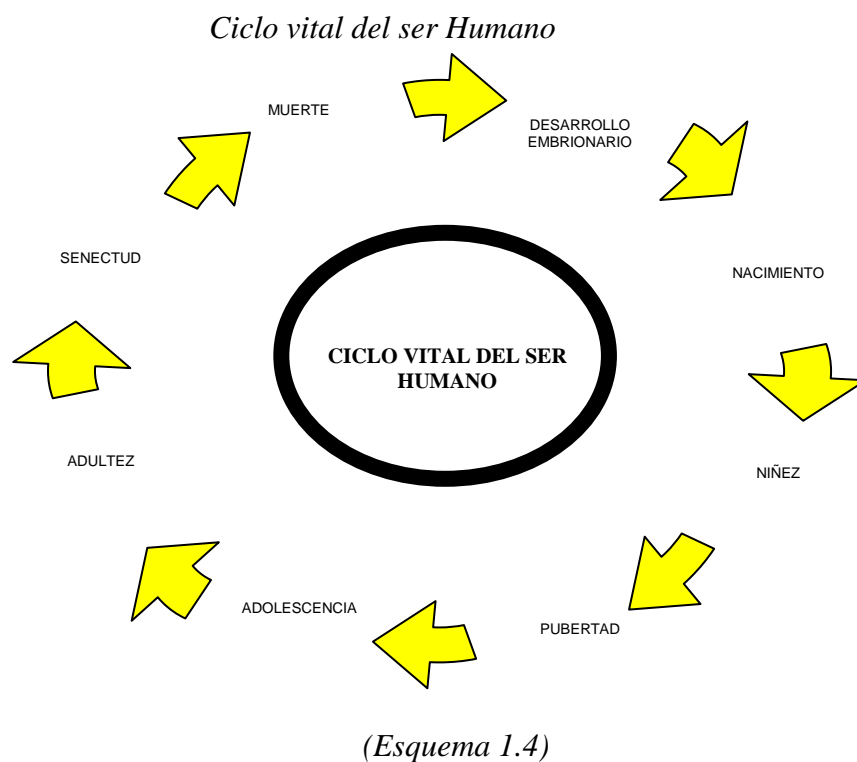
Un niño al frente de un problema que ya ha sido comprendido hace uso del *habla privada*; es decir, toma el lenguaje de las instrucciones verbales de otros para guiar sus propias actividades y lograr su objetivo de comunicarse consigo mismo (por ejemplo, repetirse las instrucciones verbales y dar soluciones).

La eficacia del aprendizaje guiado por un tutor no solo depende de las herramientas que proporciona, también depende de las intelectuales de acuerdo a la edad, pues no aprende igual un niño de edad preescolar que un adolescente o un adulto.

1.6 Teoría del Desarrollo Vital

El desarrollo humano es un proceso que se extiende a lo largo de toda la vida. La psicología del desarrollo lo denominó, “ciclo vital”; abarca el crecimiento de la estructura física, la conducta y el funcionamiento mental desde cualquier instante, después de la concepción hasta cualquier momento antes de la muerte. Generalmente el desarrollo se divide en 7 etapas, como se muestra en el *esquema 1.4*.

El papel que juega cada una de estas etapas tiene una importancia significativa que impacta de diversas formas sobre cada ser humano, durante su desarrollo. Asimismo determinan formas futuras de entender, interactuar y estructurar su medio ambiente.



A lo largo de este capítulo se han descrito las características más relevantes de las etapas y desarrollo del ser humano desde la perspectiva de distintos autores, atendiendo esta investigación, me centrare en la adolescencia y su psicología.

CAPÍTULO II

ADOLESCENCIA

DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO

ADOLESCENCIA

DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO

En este capítulo se podrá conocer el desarrollo de la adolescencia, desde los aspectos físicos hasta los psicológicos, así como la diferencia entre mujeres y hombres. De igual forma se podrá entender el ritmo de crecimiento en cada uno (precoz o tardío) y sus impactos emocionales. Para entender lo que es la adolescencia se comenzará por definir la “pubertad”.

Con la llegada de la pubertad, cuando los niños llegan a los 12 años de edad aproximadamente comienzan a percibir cambios significativos en su cuerpo, los cuales se manifiestan de forma distinta en cada uno de ellos, además de notables diferencias en el desarrollo entre hombres y mujeres.

Este periodo indica el inicio de la adolescencia y se caracteriza por cambios fisiológicos, como el rápido crecimiento del cuerpo, la osificación de los huesos, cambios hormonales, aparición de características primarias y secundarias del sexo, además de las reacciones psicológicas. Frazier y Lisonbe, (1950) ;Jones y Bayley,(1950); en Mckinney (1982), la definen también como la fase inicial de la adolescencia que comienza con la transformación física y finaliza cuando se llega al status sociológico del adulto; es decir en la manera selectiva de relacionarse y de entender su identidad.

Este también es un periodo de maduración sexual y/o de capacidad reproductora de los seres humanos; de ahí que sea considerada una transición de la infancia a la edad adulta. Según Horrocks (2001), es un ciclo de la vida en el que se adquiere un nivel de maduración con repercusiones emocionales y sociales.

Como se menciona, un momento antes de la adolescencia, los seres humanos se desarrollan en ritmos y características totalmente distintos y, de acuerdo al medio que lo rodea; aprende a asimilarlos y aceptarlos; además de manejarse psicológicamente de

acuerdo a los recursos personales con los que cuenta. De ahí que para algunos sea un periodo agradable o tormentoso y no sepan como enfrentarlo.

Por otro lado, Dulanto (2000), la pubertad además de todos los cambios que se identifican tiene un objetivo de ser; es decir el crecimiento y maduración biológica de los seres humanos, y menciona también dos momentos importantes en su desarrollo, la *menarquía* o *menstruación* en las mujeres de los 11 a los 13 años, y la *espermarquia* o *sueños húmedos* de los 13 a los 15 años en los hombres.

2.1 Adolescencia

A esta transformación física se le llama “adolescencia”, etapa en que la maduración se hace más evidente y se considera un periodo intermedio, en el cual se definen varios aspectos intelectuales y psicológicos que influirán en su vida adulta y que poco a poco lo ayudarán a valerse por sí mismo y a ser más independientes. Ahora bien, es importante mencionar que esta etapa es definida desde diferentes perspectivas, de acuerdo a diversos autores.

En primer lugar, desde el punto de vista etimológico, la palabra adolescencia se deriva del latín que significa *adoleceré*; es decir “*crecer*” o “*desarrollarse*” En una ubicación antológica es la etapa de la vida cuyo elemento sustancial es la aparición de cambios notables morfológicos y funcionales que obedecen al crecimiento glandular y a la nueva fisonomía corporal, sexual y emocional (González, 2001).

Mckinney (1982) la describen como la etapa en la cual se definen las bases de la niñez y se construyen nuevos pilares para enfrentar las etapas posteriores, entendiéndola como un periodo de transición entre la niñez y la adultez, indicando el término de la niñez y el comienzo de la edad adulta comprendida de los 13 a los 19 años de edad.

Desde el enfoque biológico, Rice (2000) la define como un periodo de maduración física y sexual que permite la transformación evolutiva en el cuerpo del niño, en la cual

señala los factores genéticos como causa fundamental de los cambios conductuales y psicológicos del adolescente, pues se dice que están bajo el control de las fuerzas internas y muy poco sobre las fuerzas ambientales.

Por su lado, Gesell y la teoría de patrones de crecimiento en espiral se refieren a ella como la maduración mediada por los genes y la biología que determinan el orden de aparición de rasgos conductuales y tendencias evolutivas. Asimismo esta etapa también es entendida como un proceso psicológico que vagamente se relaciona con los procesos de crecimiento físico definidos por la pubertad, iniciando con la biología y finalizando en la cultura (Berrymann, 1994).

Desde la perspectiva psicológica, el psicoanalista Sigmund Freud la describe como un periodo de excitación sexual, ansiedad y perturbación de personalidad; mientras que Erickson menciona que es una crisis normativa; es decir “una fase normal de conflicto incrementado, caracterizada por una fluctuación en la fuerza del yo en la cual se debe formar un sentido de la identidad personal”.

En la visión cognitiva se destaca Piaget, quien hace hincapié en el desarrollo del pensamiento, el cual se da por la maduración del cerebro y el sistema nervioso. Menciona que durante la adolescencia las experiencias concretas se superan porque comienzan a pensar de una manera más lógica, facilitando la resolución de problemas que se le presenten.

La ecología también tiene una perspectiva acerca de la adolescencia; consiste en que el adolescente es un ente influido por compañeros, familiares y otras personas con las que tienen contacto afectivo y son parte de su sociedad que a su vez, también, está influida por la cultura, religión y medios de comunicación. Por lo que refiere Rice (2000) que el adolescente es parte de un producto del entorno y de las influencias sociales.

Cada uno de los autores que se mencionan definen a la adolescencia desde su propia perspectiva; sin embargo, toman en cuenta los mismos elementos para definirla.

Es decir, la biología, psicología, sociología y la parte cognitiva. Sin estos elementos no puede haber un desarrollo completo del adolescente.

Así, esta etapa no es simplemente describir lo que se ve físicamente, sino también internamente. De ahí que las definiciones ya descritas tienen un vínculo entre sí, detallar al ser humano en cada una de sus etapas de desarrollo de forma externa e interna, como parte de un grupo, una cultura y un ser individual.

Como se mencionó previamente, el desarrollo físico es un indicador de que se ha dejado de ser niño para ser un joven adolescente. A continuación se describirán los cambios que hacen saber a la sociedad y así mismos que han entrado a otro periodo distinto de su desarrollo.

2.2 Características del Desarrollo físico en la pubertad y la adolescencia.

El crecimiento acelerado es causa del impacto psicológico, pues son cambios repentinos que pueden provocar en el adolescente sentimientos de confusión debido a que al mismo tiempo que están en el deleite y fascinación por el cuerpo, se enfrentan al miedo de no saber qué hacer con él. Esta confusión implica la forma en que el joven percibe estos cambios, la cual, que con el paso del tiempo ayudará a que comprenda y entienda la finalidad de los cambios físicos, facilitando la aceptación y adaptación a ellos.

Por otro lado, vale la pena mencionar que los cambios sufridos no se dan ni se perciben de la misma forma para todos; mientras algunos se ven más desarrollados, otros siguen conservando sus características de la niñez; por lo que el impacto psicológico es distinto en hombres y mujeres. La maduración también debe darse a nivel cognitivo pues la aceptación depende de procesos mentales que facilitan dicho proceso.

Arnold Gesell menciona que la maduración está medida por los genes y la biología, los cuales determinan el orden de aparición de rasgos conductuales y tendencias

evolutivas; afirmando que las capacidades y habilidades aparecen sin ningún entrenamiento especial o práctica (Rice, 2000).

Biológicamente, como ya se había citado en la definición de adolescencia, la genética que posee cada uno de los seres humanos es determinante para el desarrollo. Define los rasgos físicos y la diferencia individual interna y externa de cada persona.

Internamente se dan cambios hormonales que obedecen a sustancias segregadas de las glándulas endócrinas al torrente sanguíneo y órganos internos. El sistema endócrino, está conformado por la glándula pituitaria, pineal, tiroides, paratiroides, timo, páncreas, medula, corteza adrenal y glándulas gonadales; cada una de ellas tiene una función importante que estimula el crecimiento natural del ser humano. Principalmente la glándula pituitaria y las glándulas sexuales o gónadas, tienen efectos y funciones dirigidos a los cambios físicos que se sufren durante la adolescencia.

Específicamente esta glándula, también llamada glándula maestra o hipófisis, tiene como una de sus principales funciones la estimulación del crecimiento corporal general. Así como las glándulas gonadales generan y mantienen las características sexuales secundarias y las condiciones físicas en las mujeres y hombres para la procreación (Davidoff, 1989).

“La secreción de esta glándula estimula o inhibe la actividad de otras glándulas, ésta se divide en tres partes, lóbulo anterior, intermedio y posterior, el lóbulo anterior segrega tres hormonas gonadotrópicas que estimulan a las gónadas, otra hormona es la adrenocorticotrópica (ACTH) que estimula la corteza de las suprarrenales, la segregación de estas hormonas se debe a la estimulación que se recibe del tálamo” (Mckinney, 1982).

Una vez estimulada la actividad de las hormonas gonadotropinas, las glándulas sexuales comienzan a segregar sus propias hormonas.

En los hombres adolescentes segrega andrógenos, permitiendo el crecimiento del pene, de la glándula prostática, y de las glándulas seminales y del desarrollo de las características sexuales secundarias.

En las mujeres se segregan estrógenos, encargados del desarrollo del útero, la vagina, a y las trompas de Falopio, senos y características sexuales secundarias, incluida la menstruación, que indica la maduración sexual y/o la capacidad para la reproducción.

2.2.1 Maduración sexual en la adolescencia

En dicha maduración sexual o capacidad para procrear se identifican características específicas en hombres y mujeres.

En los hombres los órganos sexuales masculinos crecen en desproporción al crecimiento del cuerpo. Ante este cambio Reynolds y Wines, en Mckinney (1982) proponen cinco etapas de maduración genital.

- 1.- Etapa infantil
- 2.- Engrandecimiento del escroto, primer enrojecimiento y cambio de textura. (11.5 años)
- 3.- Engrandecimiento percible del pene (12.5 años)
- 4.- Obscurecimiento del pene y crecimiento más acentuado (13.4 años)
- 5.- Piel penil adulta de color rojizo (17.3 años)

Junto con el crecimiento notorio del pene suceden emisiones de semen nocturno durante el sueño por masturbación, coito o polución.

Este cambio provoca una infinidad de cuestionamientos en el adolescente sobre el repentino crecimiento de su cuerpo, obligándolo a pensar en cómo enfrentarse a él y a la percepción social de su crecimiento.

Otras características secundarias, mencionadas por Rice (2002) respecto al desarrollo del adolescente masculino son:

- Crecimiento axilar
- Crecimiento de vello en el rostro (barba)
- Desarrollo de la musculatura
- Ensanchamiento de hombros y pecho
- Adquiere mayor estatura alrededor de los 17 años
- Se percibe un cambio en la voz (desarrollo de la laringe y cuerdas vocales)
- Las glándulas sudoríparas secretan una sustancia conocida como sudor
- Obtienen mayor fuerza en la capacidad atlética

Al igual que los hombres, las mujeres también se enfrentan a diversos cambios físicos. Las características sexuales primarias en las mujeres ocurren por efecto de las hormonas gonadales.

El aparato reproductor femenino está conformado por ovarios, trompas de falopio, vagina y útero, los cuales se desarrollan y aumentan de peso a causa de la estimulación de las hormonas gonadotrópicas. Este cambio se da aproximadamente a los 13 años, acompañado de su primera menstruación, señal de la fertilidad.

Las gónadas estimulan también el desarrollo de las características sexuales secundarias

- Crecimiento del vello púbico, axilar y corporal.
- Ensanchamiento de la caderas
- Ampliación de los hombros
- Desarrollo prominente de los senos.

El impacto de estas características ocasionan un desequilibrio emocional difícil de asimilar, pues para ello es necesario aceptar dichos cambios que al mismo tiempo le ayudará a sentir que posee un cuerpo propio aunque diferente y adaptándose a él de forma gradual.

Éste también se debe a la alteración psicosociocultural que provoca conductas difícilmente aceptadas por el medio social en el que se desarrolla y, por consecuencia, ocasiona conflictos sociales y psicológicos que en el intento por resolverlos tratan de responder a todos aquellos cuestionamientos y expectativas reflejadas en su conducta.

Las exigencias y expectativas demandadas por la sociedad y la gente más cercana, como la familia y los amigos, invaden al adolescente de pensamientos y sentimientos que lo confunden y perturban su personalidad o percepción de sí mismo, ya que el núcleo familiar y el grupo de amigos son los que tienen mayor influencia sobre lo que piensan y actúan.

A continuación se explica la forma de como los cambios que se sufren durante la adolescencia repercuten psicológicamente.

2.3 Psicología del adolescente

Para entender la psicología del adolescente es necesario definir qué es psicología, así como la relación entre la psicología cognitiva y del desarrollo en la adolescencia.

En un sentido etimológico, Landauer (1974), la entiende como el “*estudio de la mente, es decir; aquella que controla el comportamiento de los seres vivos*”. Por lo tanto, se define como el estudio de la conducta y los procesos mentales influidos por el ambiente externo e interno de los seres humanos.

Por su parte la psicología cognitiva y psicología del desarrollo tienen un papel de suma importancia en esta etapa. Davidoff (1989) se refiere a la psicología cognitiva como la forma en la que operan los procesos mentales en la vida diaria. A la psicología del desarrollo la define como una rama que investiga el crecimiento de la estructura física, comportamiento y funcionamiento mental desde la concepción hasta antes de la muerte.

Ante la explicación de lo que significa psicología y la importancia que tiene el hablar del desarrollo físico y cognitivo, entre otros aspectos de la adolescencia, se deja ver que cualquier etapa de la vida se define y caracteriza por la evolución física, mental y psicológica.

El complejo proceso de transformación por el que pasa el adolescente alude a una readaptación corporal que afecta la percepción y concepto de sí mismo que puede traer como consecuencia miedos, angustias y conflictos que se verán proyectados en sus conductas, pensamientos y actitudes.

Por ello este proceso se remite a la siguiente interrogante: ¿será mito o realidad que la adolescencia es una etapa crítica? Se dice que es crítica debido a que se encuentran en un arrebato puramente hormonal, reflejado en el comportamiento y modo de pensar, Piterson (1993) afirma que no solo el aumento o fluctuación de hormonas es lo que afecta los estados emocionales de los adolescentes, sino la interacción de las hormonas con variables de contenido social (Saldaña, 2001).

En tal periodo la sociedad tiene un papel muy importante, pues beneficia y, al mismo tiempo, perjudica directamente el desarrollo de la personalidad, comprendida en las características que lo definen como parte de un grupo social y, a su vez, como un ser individual.

Para el adolescente crecer y verse diferente implica un proceso de aceptación y adaptación corporal, emocional y social. Dejar de ser niño para pasar a ser un adolescente, involucra un proceso de duelo debido a la pérdida de las características infantiles y privilegios que la sociedad le brindaba por ser niño.

La madurez ocasiona que la gente que quienes los rodean los perciban y los traten diferente al tiempo que resultan inductores de conductas complicadas de entender por los adultos. También ocasionan preocupaciones intensas que psicológicamente son difíciles de controlar para ellos. Esta falta de control es notada por los adultos debido a que también

se enfrentan a un proceso de cambio, asimilación y adaptación a la nueva etapa en la que se encuentra.

Esta preocupación intensa por las diferencias físicas puede ocasionar una percepción de sí mismos distorsionada no solo por dicha transformación, también, por la influencia de la percepción que de ellos tienen los demás; lo cual que puede determinar su grado de salud psicológica.

Uno de los factores que afectan el equilibrio emocional está relacionado con el desarrollo acelerado que algunos adolescentes experimentan y se le llama maduración temprana.

Alasker, en (Rice, 2000), menciona que la maduración temprana está asociada a las auto evaluaciones positivas y negativas, conceptualizada como maduración tardía.

❖ **Maduración temprana y tardía en hombres**

A diferencia de las mujeres, los hombres experimentan el orgullo por verse físicamente maduros, salvo que en algunas ocasiones les puede causar problemas de adaptación al sentirse diferentes a los demás. Estos son algunos de los cambios más representativos y generadores de ansiedad e inestabilidad emocional en los adolescentes (*cuadro 2.1*).

Características de la Maduración Temprana

<ul style="list-style-type: none">✓ Físicamente, su apariencia es más fuerte y atlética.✓ Cuenta con mayor ventaja en las actividades físicas.✓ Sobresalen en los deportes competitivos.✓ Gana prestigio y posición social.✓ Son populares entre los adolescentes por su madurez física.✓ Mantienen relaciones heterosexuales a una edad temprana con mujeres de su edad y mayores que ellos.✓ Los adultos los evalúan como atractivos y más masculinos.✓ Son aceptados más fácilmente por los adultos como personas maduras y capaces.	<ul style="list-style-type: none">✓ La sociedad da reconocimiento al deseo del adolescente por asumir responsabilidades y funciones adultas.✓ Obtienen privilegios sociales y familiares.✓ Es fácilmente aceptado en círculos sociales de personas con mayor edad.✓ La madurez física le da como ventaja mayor seguridad en si mismos.✓ Adoptan conductas que lo dirigen al éxito.✓ La percepción que tienen los adultos de ellos predispone su conducta.✓ Los adultos se crean perspectivas que el adolescente no siempre logra cumplir.
--	---

(Cuadro 2.1)

El adolescente percibe inútil su esfuerzo por cumplir las expectativas que le generan inseguridad. Éstas pueden beneficiar y perjudicar al mismo tiempo, dado que se enfrentan a los elogios por su comportamiento, pero también a las críticas que los lleva al fracaso de sus logros y objetivos, pues su apariencia no corresponde a su madurez psicológica.

Contrario a la madurez temprana, la tardía tiene como particularidad principal el retraso en el desarrollo de las características sexuales, que se puede observar en el *cuadro 2.2*).

Características de la Madurez Tardía

- ✓ Su seguridad se ve afectada por el círculo social en el que está.
- ✓ Se perciben negativamente.
- ✓ Difícilmente son tomados en cuenta para su participación en ciertas actividades familiares y sociales.
- ✓ Se muestran inquietos, autoritarios y rebeldes con sus padres.
- ✓ Muestran dependencia
- ✓ Tienen sentimientos de rechazo e inseguridad.
- ✓ Se avergüenzan de sí mismos.
- ✓ Tienden a aislarse debido al sentimiento de rechazo social.
- ✓ Demandan estatus y atención de los demás.
- ✓ Disimulan sus limitaciones atacando o ridiculizando a otros.
- ✓ Demuestran agresividad a la menor provocación.
- ✓ Regularmente fracasan en el logro de sus objetivos.

(Cuadro 2.2)

Rice (2003) dice que estas actitudes, socialmente negativas, persisten en la edad adulta y observó que la mayoría de los adolescentes que maduran tardíamente retrasan su compromiso psicológico; es decir, aplazan la responsabilidad adquirida por su rol del adulto. Por ejemplo el matrimonio y la inseguridad a nivel profesional.

❖ **Maduración Temprana y Tardía en Mujeres**

A diferencia que los hombres, la maduración temprana en las mujeres tiene efectos psicológicos negativos, ya que para su edad que tienen está desfasada en cuanto a desarrollo de sus compañeras de clase por tal motivo su comportamiento es modificado debido a la preocupación causada, lo cual es una desventaja (*cuadro 2.3*). Los niños obtienen prestigio y ellas lo tienen, pero lo disfrutan menos. Sexualmente la maduración tardía se caracteriza por los siguientes aspectos.

Maduración temprana y tardía en mujeres

<u>MADURACIÓN TEMPRANA</u>	<u>MADURACIÓN TARDÍA</u>
<ul style="list-style-type: none">✓ Se perciben más altas y sexualmente más desarrolladas.✓ Se preocupan por la diferencia que existe en el físico, con otras compañeras.✓ Tiene más prestigio que sus compañeras menos desarrolladas.✓ Comienzan a tener una posición socialmente importante.✓ Su desarrollo apresurado le causa vergüenza✓ Atrae la atención de los hombres adolescentes y mayores que ella.✓ Es envidiada por su apariencia.✓ Es más protegida por sus padres debido al interés de su hija por el sexo opuesto.✓ Aproximadamente a los 17 años tienen autoconceptos positivos que favorecen su autoestima.✓ Disfrutan más sus relaciones personales que las mujeres que maduran tardíamente; además comienzan sus experiencias sexuales a temprana edad.	<ul style="list-style-type: none">✓ Sus cuerpos todavía conservan características infantiles.✓ No son populares en la escuela y difícilmente se ganan un estatus social.✓ Resultan poco atractivas para los adolescentes.✓ Pueden generarse autoconceptos negativos que a su vez afectan su autoestima.✓ Son renuentes al trato que les dan por los adultos pues son tratadas todavía como niñas.✓ Suelen relacionarse con sus compañeros que están al mismo nivel de desarrollo.✓ Obtienen como ventaja no ser criticadas por los adultos, como lo hacen con las chicas más desarrolladas que ellas.

(Cuadro 2.3)

Cada una de estas características pueden jugar a favor o contra los adolescentes. Su comportamiento está regido por estos cambios influidos biológicamente, social y psicológicamente, ocasionándoles múltiples problemas.

Las dificultades presentadas tienen efectos psicológicos que son determinantes en su personalidad e identidad. Moreno (2003), refiere que el adolescente físicamente busca la maduración sexual y psicológicamente busca una autonomía e identidad propia.

❖ **Efectos psicológicos del desarrollo físico**

En esta fase los efectos psicológicos pueden afectar sustancialmente su adaptación al contexto social, familiar y escolar, pudiendo llegar a impedir su crecimiento como ser humano.

Algunos de estos efectos son los siguientes:

- 1.-Preocupación por el crecimiento de los órganos sexuales
- 2.-Preocupación por la imagen sexual
- 3.- Inestabilidad emocional
- 4.-Alteraciones en el autoconcepto y autoestima
- 5.-Conductas problemáticas como la agresividad
- 6.- Se denota una obsesión por el cuerpo
- 7.-La ansiedad y la angustia se vuelven predominantes
- 8.- Temores (Fobias)
- 9.- Depresión
- 10.-Suicidios
- 11.- Problema de alimentación (bulimia, anorexia y obesidad)
- 12.- Conductas antisociales (delincuencia)

2.4 Problemas más comunes en adolescentes

Durante esta etapa los seres humanos se enfrentan a conflictos que afectan sus estados emocionales e implican decisiones importantes para su solución. Sin embargo, el desequilibrio psicológico causado al enfrentarse a diversas situaciones los limita cognitivamente y, a su vez, los orilla a tomar malas decisiones con consecuencias que se observarán al paso del tiempo.

Conger (1980), da a conocer algunos de los principales problemas de los adolescentes.

1.- El rechazo continuo por sus iguales y padres repercute de tal forma que lo orillan al aislamiento; así como la dura disciplina e incongruencia de los padres lo puede convertir en un adolescente agresivo e impulsivo.

2.-La depresión como problema de estos cambios está determinada, en ocasiones, por desilusiones pequeñas que para ellos tienen un valor realmente importante.

3.- Las conductas antisociales, como la delincuencia, está influida por las relaciones equivocadas que establece y que a su vez puede ser dirigida a adicciones.

Moreno (2003), menciona y clasifica los conflictos de la adolescencia de la siguiente manera:

Problemas en relación al físico

- Deseo de ganar o perder peso
- Mejorar su figura postura y estructura corporal
- Deseos de librarse del acné en el rostro

Problemas con la escuela

- Deseo de experiencia laboral
- Deseo de ser mejor estudiante
- Se le dificulta la concentración y atención

Problemas con la gente

- Desea agradar a la gente
- Desea obtener más amigos
- Se preocupa por ser popular
- Tienen sentimientos de inseguridad
- Conformidad con lo que espera de sí mismo

Problemas personales

- Se le dificulta controlar su carácter
- Lo invaden los sentimientos de culpa
- Son susceptibles exageradamente
- Se muestra inseguro

Problemas vocacionales

- Preocupación por encontrar un buen trabajo
- Duda de sus verdaderos intereses
- Duda de sus capacidades
- Se muestra indeciso en la decisión de carrera

Como puede verse, los problemas a los que se enfrentan los adolescentes son diversos además de que se extienden a todos los ámbitos principales de interacción de todo ser humano y por supuesto influyentes en la psicología de sí mismos.

El enfrentarse a situaciones difíciles como ayudar o complicar la maduración psicológica y, por lo tanto a, tener menos herramientas y para enfrentar y obtener resultados que apoyen a su desarrollo.

2.4.1 Identidad (la búsqueda de sí mismo)

En esta investigación se han tocado algunos elementos que son parte de la integración de la identidad del adolescente, como son los cambios físicos, y su repercusión en el aspecto psicológico y la influencia de las relaciones humanas que establecen como la amistad, noviazgo y familia.

Principalmente, en la formación de la identidad, es necesario indagar qué es lo que se quiere ser. Esta se comienza a adquirir cuando el adolescente se cuestiona a sí mismo, D. Guelar y R. Crispo, dicen que comúnmente las preguntas planteadas por los adolescentes se dirigen a responder la interrogante: “¿Quién soy yo?”.

Cada uno de los adolescentes puede contestarla de acuerdo a sus características físicas, gustos, intereses, carácter, pensamientos, sentimientos, experiencias etc. Las dudas y confusiones se vuelven partes de ellos para definirse como persona; sin embargo, también pueden ocasionar un descontrol psicológico como parte de la integración de su identidad.

Este desajuste también es conocido como “Crisis de identidad”, llamado así por la transición que va de la niñez a este periodo. Se identifica así gracias a que algunos no saben que tienen una identidad hasta que responden a sus necesidades sobre sí mismos y otros más la comienzan a descubrir cuando se ven reflejados en sus pares. Estos se hacen interrogantes difíciles de contestar. Si ellos comienzan a definirse y responder dichas interrogantes es un indicativo de que están comenzando a reconocerse a sí mismos y entre los demás.

El sociólogo Friendenberg en Mckinney (1982) sugiere que la identidad individual nace del conflicto que experimenta el adolescente con sus padres y otras personas de autoridad. Ciertamente este desconcierto se convierte en un conflicto que, en el intento de resolverlo, llega a ocasionar problemas, no solo con personas vistas como autoridad sino también con quienes conviven e integran su círculo afectivo y social.

En esta ardua búsqueda lo que también se desea obtener es un sentido de autonomía, proceso en el cual se comienzan a definir y a construir sus propias ideas para acoger un comportamiento y una personalidad propia la cual resulta un tanto difícil.

Moreno (2003), menciona en su libro “El mundo de los adolescentes” que en la infancia se adquiere una personalidad que va desapareciendo y fatigosamente va emergiendo una nueva. En sus intentos por permanecer fija se denota frágil y contradictoria.

Así también Donbush (1988) señala al adquirir la capacidad de aceptar simultáneamente los aspectos de niño y adulto, pueden comenzar a aceptar la pérdida de

su identidad infantil, junto con los cambios de su cuerpo, para adoptar una nueva que corresponda y coincida con la edad que tiene y el entorno que lo rodea.

Una vez que asimile el cambio se comienza un proceso de adaptación a su medio de desarrollo, lo cual le ayudará a adquirir mayor seguridad ofreciéndole una percepción distinta y así mantener un equilibrio psicológico; es decir, mantener un balance entre lo que piensa y siente con su medio ambiente.

Erick Erickson ha sido uno de los principales autores que habla de la identidad, misma que considera uno de los elementos principales que debe tomarse en cuenta para entender mucho de la estructura personal de los seres humanos. A continuación se explica el desarrollo de la identidad desde la perspectiva de Erick Erickson.

2.4.2 La identidad según Erick Erickson

Erick Ericsson le dan una importancia especial a la formación de la identidad y la explica desde una visión psicosocial, Su objetivo es describir como se adquiere una identidad individual pasando satisfactoriamente de una etapa a otra, tal y como se había mencionado anteriormente (Rice, 2000).

En ella corrobora que adquirir una identidad no es solamente pasar de la niñez a la adultez, sino que hay un proceso minucioso realizado por cada adolescente de acuerdo a sus propias características, necesidades e intereses personales.

Según Erick Erickson las etapas por las que pasa el ser humano a lo largo de su vida para formar una identidad son:

- 1.- (Infancia) confianza vs. desconfianza
- 2.- (Niñez temprana) autonomía vs. vergüenza y duda
- 3.- (Edad de juego) iniciativa vs. culpa
- 4.- (Edad escolar) destreza vs. inferioridad

- 5.- (Adolescencia) identidad vs. confusión
- 6.- (Edad adulta temprana) intimidad vs. aislamiento
- 7.- (Madurez) productividades a estancamiento
- 8.- (Vejez) integridad del yo vs. disgusto y desesperanza

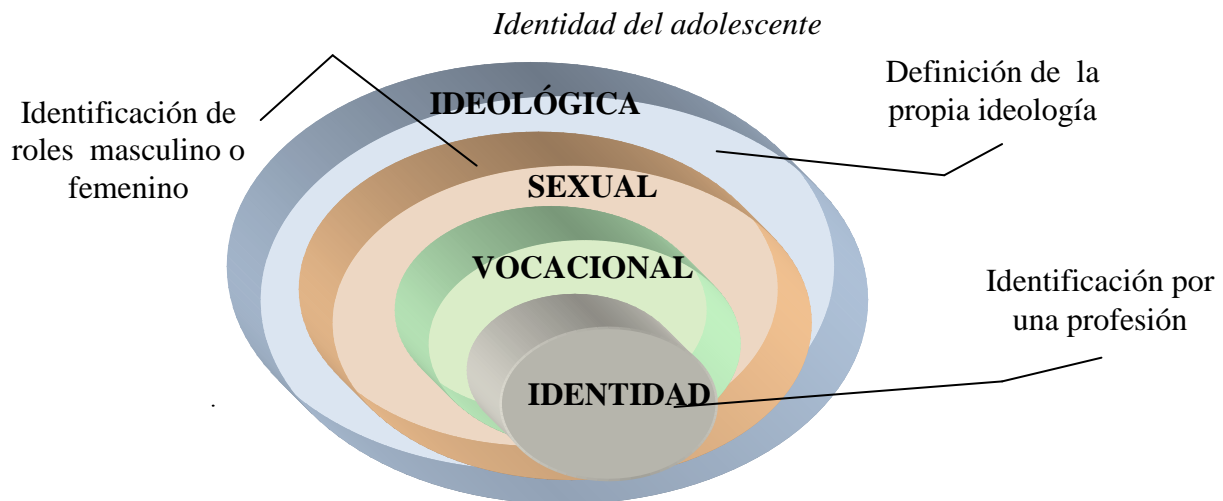
Cada una de estas etapas tiene una función primordial en la formación de identidad. Por ello Erickson dice que es un proceso que no comienza ni termina en la adolescencia; sino por lo contrario, dice dura toda la vida. Al igual que Piaget y Vigotsky está de acuerdo en que la identidad se da a través de un proceso de selección y asimilación de identificación con el mundo que los rodea, incluyendo al ser humano.

Para establecer dicha identidad, el adolescente debe evaluar sus recursos y responsabilidades para que le sea más fácil aprender a utilizarlas. En la medida en que lo haga tendrá más claro de quién es en el presente y de quien quiere ser en el futuro; ubicándose fácilmente en el tiempo y espacio.

Pasar satisfactoriamente por cada una de las etapas descritas por Erickson y adquirir una identidad quiere decir que los seres humanos deben resolver cada uno de los conflictos sociales, sexuales, fisiológicos, personales, vocacionales, morales, ideológicos y psicológicos a los que se enfrenta durante su desarrollo.

Según Grotenvant (1982) el adolescente debe identificarse primero con su físico, rasgos, género, medio en el que se desarrolla y grupos sociales en donde quieren pertenecer; sus propias ideas y creencias para tener una identidad. Así también se enfrenta al conflicto de seguridad en sí mismo vs. vergüenza de sí mismo; es decir, el grado de confianza que se tiene en sí mismo pues es determinante para el logro o fracaso en sus objetivos académicos, familiares, sociales y de trabajo. Otro conflicto es la identificación sexual en un género masculino o femenino que, al mismo tiempo, definirá su futuro comportamiento sexual, orillándolo a asumir un rol definitivo en la sociedad (como hombre o mujer).

Moreno (2003) considera que durante la adolescencia se busca consolidar otro tipo de identidades que se describen a continuación (*Esquema 2.3*).



Esquema 2.3

Como se puede observar los seres humanos buscan identificarse consigo mismos y como un profesional, con una carrera universitaria, como un hombre o una mujer que poseen creencias propias y durante su desarrollo, se convierten en una necesidad primordial, además de tener algunas otras.

2.5 Necesidades biológicas, psicológicas y sociales

Las necesidades son parte del ser humano, lo motivan y ayudan a mantenerse activos para lograr sus objetivos personales, escolares, sociales y emocionales. Una necesidad dirige una conducta a la acción.

Jerarquía de necesidades (Cuadro 2.4)

JERARQUÍA DE NECESIDADES	SATISFACCIÓN
Necesidades Fisiológicas	Alimento, agua, aire, dormir, defecar, satisfacción sexual etc.
Necesidades de Seguridad	Buscan la protección ante el peligro del daño físico y emocional además de seguir satisfaciendo las necesidades fisiológicas.
Necesidades Sociales	Afecto, pertenencia, aceptación y amistad.
Necesidad de Estima	Comprende los factores de estima internos es decir el reconocimiento y respeto a uno mismo, autonomía y logros, factores externos como estatus, reconocimiento y atención.
Necesidades de Autorrealización	Crecimiento y logro del potencial, autosatisfacción.

Abraham Maslow explica de forma más precisa las necesidades de las personas (*cuadro 2.4*). Propone una jerarquización de cinco necesidades básicas del ser humano esquematizadas en una pirámide (*esquema 2.5*) en cual se indica que las necesidades fisiológicas y de seguridad son de nivel inferior y las necesidades sociales de estima o autorrealización que pertenecen a un nivel superior, donde la diferencia se halla en que las necesidades de nivel superior se satisfacen internamente y las de nivel inferior de forma externa (Robbins, 2005).

Pirámide de Maslow “Jerarquía de las necesidades”



(Cuadro 2.5)

De acuerdo con la teoría de Maslow, los seres humanos nacemos principalmente con necesidades fisiológicas y durante el crecimiento se aprenden que deben ser cubiertas. A medida en que éstas sean cumplidas satisfactoriamente surgirán nuevas que requieren ser motivadas para lograrse y cubrirse en el tiempo que surgen .

Moreno (2003) también considera que durante la adolescencia se deben cubrir tres necesidades básicas; la primera es la necesidad de seguridad y confianza en sí mismo, la segunda la de seguridad y autonomía; por último la necesidad de verdad y amor, mismas que se explican a continuación.

a) Necesidad de seguridad y confianza

El objetivo de cubrir esta necesidad es que el adolescente identifique los sentimientos que le causan confusión para adquirir estabilidad emocional y seguridad en sí mismo. Obtener dicha seguridad y confianza en ellos mismos es de gran utilidad, pues es un arma personal que puede ser usada para enfrentar el propio proceso de la adolescencia; sin embargo puede ser difícil adquirirla. Es alentada por la familia y, sobre todo, por lo que piensan los demás de ellos, ya sean compañeros o por otros adultos. Por otro lado, a medida en que el adolescente se sienta querido, necesitado y aceptado puede cubrirse la necesidad de seguridad y confianza en sí mismos a un nivel tal que puedan ser autónomos y responsables.

b) Necesidad de autonomía y responsabilidad

El ser humano por naturaleza tiene la necesidad de ser protegido por adultos que comparten un vínculo afectivo que transmiten un sentimiento de seguridad y confianza, permitiéndole tener cierta libertad para hacerse cargo de sus problemas y tomar decisiones con mayor responsabilidad.

La autonomía se adquiere desde muy pequeños; es manejada y controlada por los padres. A medida que éstos les permitan resolver sus problemas solos podrán obtener mayor autonomía.

Cuando llegan a la adolescencia, el ser autónomos y responsables se convierte en algo relevante, lo cual se demuestra cuando se enfrentan a diversas situaciones complicadas que necesitan una solución rápida y adecuada, demostrando su capacidad para poderlo resolver y cuyos resultados sean positivos. Sin embargo, en el afán de demostrar que no necesitan de un adulto para que los ayude, suelen equivocarse; esto puede provocar inseguridad en sí mismos y, por consiguiente, inseguridad en todo aquello que realicen.

Al verse fracturada su autoconfianza, es necesario que la gente cercana a ellos los provean de cariño, confianza, honestidad y sobretodo verdad; convirtiéndose así en una necesidad para el adolescente, pues le dará la oportunidad de modificar conductas y pensamientos que no lo conduzcan a lograr sus objetivos.

c) Necesidades de verdad y amor

La verdad y el amor son valores que toda persona necesita a cualquier edad pero que en la adolescencia le dan mayor énfasis. También son elementos motivantes que benefician la estructura psicológica del ser humano.

Este mismo autor, refiere que el deseo del amor y la verdad en la adolescencia se intensifican y, en el primer caso, no es una necesidad del propio instinto, sino del alma.

La “verdad” como valor es muy apreciada por la gente que la emite y por la que la recibe, pues es parte de su personalidad. Ésta da oportunidad a que el manejo de sus relaciones sociales sean menos conflictivas.

El amor como sentimiento es una sensación de placer hacia sí mismo y hacia los demás; para obtenerlo y mantenerlo debe ser necesitado. Fisiológicamente es una reacción que surge de la secreción de sustancias neurotransmisoras que enervan a los órganos.

En la adolescencia sentirse amados por otra persona resulta de gran importancia dado que esto alimenta el autoestima, sobre todo cuando éste es proporcionado por la gente cercana y apreciada. Erickson explica en su teoría que entre más amor reciban los niños, mayor será su autoestima y entre menos amor reciba será menor la autoestima adquirida.

2.6 Desarrollo cognitivo del adolescente

Basado en la psicología cognitiva, Morris (2005) describe el desarrollo cognitivo como la maduración de los procesos mentales; por ejemplo, pensamientos, sentimientos, aprendizajes, recuerdos, toma de decisiones y juicios; creando una diversidad de formas de percibir, estructurar y actuar sobre su ambiente. Esto es consecuencia de la forma en la que cada ser humano adquiere, procesa y transforma la información para resolver algún problema con mayor facilidad.

En la adolescencia empiezan a cuestionar sus propias ideas, las opiniones de sus padres o de otras personas no les parecen tan válidas porque ellos no responden a todas sus preguntas; intentan buscar sus propias respuestas, las cuales les darán su desarrollo intelectual. Kurth Lewin considera que el adolescente está en un grupo de solapamiento entre lo que le pertenece a los niños y a los adultos, formando así parte de los dos grupos pero sin pertenecer a ninguno (Rice, 2000). De ahí ello la insatisfacción en las soluciones proporcionadas por los adultos.

Por su parte, Piaget considera a esta etapa como el periodo de las operaciones formales donde la maduración intelectual se refleja en la capacidad para razonar en términos abstractos; es decir, comprende y manipula conceptos; al mismo tiempo reflexiona opciones y razonamientos hipotéticos que le permiten enfrentarse y dar solución a problemas, como un embarazo prematuro enfermedades y abortos. (Morris, 2001)

Sin embargo no todos los adolescentes alcanzan este nivel de maduración, pocos son objetivos sobre asuntos que son su responsabilidad, además de que no logran una conciencia moral; incluso menciona Piaget que quienes alcanzan este nivel sobrevaloran sus capacidades mentales, por lo que le dan demasiada importancia y confianza a los propios conocimientos y tienen la percepción de que sus pensamientos son distintos a los de los demás y que difícilmente puede compartir con ellos. A esto Piaget le llama “egocentrismos de las operaciones formales”.

Por otro lado, Saldaña (2001) señala, como resultado de un estudio realizado del procesamiento de la información, que en este periodo se identifica la capacidad adquirida el adolescente para la resolución de tareas científicas y personales, en la cual indica que algunos demuestran mayor nivel de maduración cognitiva para la solución de problemas escolares que para los personales o viceversa. Así también, explica el desempeño de las habilidades sociales y comportamientos de riesgo como el exceso del consumo de fármacos, relaciones sexuales sin prevención, conductas delictivas, entre otras.

Asimismo, esta autora encuentra 6 avances importantes del desarrollo cognitivo (*cuadro 2.6*) durante la adolescencia que se alcanzan según el ritmo de cada uno de los dominios de su conocimiento, experiencia y entrenamiento de cada adolescente.

Cada logro que los seres humanos tienen a lo largo de su vida no solo pertenece al desarrollo cognitivo, sino también a la influencia que tienen otras personas sobre sus pensamientos emociones y conductas.

Logros cognitivos en la adolescencia

LOGROS COGNITIVOS
a) Incremento de la automaticidad y capacidad funcional del sistema cognitivo
b) Mayor número de conocimientos en gran variedad de dominios
c) Gama más amplia de estrategias y mayor habilidad tanto en su uso como en su aplicación
d) Incremento de la calidad y conocimientos
e) Reconocimiento de la relatividad
f) Aparición de la incertidumbre del conocimiento

(Cuadro 2.6)

2.7 El adolescente y la sociedad

La sociedad es uno o varios grupos de personas sostenidas por una cultura, creencias y valores, mantenidas por reglas que la misma sociedad elige para ser gobernada y organizada. Ser parte de una cultura, valores y creencias beneficia la consolidación de la identidad que el adolescente busca de forma individual y como parte de la misma.

En ésta se encuentran grupos influyentes, considerablemente significativos para ellos; la familia, el noviazgo y los amigos. Estos últimos tienen un papel muy importante en sus relaciones y decisiones personales.

Usualmente el adolescente en la familia se percibe como rebelde y en ocasiones, según Guilar (2002), entran en conflictos con algunos miembros debido a que no se sienten comprendidos por ellos, además de enfrentarse a formas distintas de opiniones y maneras de pensar con las que difícilmente se identifican.

El círculo amistoso (amigos) llega a ser más importante que la familia. Por tener la misma edad fácilmente se entienden ya que comparten situaciones similares, juntos buscan

la comprensión y entendimiento de lo que están pasando, haciéndolos sentir seguros. Perinal (2002) menciona que el adolescente busca la aceptación de sus pares para cubrir necesidades como afectividad, intimidad, confidencia, confianza, lealtad, fiabilidad, reciprocidad y aceptación.

En el noviazgo juega el rol adoptado gracias a esa identidad que le pertenece como hombre o mujer. En esta etapa se desarrolla el interés por el sexo opuesto y se comienza un juego de comportamientos que la sociedad considera propios del sexo masculino y femenino (Márquez, 2010).

La preocupación por el adolescente de pertenecer a un grupo social, aparte de la familia, disminuye a medida que se siente aceptado y cubra esa necesidad personal y social; la cual le ayuda a construir su autoestima y concepto de sí mismo para intensificar la sensación de pertenencia.

Como parte de un grupo social es un miembro influyente en los demás y, a su vez, es influido por el ambiente que lo rodea, contribuyendo así a la identidad buscada y a la formación de su personalidad individual que le permita entrar en el mundo de los adultos y experimentar nuevas formas de socialización.

El concepto de socialización, o socializar se observa como una habilidad personal del ser humano lograda a través de la interacción con personas que forman parte de un grupo social que interviene el ambiente donde el ser humano se desarrolla. Zepeda (2008) menciona que la socialización es un fenómeno iniciado en la infancia y sucede a lo largo de toda la vida. Permite la total integración a la sociedad de la cual forma parte.

La socialización, como indica Zepeda, tiene su comienzo en la infancia a través de vínculos afectivos entre padres e hijos, previéndolo de expectativas de lo que puede esperar del medio ambiente donde van a crecer. Estos primeros vínculos constituyen la base que determina la forma de interacción en las etapas posteriores a su desarrollo.

En cada una de las etapas, de forma específica, el ser humano se percibe diferente debido al paso del tiempo. Los pensamientos, sentimientos, conductas y actitudes cambian conforme a la edad, muestra de que hubo un aprendizaje adquirido por todo aquello que lo rodea, incluyendo a otros individuos. Así con mayor precisión puede explicarse lo que es la **“INFLUENCIA SOCIAL”**.

En la edad adolescente la forma de influir es determinante, pues se convierten en opciones de conductas que podrían ser aceptadas, o no, por la sociedad, según el estatus social buscado. Para socializar e influir se necesitan dos personas o más; una vez que se socializa se habla de que se han establecido relaciones interpersonales en las cuales uno de los fenómenos que con mayor frecuencia se da es la influencia social; es decir, la forma en que un individuo trata de influir en otra, ya sea en sus pensamientos, sentimientos y/o conductas. Tiene como objetivo el cambio inmediato o gradual de la persona influida (Zepeda, 2008).

La influencia social tiene mayor efecto cuando proviene de personas que resultan ser significativas e importantes para la persona que se pretende persuadir. En la adolescencia tiene mayor éxito, ya que como se está en un proceso de búsqueda de identidad individual y como parte de un grupo social, factor por la cual se acepta todo lo que venga de su medio ambiente.

En la actualidad, la sociedad es el principal motivador de pensamientos, sentimientos y conductas generales e individuales, logrado por los lazos interpersonales establecidos, de persona a persona, en los diferentes grupos sociales. Por ejemplo, los lazos familiares, amistosos, de trabajo y escolares en los cuales es necesario el apego a las normas sociales para que la influencia tenga efecto y se modifique la manera de pensar o sentir.

De todos los elementos que conforman una sociedad se retomará una parte importante, relacionada con la forma en la que interviene para motivar o influenciar a una o varias personas a cambiar su forma de percibirse, expresarse, vestirse, pensar, sentir y

actuar en la etapa adolescente ya que pueden ser las personas más susceptibles, a la influencia social.

Parte de la influencia social ejercida proviene de los medios de comunicación, la cultura educativa, creencias y valores. En los adolescentes son comunes los trastornos alimenticios, baja autoestima, conductas inadecuadas (delictivas), enfermedades de transmisión sexual y drogadicción. La mayoría de las veces no se dan cuenta que están siendo persuadidos y, mucho menos, del objetivo de esta

Son cuatro las áreas fundamentales en las que dispone Zepeda (2008) dice que se puede apreciar dicha influencia:

- a) Conductas: Es el área más evidente ya que en la adolescencia comúnmente las conductas son similares; las perforaciones en alguna parte de su cuerpo, ser parte de un grupo graffitero, musical o seguir de tendencias como los *emos*, *darketos* o *punketos* entre otros.
- b) Ideas: Se manifiesta en los prejuicios, opiniones, mitos, leyendas y creencias.
- c) Valores: Dependen del significado que se le dé.
- d) Sentimientos y emociones: Se influye por medio de la sensibilización y manipulación de las emociones.

En los adolescentes manipular e influenciar sus pensamientos, sentimientos y emociones se verá reflejado en la conducta que adopten de forma individual y grupal, fácilmente percibida y juzgada por los adultos; ocasionado daños significativos que prevalecen y limitan su desarrollo psicológico e intelectual, dejando huellas difíciles de borrar.

CAPÍTULO III

LA FAMILIA

Y

LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN EL ADOLESCENTE

LA FAMILIA

Y

LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN EL ADOLESCENTE

En este capítulo la violencia es el tema central a desarrollar, desde el cómo surge en la familia y el papel que juega el adolescente como parte de ella. Asimismo se indicarán los impactos de la violencia psicológica como forma de vida.

3.1 Tipos y funciones de la familia

Se sabe que durante el desarrollo de los seres humanos existen círculos sociales que tienen gran impacto sobre él, especialmente en la etapa adolescente. La familia es uno de ellos.

La familia, según Guelar (2002) se reconoce como el grupo humano adulto que brinda cuidados, afecto y protección, preocupado por enseñar valores y que, al mismo tiempo celebra los logros de sus integrantes.

Puede estar conformada de diferentes formas, por ejemplo, las hay compuestas por papá, mamá e hijos; otras solo por el padre e hijos o madre e hijos. También existen otras en donde los integrantes, van desde los padres hasta los abuelos y tíos. Cada una de éstas tiene una forma particular de funcionar, algunas con buena comunicación y otras con dificultades para entenderse (entre otros conflictos) que pueden o no resolver.

Por ello cada una tiene características singulares en su dinámica y cuando en la familia hay hijos adolescentes la forma de relacionarse puede complicarse.

En la adolescencia se encuentran con un primer conflicto, la crisis de identidad junto con la rebeldía, que para los padres puede resultar difícil de manejar y no solamente con el joven, sino también con otros integrantes, orillándolos a establecer otro tipo de vínculos afectivos y conductas, no solo para enfrentar dichos comportamientos sino

también los cambios físicos particulares de la edad (tanto para los padres como para los hijos).

Moulton (1966) menciona que la función psicológica del hogar proporciona un sistema social en el que se enfrenta a un moldeamiento de conductas disciplinarias y afectivas (Horrocks, 2001).

El hogar es el espacio en que los seres humanos aprenden gran parte de lo que los define como adultos, todas las experiencias agradables o desagradables son consideradas de importancia en el desarrollo de su personalidad; así como la dinámica de sus integrantes y el conocimiento de su contribución para que ésta sea lo más armoniosa o más conflictiva, inclusive destructiva.

Por otro lado, en el núcleo familiar, el encuentro de dos etapas (la adultez y la adolescencia) resulta complicado ya que la dinámica se desarrolla como un proceso de enfrentamiento y manejo de cambios físicos, psicológicos y sociales, al mismo tiempo para algunos de sus miembros.

Sugiere, Morgade (2005) sugiere que la paz y organización se ven interrumpidas por el florecimiento de los conflictos en busca de la reorganización, principalmente los padres inician con el establecimiento de nuevas reglas, tanto para varones como para mujeres, con singulares diferencias.

Por otro lado, las dinámicas familiares establecen una funcionalidad de acuerdo al tipo de familia identificada y a los roles que jueguen dentro de ella, tanto los padres como los hijos.

❖ Tipos de Familia

Como ya se había mencionado, la familia es un grupo de personas unidas por vínculos afectivos cuya funcionalidad se debe a la dinámica de cada una de ellas, la cual puede traer beneficios o perjuicios a sus miembros.

De ahí que existan distintos tipos de familias que según Gálvez (2005), se identifica de 3 formas, por su estructura:

1.- La familia desde la autoridad: Aquí se distinguen dos tipos de familias la patriarcal y la matriarcal.

- a) Patriarcal: Su dinámica y estructura está dada por la autoridad del padre que tiene sobre la vida de los demás miembros de la familia.
- b) Matriarcal: En ésta, la madre o abuela tienen el poder de la autoridad sobre los otros.

2.- Desde el número de hijos: La dinámica se distingue por la cantidad de los hijos, ya sea numerosa o pequeña.

a) Familia numerosa: Su importancia se centra en la cantidad de hijos más que en el propio individuo y hay una mejor preparación para enfrentar situaciones y superar sus futuras frustraciones, pues compartir el amor de los padres ocasiona que se enfrenten a los acontecimientos de forma más realista.

b) Familias pequeñas: Éstas son las formadas por hijos únicos en las cuales se les provee demasiado o se carece de afectividad.

3.- Desde su situación emocional y legal: Éstas se distinguen por la dinámica conflictiva que se lleva entre sus miembros.

a) Familias desavenidas: En ellas las problemáticas son más evidentes y frecuentes, que influyen en el desarrollo de su personalidad en cualquiera de sus etapas.

b) Familias rotas: Se caracterizan por los divorcios o separaciones que resultan violentas para los hijos, ya que vivirán lejos de alguno de los padres o de sus hermanos; además, de que dicha separación resulta traumática para el niño o adolescente.

Depende de cada familia los efectos positivos y/o negativos que se tenga entre sus miembros. Evidentemente que funcionan como escalera que va desde los padres hasta los hijos y las historias personales se repiten.

❖ **Funciones de la Familia**

Su funcionalidad está definida por cada uno de los miembros que la integran, la cual puede ser tan difícil como quieran o tan tranquila como la prefieran, según Dulanto (2000) menciona que el éxito de la función de la familia está en el intercambio afectivo y la convivencia, además de que es la proveedora del crecimiento, la maduración armónica y formación de valores. Así como la responsable de cubrir necesidades.

El núcleo familiar es el primer grupo, en el cual todo ser humano adquiere un aprendizaje único que influirá en su vida adulta; Además le deja huella importante y determina mucho del comportamiento futuro en sus relaciones, También desarrolla un sentido de individualidad o de dependencia de la misma, es responsable de los éxitos o fracasos que cada uno de los integrantes experimenta.

Dentro del desempeño de los padres se tiene como función principal la satisfacción de las necesidades afectivas, económicas y sociales que no siempre se logran ya que cada ser humano tiene perspectivas diferentes ante la satisfacción de sus propias necesidades.

Especialmente en la etapa de la adolescencia, la dinámica entre padres e hijos, encaminada a satisfacer dichas necesidades, está determinada por las reglas disciplinarias con un fin educativo en cuanto a valores y conductas que son adecuados, para los progenitores, sin embargo, cuando existen intentos por salir de lo que éstos les proveen como enseñanza, optan por hacer uso de su poder o autoridad sobre ellos.

Hoffman, en Conger (1980), menciona que hay dos patrones básicos de disciplina con un importante impacto en el desarrollo moral de los hijos que denomina *afirmativos del poder* y *no afirmativos del poder*. Éste último lo subdivide en *la privación del amor* y *la inducción*.

En la técnica de afirmación del poder, los padres no confían en los recursos internos que poseen, como la culpa, la vergüenza, la dependencia el amor y el respeto. No proporcionan información necesaria para influir en su comportamiento por lo que deciden castigar física o materialmente, contribuyendo a un desarrollo moral débil, ocasionando que sus conductas se den bajo la influencia de los castigos y recompensas, y no por sus propios recursos.

En la técnica de la privación del amor no se reciben castigos y no se priva materialmente, sino que se adopta un comportamiento por parte de los padres, como ignorarlos, no dirigirles la palabra, mostrándoles disgusto y amenazas. Dichas actitudes son más devastadoras para los adolescentes que otro tipo de privación.

Por último, la técnica de inducción se refiere al argumento utilizado por los padres, en el cual hacen creer a los hijos que son potencialmente responsables y capaces, además de que gustan por mantenerlos informados sobre las ventajas y desventajas de sus comportamientos y del manejo de escenarios en los cuales se les explica las consecuencias, tanto para ellos como para otras personas.

Como puede observarse, la influencia de los padres en el desarrollo de los hijos es de gran importancia y tiene un impacto a futuro. Sin embargo, en la llegada de la

adolescencia se enfrentan a situaciones más complicadas porque ya comienzan a tomar decisiones individuales, respecto a sus preferencias como la elección de los compañeros, salvaguardar su intimidad, sus pensamientos y sentimientos

De acuerdo al afrontamiento de dichos cambios, tanto de los adolescentes como de los padres, se influye en el desarrollo de autonomía, donde los padres los proveen de herramientas personales para tomarla o para ser dependientes.

Según Saldaña (2001) la construcción de autonomía en el adolescente se obtiene mediante la separación progresiva del contexto familiar, la cual se caracteriza por la separación parcial observada en la disminución del tiempo compartido con los miembros de la familia; así como en la disminución de la participación de los padres en la toma de decisiones de la vida de los adolescentes.

Su ejercicio genera un equilibrio en las relaciones familiares y afectivas en las que se pone a prueba lo enseñado por los padres para el enfrentamiento de diversas situaciones. He aquí la relevancia del tipo de dinámica en cada familia

El desarrollo dinámico de las familias se determina por los estilos de vida que prefieran sus integrantes, donde se puede percibir la tranquilidad emocional o el desequilibrio. La convivencia entre ellos no es fácil, se requiere de la disponibilidad a la adaptación de estilos educativos, pensamientos e ideologías de sus integrantes; sin embargo, no siempre existe esa disponibilidad y se recurre a otro tipo de convivencia, como la adopción de conflictos que en ocasiones lleva a conductas inadecuadas, como la violencia; sin importar cuál sea la forma de ejercerla.

3.2 La familia y tipos de violencia

Según Corsi (1995) todo tipo de violencia implica una búsqueda de eliminar los obstáculos que se oponen al ejercicio del poder mediante los centros de la relación obtenido a través del uso de la fuerza obedece a una condición; es decir, a la existencia de cierto desequilibrio que puede estar definido culturalmente o por estrategias interpersonales para el control de la relación.

En los seres humanos genera daños durante en las diferentes etapas de la vida. Cualquiera puede ser víctima de dicha conducta intimidante; además puede ser ejercida de distintas formas, pero con mayor frecuencia hacia los más vulnerables.

En el contexto social la violencia más común y reconocida es la física, ya que es más visible por las huellas impresas en el cuerpo del agredido, y por lo que es juzgada ante la ley. Sin embargo detrás de todas las agresiones físicas también hay agresiones cuyos daños pueden ser irreversibles, pues perjudican directamente la integridad psicológica de la gente. Un moretón desaparece físicamente y a veces sin dejar rastro, pero psicológicamente no es tan fácil de desaparecer; incluso se lleva de por vida afectando las etapas posteriores del individuo.

Los ambientes en los que existe son el trabajo, en las escuelas, en las calles o en centros sociales, pero también en el hogar, donde todos los integrantes de la familia pueden ser víctimas, aunque indudablemente los hijos son quienes pueden resultar más afectados, además de los propios padres.

El adolescente vulnerable a los maltratos de los padres que ejercen violencia son sometidos a distintos tipos e intensidades de agresiones, las cuales se describen a continuación.

❖ Tipos de Violencia

Las formas de violencia entre los seres humanos son diversas y se distinguen por la forma en la que se practica. Cualquiera puede ejarcela pero también cualquiera puede ser la víctima.

En las formas de violencia se encuentra la doméstica, intrafamiliar, de género, física y psicológica. En el sector escolar a la violencia se le denomina “acoso escolar” o *bullying*.

Su forma *doméstica*, según Almeida (2005), es aquella que afecta a cualquier miembro de la familia o persona que conviva en el hogar y que usualmente termina en *violencia física*. La denomina también “crimen oculto” porque se hace uso de la psicológica con el objetivo de mantener mayor control sobre la situación y/o persona contra la que se esté dirigiendo.

Desafortunadamente ésta no solo se genera hacia afuera de la familia, también hacia dentro, conocida como violencia intrafamiliar. El Instituto Nacional para la Educación para los Adultos INEA (2010), la describe como aquella donde se ejercen agresiones físicas como golpes, lesiones, actos sexuales obligados, agresiones verbales como insultos, ofensas, descalificaciones, humillaciones y amenazas, además del abandono que consiste en no brindar los cuidados requeridos a cada miembro y no proporcionar afecto.

Según Bermúdez (2006), la utilización de la fuerza física ejercida contra cualquier miembro de la familia es la característica principal lo que se conoce como *violencia física*, cuyo objetivo es el daño o control que se presenta en distintos niveles; que van desde el maltrato leve hasta la muerte (*Cuadro 3.1*)

Niveles de la Violencia física

VIOLENCIA FÍSICA	
Nivel	Características
1	Se utilizan agresiones verbales y en ocasiones físicas como Gritos, empujones, golpes y castigos por ejemplo dejar que pasen hambre o frío y encerrarlos.
2	Éste se caracteriza por las marcas físicas como quemaduras , heridas por rasguños o ojos amoratados.
3	En este nivel la persona agredida requiere de hospitalización por que la violencia es mayor (ruptura de huesos , hemorragias internas , heridas por arma blanca, armas de fuego y/o mutilaciones)
4	Éste último se distingue por provocar la muerte.

(Cuadro 3.1)

También existe la violencia contra las mujeres, ejercida por el sexo opuesto Es llamada *Violencia de género*, Olivier (2004) y consiste en la hegemonía masculina contra la mujer; es decir la imposición de superioridad masculina frente el género femenino.

Actualmente, es un tema reconocido como un problema social de gran interés, pero que aún no cuenta con el apoyo necesario de las leyes para ser erradicado. Se caracteriza principalmente por la intimidación, a través de amenazas hacia las mujeres o sus hijos lo cual provoca por violencia física, sexual y psicológica haciendo que a la víctima que le sea difícil salir del hogar por temor al cumplimiento y repetición de dichas amenazas contra ellas.

La conducta violenta contra ellas esta basada en la desigualdad social que discrimina. Incluso se les ha denominado “el sexo débil”, vigente por mucho tiempo.

El origen de esta conducta no es solamente el hogar; también es ejercida en las calles o en el trabajo y no es exclusivamente de los hombres, sino de mujer a mujer. El

objetivo de este acto, parecido a los otros tipos de violencia, es manipular de tal forma que se pueda manejar a la conveniencia.

Otro tipo de violencia es el acoso escolar o *bullying* que, según Swain (1998), se caracteriza por ataques e intimidación física, verbal y psicológica, con la intención de causar miedo, dolor y daño a la víctima. También es evidente el uso del poder en las relaciones asimétricas definidas por el fuerte y el débil. Usualmente existe también una ausencia de provocación por las víctimas. Ésta se lleva a cabo en repetidas ocasiones y por un periodo de tiempo (Almeida, 2005).

Todo acto de violencia pasa por un proceso que por su naturaleza se repite. Gálvez (2005) menciona tres fases del ciclo de la violencia (*Esquema 3.2*) en las cuales señala que mientras se repita este ciclo la escala de violencia aumenta y las agresiones también. A medida que avanza la escala de violencia, desde agresiones psicológicas hasta verbales o físicas y, por último, a la muerte violenta.



Esquema 3.2

3.3 Violencia psicológica en el adolescente

Este tipo de violencia no se percibe físicamente o no se dan cuenta que existe en su hogar y, mucho menos son concientes de los daños que causan a los integrantes. Inclusive puede pasar como algo normal. Esta es la violencia invisible, conocida como “violencia psicológica”.

La víctimas no solo son mujeres u hombres adultos; también está dirigida hacia los ancianos, jóvenes (adolescentes) y niños, por lo que todos los seres humanos son vulnerables ante este tipo de violencia. No existe en el ambiente familiar sino también en otros, con consecuencias perjudiciales y reflejados en las relaciones personales con un rasgo característico en común, la invisibilidad. Pero ¿qué es la violencia psicológica?

Según Gálvez (2005), es la conducta o acto cuyo fin es producir el sufrimiento o descalificación de la persona agredida. Incluye amenazas, obediencia, sentimientos de culpa ante cualquier problema, humillaciones a solas o en compañía de otros miembros de la familia; insultos, aislamiento, manipulación, desvalorización y/o ridiculizar frente a otros. Fácilmente se puede cruzar la línea para utilizar la violencia física.

Como se sabe, no deja huellas físicas pero sus consecuencias son graves. Su único objetivo es el daño a la integridad de la persona a quién está dirigida. Devalúa la seguridad y autoestima al tiempo que influye en el comportamiento (emociones, sentimientos y pensamientos) que a futuro se verán reflejados en sus relaciones (logros y actitudes), en los diferentes espacios en los que interactúa.

El tipo de violencia implica la fuerza para producir un daño a una o varias personas que a la vista son percibidos como débiles para quien ejerce dicho poder. Un ejemplo de ello son los padres con los hijos. Esto implica un arriba y un abajo, o el que tiene la autoridad o poder y el que deberá someterse a ellas. Son conflictos difíciles de resolver en ambas partes. Sin un trabajo individual del reconocimiento de las situaciones que viven

dejarán de hacer daño y deteriorar las fortalezas que usan como herramientas para su defensa.

Por su parte Barragán (2001) menciona que la violencia comienza ante un conflicto que implica confrontaciones de interés individual y social, presentes en las relaciones interpersonales como la familia, donde puntualiza que la agresividad es la respuesta al conflicto como procedimiento de imposición de una perspectiva sobre otras, ante la ausencia de habilidades para la negociación y además son formas de comportamiento estereotipadas.

Específicamente en los menores, es difícil detectarla a menos que sea física. Sin embargo, es fácil detectarla cuando se observa su comportamiento ante los demás, como ya se había mencionado anteriormente. Ellos son uno de los principales protagonistas de la violencia psicológica y sus efectos se perciben en los ámbitos donde se desarrollan, como la escuela, o siguiendo un estereotipo por quien lo ejerce.

La violencia psicológica ejercida hacia un menor (abajo de 18 años de edad), está definida por Almeida (2005) como aquel acto relacionado especialmente con los padres, por conductas como insultos, rechazos, amenazas, humillaciones, desprecios, burlas, críticas, aislamiento o temORIZACIÓN que cause deterioro, en su desarrollo social, emocional e intelectual.

3.4 La violencia psicológica en la familia y el adolescente

Hablar de la violencia en la familia es tratar de explicar el conflicto entre los miembros que la conforma y porqué acudir a la defensa de forma inadecuada puede dejar marcas irreparables en los integrantes.

Ésta se ha convertido en un problema social que no era un hecho tan evidente como hoy en día. Este comportamiento comienza cuando los padres cualquiera ejercen y abusan de su autoridad, fuerza o poder en contra del resto de los integrantes o, específicamente, con los hijos y conforme pasa el tiempo se manifiesta en otros grados.

Los padres como principales violentadores tienden a ejercer su fuerza en los hijos, recurren a los gritos, humillaciones, burlas y castigos con el interés de mantener el control sobre ellos. Según la SEP (2003), quienes viven ante situaciones violentas temen al cambio y a la posibilidad de convivir en armonía ya que no saben cómo lograrlo. Además, señala que en la mayoría de los casos, se presenta cuando:

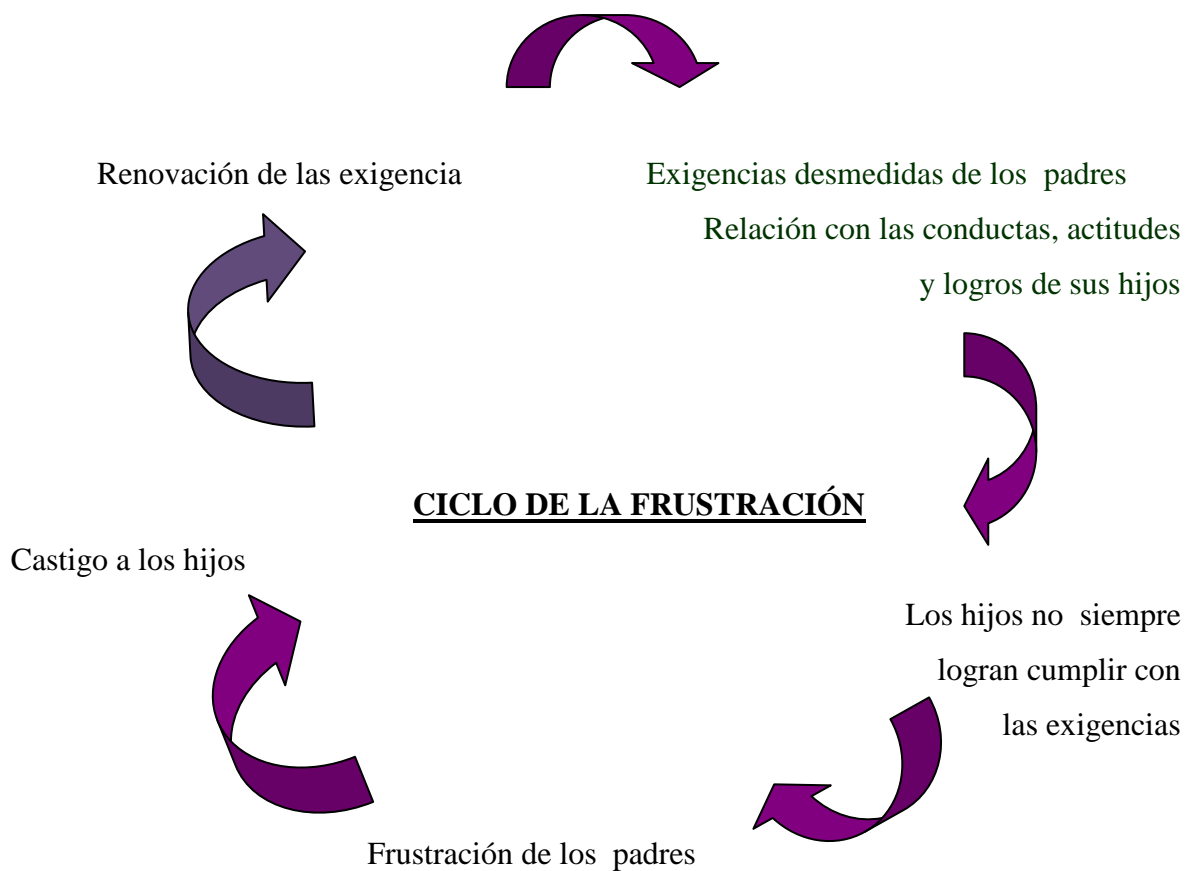
- 1.- No hay conciencia del daño que se le hace a los demás y especialmente a los menores.
- 2.- No comprender los cambios físicos y emocionales por los que pasan los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.
- 3.- Por la falta de empleo o carencias que producen preocupación.
- 4.- La falta de espacio para la convivencia, comunicación familiar y para la vida en pareja.
- 5.- Desajustes familiares como el nacimiento de otro miembro, enfermedad o muerte de algún integrante y/o también por infidelidad, abandono o divorcio.

La dinámica ésta controlada no solo por los padres sino también por los hijos y los roles que juega cada quien. En una familia con adolescentes se vuelve más difícil el juego, pues los padres están en una transición de dar el paso de jóvenes a adultos, incluso hasta

de adultos mayores y los hijos de niños a adolescentes, etapas en las cuales el camino recorrido resulta difícil tanto para unos como para otros.

Usualmente la violencia psicológica es usada equivocadamente contra los adolescentes o niños como un correctivo educativo o como una forma errónea de motivarlos a actuar de forma diferente. Por ejemplo, las comparaciones entre los hijos u otras personas de la misma edad, desvalorizarlos al decirles “inútiles” para que actúen de forma contraria y parezcan productivos para los padres. Sin embargo, a medida que se hace uso de estas formas verbales y conductas equivocadas hacia ellos, aumenta la incapacidad del adolescente para enfrentar conflictos posteriores, además de no cumplir con sus expectativas.

Ciclo de la frustración de los padres



(Esquema 3.3)

La SEP (2000) menciona que uno de los principales conflictos, causante de violencia emocional en la familia, es el no cumplimiento de las expectativas sobre su hijos; es decir, lo que ellos tienen pensado que serán en la edad adulta y al verse interrumpido, ocasiona un sentimiento de frustración a cumplirse en un ciclo de cinco etapas (*Esquema 3.3*).

Otras características que ilustran la violencia emocional según Almeida (2005) son:

- a) Control y manipulación
- b) Descalificación de conductas
- c) Castigos de incomunicación verbal
- d) Aparente sordera y descubrimiento de manifestaciones de conducta o cualquier intento por comunicarse
- e) Desvalorización constante ante los demás

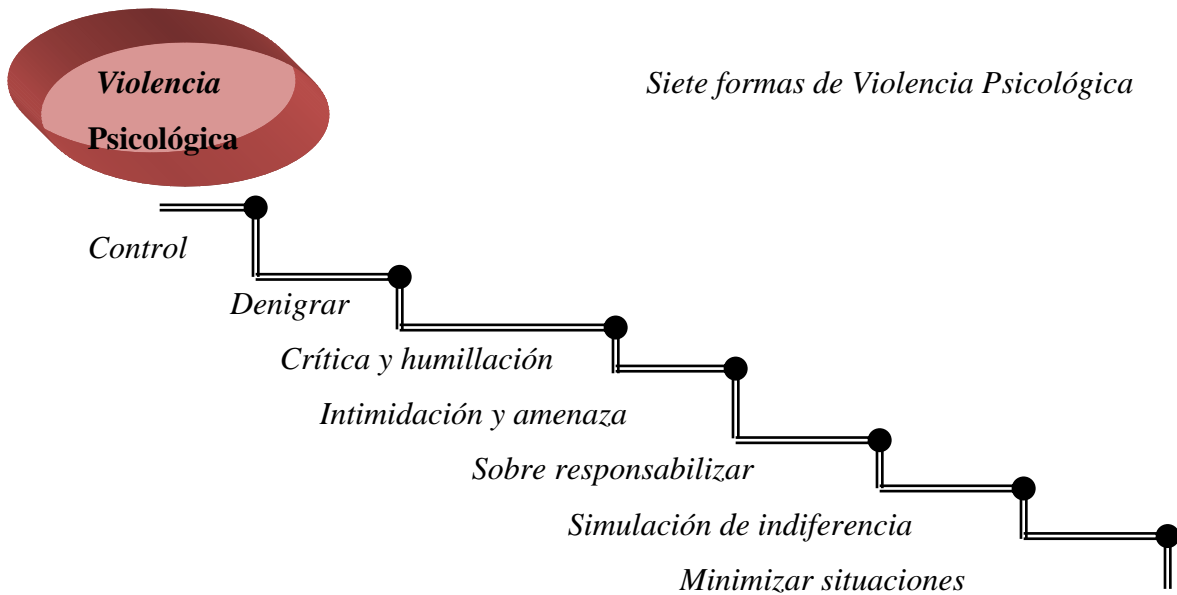
Como se observa la característica principal de los actos invisibles; de violencia, según Guzmán (2007), es la provocación de humillaciones, vergüenza y miedo; utilizando como recursos las burlas, insultos, hostilidad, amenazas, indiferencia, ausencia de apoyo, afecto y reconocimiento con la finalidad de hacer entender a la persona que no tiene ningún valor.

Al paso del tiempo sus efectos son visibles inclusive; la persona se da cuenta que es agredida y adopta conductas de aceptación como la sumisión y obediencia además de que no cuestionan el maltrato. Quien la ejerce, al darse cuenta de lo que logra, lo hace consciente de lo que ocasiona en los demás; sobre todo en aquellos que a su percepción son débiles y en la familia, usualmente como ya se había mencionado, los padres son los que regularmente hacen uso de ella para mantener un control aparente en el hogar.

El efecto en los hijos se puede observar en el desempeño escolar en las relaciones con sus iguales o adultos; también puede presentar conflictos, específicamente con aquellas personas que representan una autoridad o inclusive pueden ser quienes abusan de

otros como un estereotipo, imitación o en compensación del desequilibrio emocional existente en ellos. Este descontrol de emociones llega a traducirse en enfermedades físicas como una forma de manifestación.

Específicamente en la adolescencia, Bermúdez (2005) menciona 7 formas de violencia psicológica de los padres hacia los adolescentes (*Esquema 3.4*)



(*Esquema 3.4*)

1.-*Control*: Se restringe la libertad de actuar

2.-*Denigrar*: Consiste en no dar el valor a los logros de los hijos, provocando el sentimiento de que no hacen nada bien. Además no es importante

3.- *Crítica y humillación*: Se refiere a los comentarios vergonzosos que hacen los padres de sus hijos frente a otras personas, donde los califican de forma negativa

4.- *Intimidación y amenaza*: Es cuando se les hace saber a los hijos que habrá represalias si no se actúa de acuerdo a lo que disponen los padres.

5.- *Sobrerresponsabilizar*: Ésta es evidente cuando se delega responsabilidades de los padres, como el cuidado de los hermanos menores.

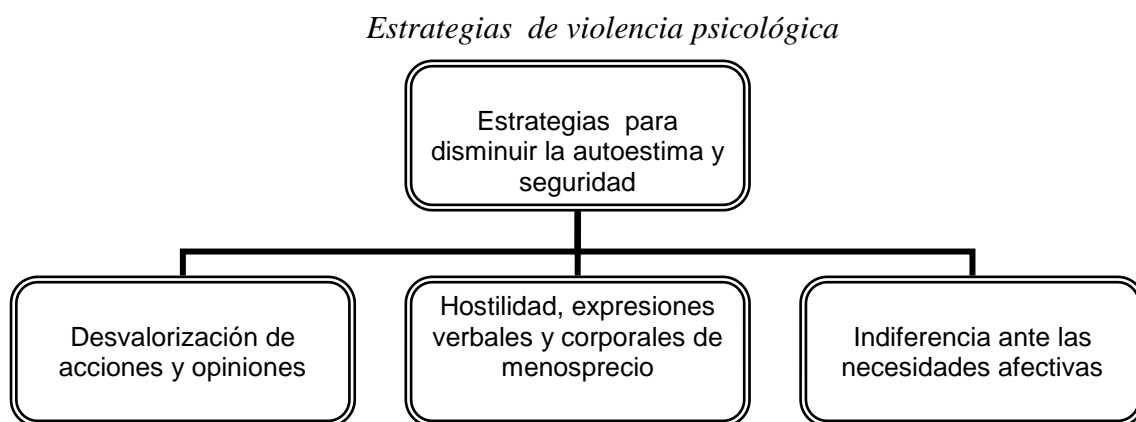
6.- *Simulación de indiferencia*. Se ignora a los hijos y les niegan la posibilidad de comunicación para expresar lo que se desea.

7.- *Minimizar Situaciones*: Se refiere a la poca o nula importancia en las situaciones que afectan a los adolescentes.

Debido a estas formas de violencia psicológica el desarrollo de la autoestima se ve afectado, pues tiene que ver directamente con la construcción de su autoconcepto, así como la percepción de sí mismo en su ámbito escolar, social y familiar. Además de que estas formas reducen la capacidad de autoreconocimiento de herramientas personal para enfrentarse a todas aquellas situaciones que lo lastiman.

En la práctica, quien sea que utilice la violencia psicológica se vale de diversas formas para dañar al otro y obtener el control de la situación y de la persona, según Guzmán (2007).

Existen tres estrategias para disminuir o acabar con la autoestima y seguridad de quien es víctima (*esquema 3.5*).



(*Esquema 3.5*)

Cualquiera que sea la forma de violencia está interrelacionada con el poder es decir, la capacidad que tienen algunas personas para someter a otras con una intención de uso; como por ejemplo, satisfacer sus propias necesidades. Según el Instituto Nacional para la Educación del Adulto (2010), el poder es oprimir y dominar a las personas no importando la edad, acto que genera una violencia más severa. Además es ejercida para sobrevivir al peligro, También menciona que la sociedad es uno de los principales motores de dicha violencia.

En el ambiente familiar los padres son el principal ejemplo para los menores por lo que son imagen o modelo a seguir de los hijos y los principales sujetos influyentes en la conducta y/o pensamientos.

Según Gálvez,(2005), en el desarrollo psico-afectivo de los menores los principales promotores e influyentes en ellos son la conducta de los progenitores, percibida fácilmente en la dinámica del hogar. A continuación se expondrán las principales conductas de los padres que influyen en el desarrollo psico-afectivo de sus hijos y puede ser visto como violencia psicológica.

1.- *Actitud de rechazo:*

Ésta se da cuando existen padres inmaduros ante la paternidad o maternidad reflejada en su comportamiento de hostilidad; de la cual, posiblemente en algún momento, fueron víctimas también; por lo que para ellos las acciones de sus hijos no son bien vistas . Las formas de rechazo pueden ser el odio encubierto, abandono y sobreprotección compensadora. Es decir, cuando los padres sienten culpabilidad por sus acciones hacia sus hijos y los compensan con protección exagerada.

2.- *Hiperprotección indulgente:*

Este tipo de conducta se refiere al permisismo exagerado de los padres, el cual, al sentir que pierden el control, se convierten en los tiranos. Esto sucede con hijos que fueron muy deseados o niños enfermizos y pobreza emocional de los padres.

3.- *Autoritarismo:*

En los padres supone el uso abusivo de su autoridad manifestada en las reglas disciplinarias excesivas para no perder el control. Este comportamiento es originado por un sentimiento de inferioridad en los padres y el ejercicio de dicha conducta psicológicamente les permite adoptar posturas de superioridad.

4.- *Ambivalencia afectiva:*

Ésta se refiere a sentimientos positivos y negativos respecto a sus hijos, a consecuencia de diferentes estados de ánimo; por ejemplo, de una postura rígida de un momento a otro cambia a una indulgente.

5.- *Actitud de déficit afectivo:*

Se adopta una postura de desinterés, pero sin llegar al rechazo. Esto a consecuencia de situaciones ajenas a los hijos como económicos, morales o ausencia de alguno de los padres.

6.- *Actitud de monopolio:*

Ésta pertenece a padres posesivos que desean desempeñar roles relacionados directamente con sus hijos, pretendiendo ser sus amigos, maestros y/o doctores. con un propósito de complementar su personalidad. Sin embargo, se afecta a los hijos de forma considerable ya que no los dejan ser independientes.

Aunado a los seis puntos mencionados, respecto a la actitud de los padres hacia sus hijos, se ven afectados cuatro elementos de la estructura personal: el autoconcepto, autoimagen, autopercepción y autoestima; los cuales son estructurados por influencia de aquellas personas que tienen un valor significativo para ellos; además de los ámbitos sociales en los que se desenvuelve.

Por otro lado, las causas de la violencia se pueden desarrollar en tres principales factores, mismos que motivan a los seres humanos para cometer actos de violencia que pueden estar definidos por el estilo de vida llevado desde su concepción. Es decir la

educación e influencias sociales y culturales que, al paso del tiempo, tienen un efecto de aprendizaje y retroactividad. Incluso un acto consciente o inconsciente de hacer que otros experimenten las mismas emociones y/o sufrimientos.

La estimulación aparente que conduce a los padres al maltrato de sus hijos. Según Osorio (2005), está originado por tres factores: el *individual*, *familiar* y *social*.

1.- Factor Individual:

Se refiere a la experiencia propia de los padres, pues es posible que hayan sido víctimas de maltrato dejando huellas físicas y psicológicas. Además de un sentimiento de rechazo que los conduce a subestimarse, haciendo de ellos una persona inmadura para enfrentar el rol de padres, proyectándolo hacia los más vulnerables; es decir, hacia los hijos; desahogando su frustración por la incompetencia que tienen para convivir con ellos.

2.- Factores familiares:

Principalmente, como factor se describe el hecho de tener hijos no deseados, provenientes de uniones extramatrimoniales o niños adoptados. Otras causas son la economía y formas arraigadas de educación. También se da en familias donde existe la desorganización, inestabilidad, enfermedades y conductas antisociales.

3.- Factores Sociales:

Los malos tratos se manifiestan en cualquier estatus económico y clases sociales. Sin embargo, se remiten a los niños con un bajo nivel educativo y socioeconómico. En ocasiones el trato es confundido y recurren a dicha conducta como un acto disciplinario que, se cree, funcionará.

Como se describe con anterioridad, las causas de la violencia vienen principalmente de aquellas personas cuyo papel es la protección y cuidado de los hijos, velando por los intereses de su integridad física y emocional. Sin embargo, existen circunstancias e influencias que determinan comportamientos que no benefician para

ninguno de los integrantes de una familia y que a futuro serán quienes repitan dichas acciones.

Existe una personalidad propia para aquellos que crecen en violencia o en hogares relativamente sanos. Su desarrollo tiene como base la relación entre sus miembros que apoyan todo aquello que aceptan y que los hacen únicos entre los demás.

CAPÍTULO IV

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

Y

PENSAMIENTO EN EL ADOLESCENTE

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD Y PENSAMIENTO EN EL ADOLESCENTE

Son múltiples influencias que rodean a una persona, sea cual sea la condición en la que crece. Durante todo el periodo de la vida hay un desarrollo físico, emocional y cognitivo, pero también el de la personalidad en la edad adulta fue adquirida durante la niñez y a lo largo del tiempo se observa más definida.

La edad adolescente es susceptible a la influencia ejercida por otras personas a las que les dan un valor importante, de tal manera que es capaz de modificar pensamiento y conductas, además de la influencia ya ejercida en el desarrollo de su personalidad.

Larsen (2005) dice que el conjunto de rasgos psicológicos y mecanismos dentro del individuo, organizados y relativamente estables, influyen en sus interacciones y adaptaciones al ambiente intrapsíquico, físico y social como principales componentes de la personalidad. Desde muy pequeños los seres humanos eligen qué les gusta o qué no les agrada, se va definiendo su carácter y van buscando una identidad; escogen cómo vestirse, con quién relacionarse, qué pensar, cómo actuar, qué valores aprende, cuáles adopta y hace parte de su personalidad.

Además, en este proceso de elecciones, los adolescentes comienzan a pensar más en sí mismos como personas y en sus ideas; se dan cuenta de cómo los demás influyen en ellos y en cómo han contribuido a la formación de su personalidad.

El pensamiento es un proceso cognitivo, exclusivo de los seres humanos que permiten la reflexión de sus conductas y de los demás. Zepeda (2008) lo define como la manipulación mental de la información, constituido por ideas e imágenes y, finalmente, la acción.

El pensamiento se ve modificado por la forma de percepción de la información recibida. A medida que se van acercando los adolescentes al mundo adulto, les permite la madurez intelectual; a su vez, el pensamiento ya es más reflexivo, lo que les ayuda a evaluar todo aquello que aprenden de sus experiencias y a desarrollar un criterio más amplio de lo real y de sus ideales que son posiblemente alcanzables.

Este proceso cognitivo como lo es el pensamiento, tiene también un papel muy importante en el desarrollo del autoestima y autoconcepto, ya que como se mencionó antes, los seres humanos desarrollan la capacidad de pensar en sí mismos desde el momento en que son capaces de hablar de ellos mismos.

4.1 Autoestima

Como parte de la estructura psicológica de los seres humanos encontramos a la autoestima, que se caracteriza por una cierta inestabilidad, dado a su carácter altamente influenciado y manipulable por el medio ambiente. A partir de ella, las personas desarrollan un sentimiento de valía hacia la propia persona, estableciendo formas de pensar, sentir y actuar hacia sí mismo y hacia los demás. En pocas palabras, describe su personalidad.

La autoestima está definida como la opinión que tienen las personas sobre sí mismas. Copersmith (1967) la describe como la evaluación que un individuo hace y mantiene sobre sí mismo, en la cual se expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que los seres humanos se creen capaces, significativos, exitosos y meritorios (Harre, 1992).

La fortaleza o debilidad psicológica se puede ver decidida por la autoestima, misma que proporciona el equilibrio o desequilibrio emocional como las competencias personales para enfrentarse a la diversidad de situaciones familiares, sociales, laborales y escolares.

Por su parte, Satir (2005) la conceptualiza como un sentimiento, una actitud y una imagen representada por la conducta; además la describe como la capacidad de valorar el yo y tratarse a sí mismo con dignidad y amor.

Las experiencias vividas determinan formas de percibirse en el espacio que se desarrollan y, a su vez, incitan ciertas conductas y/o pensamientos a sí mismos y hacia los demás, que afectan o benefician su autoestima, pero que además influye en el establecimiento de sus relaciones personales. Todo aquello que aflige y afecta a los seres humanos tiene un depósito en el propio cuerpo que tiene sus efectos en su interior pero también en el exterior.

También esta autora nos habla de la olla personal o bien dicho de la valía positiva o negativa y/o autoestima en la que cada uno decide qué hay en dicha olla, si ésta llena o vacía representando así a los sentimientos, creencias y emociones depositadas en sí mismo.

De una autoestima alta o baja devienen las capacidades personales como las responsabilidades, sinceridad, amor, respetos, e integridad que facilitan o dificultan su desarrollo y depende de los ojos con que la propia persona lo vea e incluso la libertad que se tiene para obtener logros.

La percepción influye en la forma en la que cada uno se proyecta ante los demás y a su vez perjudica o beneficia sus relaciones, ya que entre más grade sea la capacidad de confiar, creer y quererse a sí mismo, tendrá la oportunidad de dar lo mismo a todo aquel que lo rodea, lo cual indica la existencia de un trabajo de aceptación y adaptabilidad hacia los otros y hacia sí mismo en cualquier momento de la vida.

El desarrollo de la autoestima se da a lo largo de toda la vida y se caracteriza por estar constituida por diversos autoconceptos que dirigen a la persona a entenderse y valorarse en diversas circunstancias.

4.2 Desarrollo de la autoestima y la primera Infancia

Como se ha mencionado con anterioridad, los seres humanos tienen la necesidad de ser aceptados por los otros y por ellos mismos; por lo que la autoestima se convierte en una necesidad, ya que es un elemento primordial en su crecimiento.

Maslow (1991) señala a la estima como una de las necesidades básicas en la que todos los seres humanos requieren desarrollar un sentimiento alto de valía hacia sí mismos con una base estable y firme. Su satisfacción provoca sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia de ser útil y necesario en el mundo; de lo contrario, de no cubrir esta necesidad, ocasiona frustración y sentimientos de inferioridad, debilidad y desamparo.

La influencia que tiene este sentimiento de amor hacia sí es grande pero aún más grande es el cómo influyen los que están a su alrededor, cuando se es niño se adopta todo aquello que le dicen o escucha por lo que el dejar una idea en ellos tiene un peso importante. Al que le dicen inteligente se cree inteligente y desarrollará pensamientos e ideas positivas sobre él, pero al que le dicen tonto crecerá siendo el tonto y por lo contrario sus pensamientos e ideas sobre él son negativas. Las creencias sobre sí mismo se crean en la infancia; sin embargo también tienen sus efectos en etapas posteriores como en la adolescencia y la edad adulta.

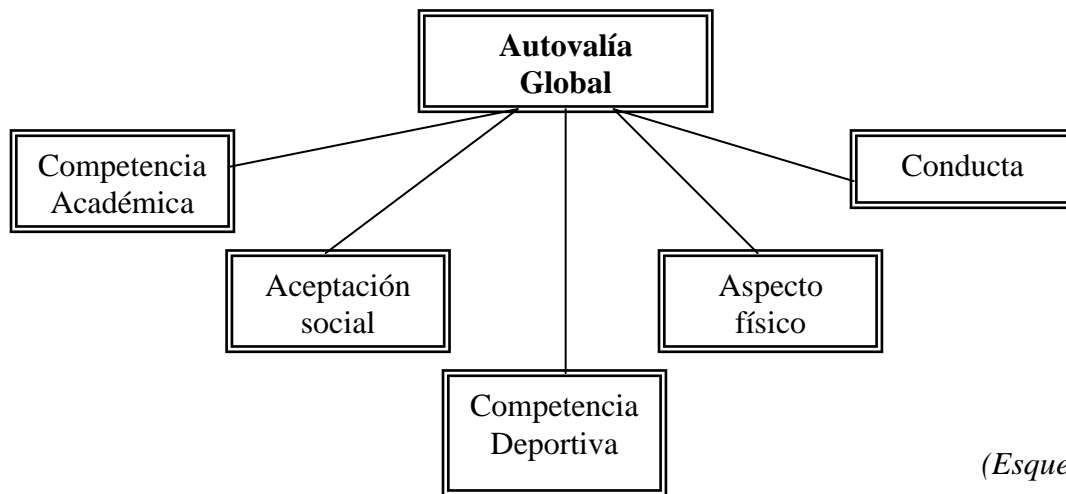
Según Craig (2001), en la edad pre-escolar, aproximadamente de los 4 o 5 años, aparece la autoestima, donde la mayoría de sus experiencias son preverbales. De ahí se deriva que mucho de lo que se sabe a esa edad se debe a la observación. La autoestima se origina de los éxitos y/o fracasos que se obtengan, así como de la relación que mantenga con sus padres. Asimismo este autor menciona la importancia de la relación que existe entre la autoestima y los sentimientos que se tienen ante el desempeño escolar, para el comienzo de la auto evaluación del “soy bueno” o “malo”, con un significado derivado de las acciones de los padres como son los regaños o felicitaciones.

Así también hace hincapié en el rol que juegan los papás para reforzar el alta o baja autoestima en la que favorecen o desalientan la autoconfianza en sus capacidades para sus logros, contribuyendo así a aumentar o disminuir su autoestima.

En esta edad, tanto los elogios como la descalificación afectan de tal manera que se ve reflejado en su desarrollo posterior, no solo en el rendimiento académico sino también en sus relaciones con sus iguales y familiares que influye en la interacción con los medios en los que se desenvuelve.

Susan Harter (1982 -1999), en Shaffer (2007), propone un modelo multidimensional jerárquico de la autoestima en la niñez que comprende 5 dimensiones (*esquema 4.1*), las cuales son explicadas de acuerdo al desempeño de los niños en las diferentes áreas de desarrollo como el hogar o la escuela. A la edad preescolar tiende a definirse positivamente en todos los aspectos hasta que la interacción con los adultos comienza a ser más significativa y sus percepciones son más parecidas a la que los demás tienen de ellos.

Modelo multidimensional y jerárquico de la autoestima



(Esquema 4.1)

Conforme los seres humanos se desarrollan adquieren autoestima y por lo tanto su valía está en intereses distintos; sin embargo, la importancia que aún conservan de los aspectos académicos, físicos, sociales y de conducta es evidente, pero con la entrada de la

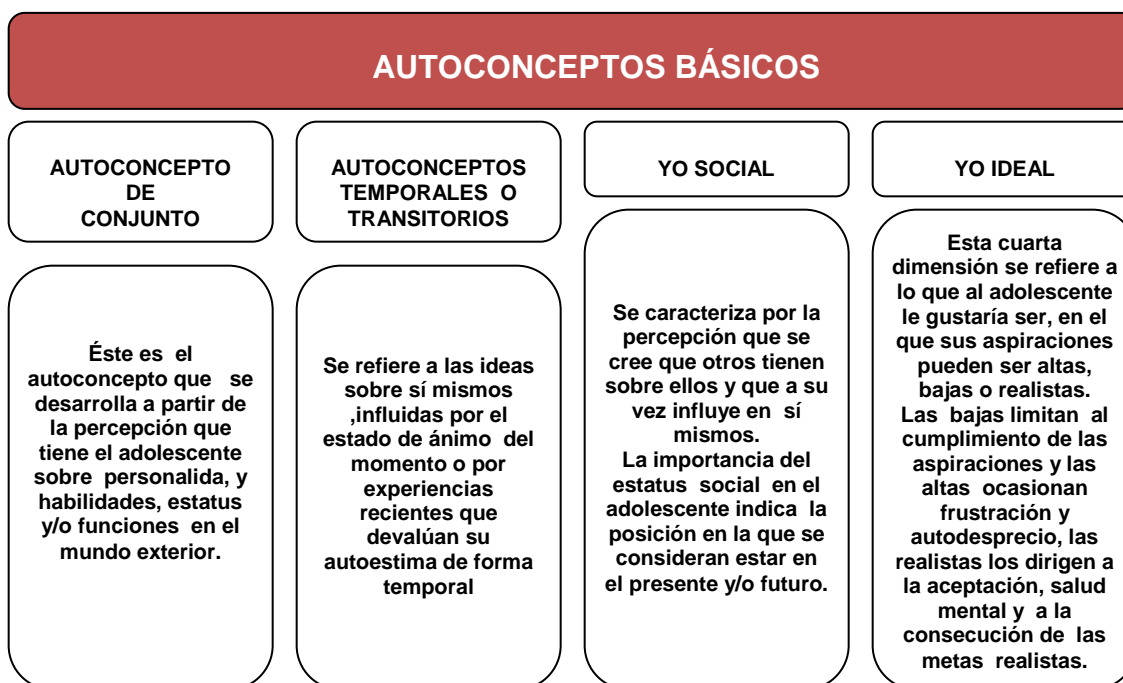
adolescencia el aspecto social adquiere una importancia muy destacada ya que las relaciones para ellos significa la aceptación de sus pares.

4.3 Desarrollo del autoestima en el adolescente

La estima positiva y/o negativa, además de influir en lo que cada persona proyecta, también afecta o favorece su maduración psicológica, que a su vez proporciona la capacidad o incapacidad para desenvolverse adecuadamente en el ambiente, específicamente en la adolescencia, por la diversidad de cambios biológicos, emocionales y cognitivos se observan susceptibles a la labor de mantener un equilibrio, sobre todo cuando están en busca de una identidad.

Strang (1957), en Rice (2000), menciona cuatro dimensiones básicas del autoconcepto (*Esquema 4.2*) específicamente en la adolescencia que están estrechamente relacionados a su autoestima.

Autoconceptos Básicos del adolescente



(*esquema 4.2*)

En esta etapa deben enfrentarse a la estima que consideran tener de sí mismos que se ha adquirido a partir de la aceptación y la aprobación de ellos mismos y que para mantener un equilibrio debe tener correspondencia entre los conceptos de sí mismo y el yo ideal.

Parte del equilibrio que se obtiene en la edad adolescente proviene de la dinámica familiar, ya sea armoniosa o en constante conflicto, la que tiene mayor influencia. Principalmente los padres juegan un papel importante en su incremento o disminución, algunos son afectuosos e interesados en ellos, otros son restrictivos e impositivos y algunos otros desentendidos, inclusive violentos. Kail (2006) hace mención de la influencia de los padres sobre el desarrollo de la autoestima en los adolescentes; él indica que cuanto más satisfactorias sean sus relaciones familiares y amistosas, mayor será su autoestima.

Para el adolescente una dosis de autoestima es un recurso de gran valor que le permitirá una vida futura más sana física y emocionalmente, además desarrollará más fácilmente la capacidad de enfrentarse a las situaciones, lo ayudará a desenvolverse con mayor seguridad al mismo tiempo generará buenas relaciones futuras y lo que es mejor, entrará a la edad adulta con herramientas sólidas que lo apoyarán a la aceptación de su rol en la sociedad como adulto.

Durante esta etapa el desarrollo de una autoestima lo suficientemente fuerte hará que el adolescente obtenga las capacidades para relacionarse con mayor facilidad y también verse más productivo y, por lo tanto, sentirse más consciente y orientado hacia su futuro. En su dinámica social se le facilitará más la interacción con sus iguales y adultos, además de hacer de sí personas más seguras, independientes y responsables de sus actos con la capacidad de otorgar un valor importante a sus logros y también tolerar ciertas situaciones que le causan frustración como el desempeño académico.

Harter (1990), en sus estudios sobre la autoestima global, menciona que si un adolescente se siente satisfecho con su aspecto físico (imagen corporal) su estima aumenta

y apoya a la aceptación de sus iguales. Así también comenta que los logros académicos son elemento importante para la valoración del sí mismo (Coleman 2003).

Por otro lado, el desarrollo de la propia estima es parte del autoconocimiento de fortalezas, debilidades y aspectos físicos, creencias, valores y educación. De igual forma el incremento o disminución se verá influida por factores externos e internos que tienen efectos en pensamientos, sentimientos, aprendizaje y comportamiento que conciliará entre su presente y su futuro, proyectándose en una vida adulta más satisfactoria

Sin duda, el apoyo que se le puede dar a cualquier ser humano para acrecentar su autoestima es de suma importancia, ya que se ven beneficiados y/o reforzados sus recursos personales para poder así enfrentarse a sus futuras relaciones, habilidades mejor utilizadas, solucionar sus propios problemas, definirse y diferenciarse en la sociedad.

4.4 Componentes del Autoestima

Como es sabido, la autoestima comienza su desarrollo desde la infancia, influida principalmente por los padres y el ambiente en el que se crece. De ello puede depender si dicho desarrollo se da de forma positiva o negativa.

Cual sea su evolución, éste tiene ciertos elementos que la componen y que son determinantes en el desarrollo del hombre. Mauro Rodríguez distingue tres componentes esenciales que apoyan el desarrollo de la autoestima: el autoconcepto, el autorrespeto y el autoconocimiento.

- **Autoconcepto:** Éste es definido por Rice (2000) como una percepción cognitiva consciente y la evaluación que los individuos realizan sobre sí mismos. En la edad adolescente se es más susceptible a la modificación de dicho autoconcepto ya que tienen la capacidad de formar diversos postulados sobre sí mismos, a partir de la veracidad de aquello que atribuyen a su persona.

Roger (1976-1979), en Davidoff (1989), lo define como el “Yo”; es decir un patrón organizado y consistente de características percibidas del “yo” o “mí” y que se desarrolla a partir de las percepciones de los otros, el cual influye en el que se asigna a su persona.

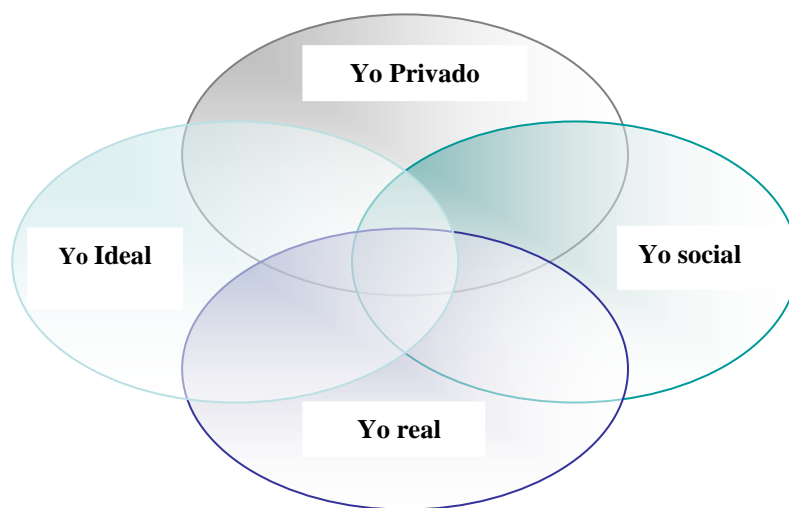
Por su lado, Shelvson en Núñez, (1994) entiende el autoconcepto como las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma, formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y ambiente influenciadas por otras personas, así como por los propios mecanismos cognitivos.

El autoconcepto es el elemento de la personalidad que permite a los seres humanos conceptualizarse en los distintos roles que juega, además de que es promotor de conductas adaptativas a los requerimientos de su medio. Este también proporciona las formas de percepción positiva o negativa de sí mismo, de acuerdo a sus vivencias pasadas, presentes y futuras.

En edad adolescente el autoconcepto ésta en constante movimiento y transformación, ya que, como se mencionó, en esta etapa también se está en busca de su identidad, por lo que se vuelven más susceptibles a la influencia del contexto en que se desenvuelve. La importancia de su imagen es crucial, y la pertenencia a los grupos de sus iguales es una prioridad.

En el contexto social se observa el reflejo de su autoconcepto, en sus opiniones, actitudes y comportamientos, por lo que éste proporciona también el descubrimiento de sus percepciones a sí mismo. En el contenido de dichas percepciones (Autoconcepto), según Navarro (2007), en la estructura de su personalidad se identifican cuatro áreas (*esquema 4.3*).

En el contenido del autoconcepto se encuentra cómo es que los individuos se ven a sí mismos; en la cual están incluidas características que se asumen, poseen como habilidades, características físicas e identidad. Así también se incluye el cómo le gustaría verse en un futuro y el cómo quiere verse frente a los demás. Todo este trabajo cognitivo depende del cómo cada adolescente utilice sus herramientas personales.



(Esquema 4.3)

1) Estructura y función del autoconcepto

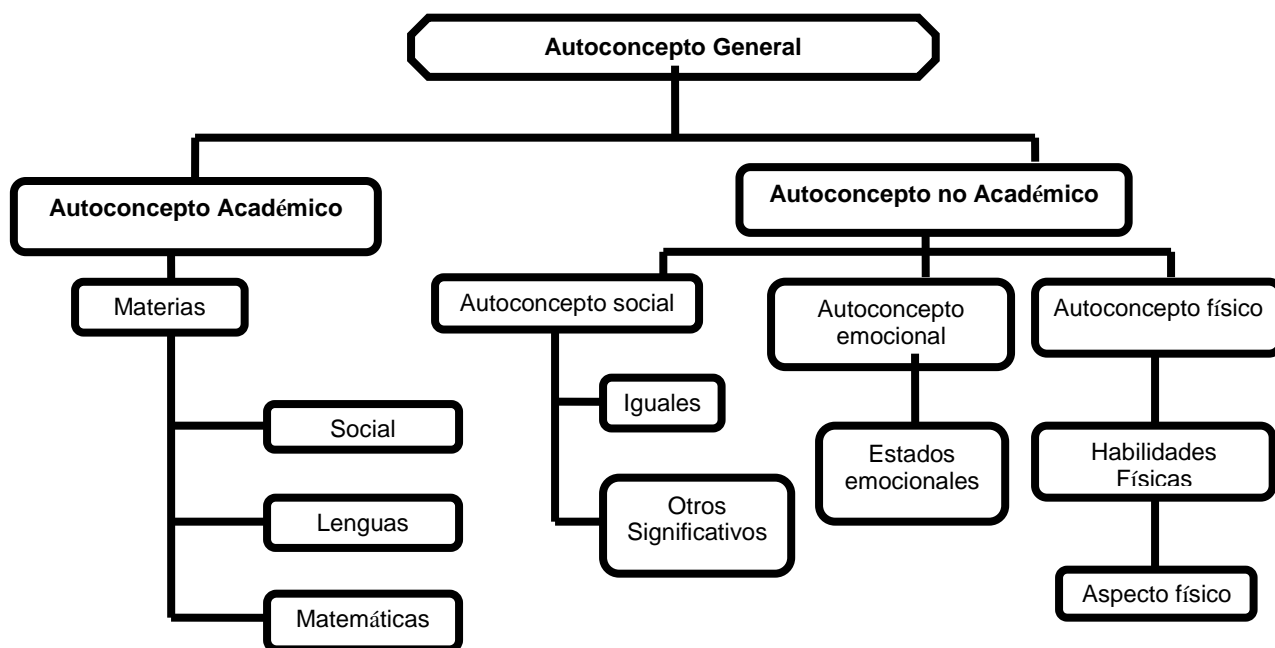
Encontrar lo que distingue a una persona de otras es una tarea personal que lleva su tiempo. El reconocimiento de uno mismo como ser individual y distinto es el primer paso para construir el autoconcepto. Su estructura no inicia con la llegada de la adolescencia, sino desde la niñez, etapa que implica el desarrollo de la conciencia del sí mismo que se obtiene a partir de su personalidad y reconocimiento de las características físicas, capacidades, roles que se desempeñan; así como la relación con los demás; mismas que ayudan a formar a su vez la autoimagen.

Junto con la adopción de un autoconcepto se toman también diferentes actitudes que determinan el cómo comportarse y reaccionar en las distintas situaciones y ambientes de acuerdo a los roles que se juegan en la sociedad. La dinámica que manejan depende de dichas percepciones y conciencia de sí.

Los adolescentes, en esta búsqueda por saber quién son, se ven orillados al ejercicio de auto evaluación y autocrítica que a su vez facilita ese trabajo. Por ejemplo, “¿soy inteligente?” o “¿no soy inteligente?” al elegir se adoptan pensamientos, sentimientos, actitudes y conductas, conducidas por situaciones sociales, emocionales y físicas que vienen directamente del sí mismo y llegan a afectar su propia autoestima de diversas formas.

Shavelson (2005), en la Revista Psicodidáctica expone una estructura multidimensional y jerárquica del autoconcepto y la distribuye en Autoconcepto académico, físico, social y personal (*Esquema 4.4*).

Estructura multidimensional jerárquica del autoconcepto de Shavelson



(Esquema 4.4)

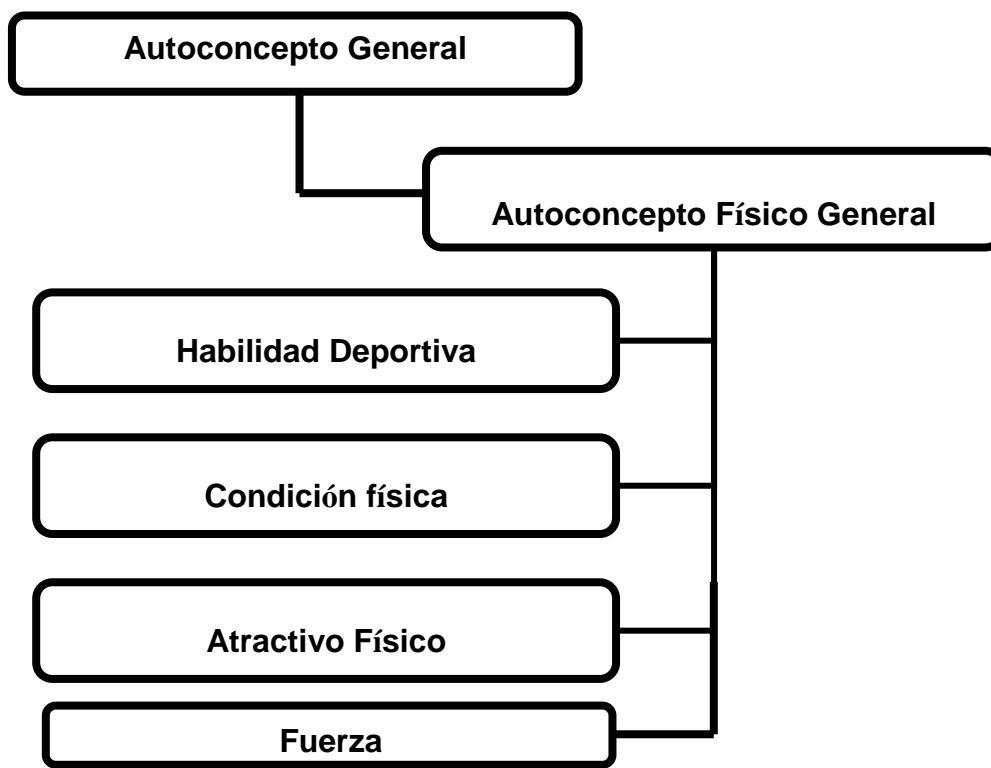
Como se muestra en el esquema, los seres humanos forman un autoconcepto general constituido por la formación de otros autoconceptos que se desarrollan a partir de la interacción con su medio y dependen de la forma satisfactoria del logro de autoconceptos adecuados, a partir del cómo se perciben.

Si bien se puede hablar de un autoconcepto general, no podemos dejar de lado que los seres humanos suelen comportarse de diversas maneras en ocasiones o etapas de la vida. Porque, sin duda, en edad adolescente se está en la constitución, no de una, sino de diferentes autoconceptos.

En los cuales existen prioridades para ellos; por ejemplo, la relación con sus iguales resulta más importante que la establecida con sus padres. Por lo tanto, pueden adoptar formas de pensar, vestir e interactuar adecuados para relacionarse entre sí y encontrar la autoaceptación de los demás. Otra prioridad es el aspecto físico, el cómo me veo y el cómo me ven los demás; es decir su autoconcepto físico.

Según Fox y Corvina (1989) el autoconcepto físico está integrado por cuatro dimensiones (*Esquema 4.5*): la condición, la habilidad, el atractivo y la fuerza. Revista psicodinámica (2005).

Componentes del Autoconcepto físico



(Esquema 4.5)

La percepción de los demás sobre otra persona contribuye a dicho autoconcepto físico; sin embargo, la información que se tiene de sí mismo, con base en lo que piensan los demás resulta fácilmente influenciado de adoptar para adaptarse a las exigencias de su ambiente y de los que son parte de él, pero sobre todo a la reestructuración conceptual de sí mismo.

Una de las principales preocupaciones del adolescente durante su desarrollo, mencionada en el capítulo II, es la apariencia física en la que hay una diferencia considerable entre aquellos que su desarrollo es precoz y aquellos en que es tardío. Momento en el que se percibe la forma de influencia y asimilación de la información que va directamente a su autoconcepto y autoestima.

El papel del autoconcepto en el adolescente y su personalidad se puede observar como la mediatización entre lo que se cree real y lo no real, que a su vez arroja un resultado del análisis de valoraciones hacia sí mismo que viene de sus experiencias y de las aportaciones de los demás; entendiendo que estas tienen tal significado para ellos.

Estructuralmente, el autoconcepto se describe jerárquicamente, y se subdivide en niveles y se centraliza en áreas específicas; entre más alto sea el nivel, sirven de compensadores para los que se encuentran en niveles más bajos de la jerarquía.

Su función principal plantea el hecho de que éste sirve como regulador de la conducta; además de guía en los distintos roles que se juegan en las diversas situaciones. Purkey y Novak (1984), en Núñez (1994), mencionan que, más que un regulador o desencadenante del comportamiento, el autoconcepto funciona como un filtro perceptivo que controla y decide sobre la dirección de la conducta.

- **Autorrespeto:** El respeto es un valor aprendido e inculcado por los padres, incluso por una sociedad, identificado por acciones dirigidas a mantener la armonía entre sí. Sin embargo, éste no solamente se practica hacia los demás, sino también hacia uno mismo.

El autorrespeto, de igual forma, tiene como objetivo dirigir los pensamientos, actos y/o emociones para crear una armonía consigo mismo; dar la atención y satisfacción de las propias necesidades, creer en las propias capacidades y amarse a sí mismo.

Branden (1994), se refiere al autorrespeto como la reafirmación de la valía personal, con una actitud positiva al derecho de vivir y ser feliz, así como la reafirmación de los propios pensamientos, sentimientos, deseos y necesidades.

- **Autoconocimiento:** Parte de la funcionalidad adecuada o inadecuada de los seres humanos en el entorno que los rodea. Se centra en el conocimiento de sí mismo por

ser la herramienta principal para el alcance de sus objetivos personales y/o profesionales.

El autoconocimiento significa conocer y aceptar los aspectos externos e internos del propio ser, además del conocimiento de las emociones, pensamientos, acciones y habilidades. A su vez facilita el conocimiento sobre los demás y del universo que los rodea, sus efectos son positivos dado que favorece las relaciones y la comprensión de que no es posible un conocimiento propio si no hay apertura al conocimiento de los otros.

CAPÍTULO V

PSICOLOGÍA

COGNITIVO – CONDUCTUAL

E

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PSICOLOGÍA COGNITIVO – CONDUCTUAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es de suma importancia mencionar que el trabajo realizado en esta investigación tiene como principal visión el enfoque **cognitivo – conductual** en unión con las estrategias de la **Inteligencia Emocional**. Se propone como una posible herramienta para la modificación de la estructura personal que se pretende en los adolescentes afectados por la violencia emocional, ejercida principalmente por los padres.

5.1 Contexto histórico

A lo largo de la historia del enfoque cognitivo conductual han existido una diversidad de tratamientos psicoterapéuticos en los que las terapias cognitivas y conductual han conseguido destacarse con el surgimiento de pensadores como Beck, Ellis y Nelly, que se caracterizan por un notable nivel de sistematización en sus procesos de aplicación.

Su perspectiva histórica, por un lado, indica en el estoicismo que se refiere al resaltar el lado subjetivo de la realidad y del pensamiento en las pasiones. Por otro lado, la superioridad del pensamiento sobre las emociones. Kant menciona que la principal característica de los trastornos mentales es la pérdida del sentido común y el desarrollo de un pensamiento privado (Antología FES Iztacala, 2005).

En el contexto psicológico que propició la aparición de las terapias cognitivas se desatacaron las siguientes:

a) Conductismo mediación o covariante: Homme (1965) sostiene que este enfoque es de contenidos mentales y de sucesos privados que se consideran conductas encubiertas de los principios de aprendizaje evidentes en una conducta manifiesta, provocando respuestas distintas.

b) Descontentos con tratamientos existentes por las limitantes, tanto del enfoque conductual como del psicoanalítico, para validar la efectividad en trastornos del comportamiento por notables problemas conductuales por la larga duración de los supuestos psicoanalíticos.

c) La emergencia de la psicología cognitiva y el progresivo desarrollo de modelos clínicos llevaron consigo la incredulidad en los sustentos reales de las primeras, pues no se consideraron como un desarrollo tecnológico. Lo único que fue tomado en cuenta es la influencia convergente para darle un papel importante a la cognición.

En el auge de las terapias cognitivas se distinguen autores que coincidieron en la importancia del papel de los procesos mentales como raíz de diversos trastornos en los seres humanos (*cuadro 5.1*).

En los supuestos básicos del surgimiento de las terapias cognitivas encontramos que éstas no surgen de la psicología cognitiva; sin embargo se establece una vinculación progresiva entre la ciencia y las técnicas cognitivas con el propósito de que éstas fuesen una tecnología psicoterapéutica, coherente con la psicología cognitiva.

Ingram y Kendall (1986), en Isabel Caro (1997), hacen la propuesta de un sistema taxonómico que servirá como integrador de los modelos cognitivos, los cuales permiten ordenar el conjunto de hallazgos sobre el funcionamiento cognitivo, orientar la investigación y facilitar la distinción de características comunes y diferenciales en distintos trastornos.

Contexto histórico del enfoque cognitivo conductual

CONTEXTO HISTÓRICO		
Autor	Año	Aportación
Kelly Enfoque - Constructivista de los constructores personales	1955	Presenta la teoría de la personalidad de un enfoque clínico y la terapia, considerado puramente cognitivo. Menciona a la anticipación como la principal causa de los procesos psicológicos. Su teoría se basaba en la sistematización de las estructuras del significado del individuo y su práctica clínica en la comprensión de dichas estructuras, en los términos del sujeto. El cambio psicológico es resultado de una construcción alternativa para dar un nuevo sentido de sí mismo y del mundo.
Albert Ellis (Enfoque racionalista)	1962	Se centra en la creencia de que las personas pueden sustituir conscientemente los pensamientos irracionales por otros más razonables.
Aaron T. Beck	1967	Desarrolla un enfoque donde supone que el depresivo tiene pensamientos negativos acerca de sí mismos del mundo y del futuro; a lo que se le conoce como "la triada cognitiva de la depresión" y los pensamientos negativos se pueden identificar y modificarse con la obtención de datos que cuestionen su validez.
Mahoney y Arnkoff	1978	Mencionan la aceptación de un determinismo recíproco entre un organismo y su entorno, dejando de lado los determinismos de los conductitas clásicos. Así también postularon los procesos básicos del cambio conductual que implican mecanismos centrales de tipo cognitivo- simbólico.
Mahoney y Meichenbaum	1974 y 1969	Dan un papel importante al concepto de autocontrol, en contra posición al control ambiental externo.
Bandura	1977	Reafirma la importancia de las expectativas del refuerzo como concepto cognitivo para el control de la conducta.
Lazarus	1971	Trabajo en el paradigma Wolpiano de la desensibilización sistemática, comenzó a darle la importancia a los componentes cognitivos.

(Cuadro 5.1)

Estos autores también distinguen cuatro categorías cognitivas: a) Estructuras cognitivas, b) Contenidos de la información almacenada en las estructuras, c) Operaciones efectuadas dentro de esas estructuras, d) Productos cognitivos resultantes (*cuadro 5.2*).

Sistema Taxonómico de Ingmar y Kendall (1986)

Categorías del sistema taxonómico de Ingram y Kendall 1986			
Estructuras	Contenidos	Operaciones	Producto
Son áreas cognitivas en las que se almacena y reorganiza la información como lo es la memoria a corto y largo plazo.	Los contenidos o la información almacenada y organizada en alguna de las estructuras cognitivas.	Es el proceso por el cual opera el sistema y por el cual se codifica y recupera la información	Es el resultado final de las operaciones que el sistema cognitivo realiza sobre la información; es decir, las cogniciones y pensamientos que el sujeto experimenta y de las cuales tiene conciencia, como resultado de la información que entra con las estructuras, las proposiciones y operaciones del sistema
Memoria a corto plazo	Conocimiento episódico	Propagación de la activación. Atención	Atribuciones
Memoria a largo plazo	Conocimiento semántico	Elaboración cognitiva	Imágenes
Almacenamiento sensorial/ iónico	Información internamente generada	Codificación	Pensamientos
Red cognitiva/ red asociativa	Creencias almacenadas	Recuperación	Creencias (que acceden)
Nodos de memoria		Velocidad de traslado de la información	Reconocimiento/Detección de estímulos

(Cuadro 5.2)

Parte Beck conceptualiza a los esquemas cognitivos como estructuras cognitivas que sirven de como base para procesar, categorizar e interpretar experiencias pasadas; y también como causa de la formación y mantenimiento de algunos trastornos como la depresión, en el que su contenido se representa como información negativa del sí mismos y del entorno que lo rodea, acontecimientos y su futuro (Riso, 2009).

A su vez, Derubies y Beck (1988) afirman que los esquemas formados se encuentran en el núcleo (core) del trastorno cognitivo, llamadas también “creencias nucleares” o EN (esquemas o creencias nucleares). Sin embargo, no consideran que el predominio de la activación de algunos esquemas sea la causa del trastorno psicopatológico sino productos de un estado de predisposición que interactúa con la situación que lo estimula (Feixas, 1993).

La formación de esquemas o creencias nucleares se originan en las experiencias de cada ser humano y se dirigen hacia la persona misma y hacia los otros; por lo que cualquier información recogida del medio exterior se procesa a nivel cognitivo, dándole significado al suceso y por consiguiente un esquema. Por ejemplo “Soy malo” o “soy bueno” “Quieren hacerme daño”, “soy capaz o incapaz”, todo ello previo a la experiencia.

Así también los esquemas, comenta Beck (2004), operan fuera de la conciencia y frecuentemente no son verbalizados. Por ejemplo, si me muestro tal y como soy, entonces ella me rechazará (Riso, 2009).

En consecuencia, Ellis maneja elementos como los esquemas; sin embargo, no es tan explícita. Su aportación al desarrollo del enfoque cognitivo –conductual se centra en la creación de la terapia Racional – Emotiva, en la que le da importancia a la conducta y la emoción por igual, pero sobre todo a los pensamientos irracionales como el núcleo principal de los trastornos psicológicos.

Un pensamiento irracional se caracteriza por ser una idea sin fundamento sobre sí mismos, sobre los otros y su entorno por ejemplo:

- 1.- Debo ser verdaderamente competente en cualquier actividad que realice
- 2.- Es absolutamente necesario ser amado y aprobado por los demás en casi todo momento.
- 3.- las personas que me hieren son malas, perversas y ruines, debo culparlos, castigarlos y condenarlos con severidad

Es por ello que Ellis hace la connotación en las experiencias vividas, interpretadas bajo las propias creencias, como aquellas que producen la conducta y la emoción en los seres humanos.

Su principal objetivo es cambiar la conducta y emociones alteradas del paciente, además de trabajar sobre el cómo afrontar acontecimientos significativos en su vida, intentado ayudar a la reducción o eliminación de las emociones negativas; el cual es

dirigido a identificar las creencias que producen y sostienen la conductas y experiencias emocionales disfuncionales (Caballo, 1998).

Otro autor que contribuye a este enfoque es Biran (1988), quien propone siete estructuras cognitivas que se describirán a continuación (*Cuadro 5.3*). Como se observa en el cuadro, las estructuras cognitivas están constituidas, principalmente, por las ideas o creencias que se tienen sobre sí mismo y sobre el mundo que sostienen experiencias; así como sus efectos, en una forma significativa, sobre los pensamientos y consecuencias en las conductas; principios que durante el desarrollo de dicho enfoque se ha mantenido y que hoy en día sigue siendo parte del objetivo del tratamiento.

Estructuras Cognitivas de Brian (1988)

Estructuras Cognitivas de Brian (1988)	
Estructura	Característica
Profunda	Formación de ideas sobre sí mismo y el mundo desarrolladas en la infancia con patrones de apego Teorías implícitas de la identidad y la realidad que se mantienen como concepciones nucleares
Periférica	Creencias irracionales que no son centrales a la identidad.
Superficial	Creencias irracionales e irrealistas que se desarrollan en respuesta a una situación de crisis y que mantienen los síntomas.
General	Creencias que se mantienen en varias situaciones.
Específica	Creencias limitadas a situaciones específicas
Irreal	Creencias que son posibles pero altamente improbables.
Irracional	Creencias incuestionables, absolutistas y no verificables que son verdad por definición.

(Cuadro 5.3)

A lo largo de la historia del nacimiento de este enfoque los autores han coincidido en que toda información recogida del medio es introyectada y traducida en acciones dirigidas por una idea, creencia o pensamientos de uno mismo, con respuestas que pueden ser adecuadas o inadecuadas y, en consecuencia, de la forma de procesamiento de la información.

Este enfoque se ha aplicado en el tratamiento de diversos trastornos con el fin de observar mejoría en los pacientes; partiendo de la base del estudio de los pensamientos y verlos proyectados en las conductas que contribuyen a un buen estado de salud psicológica.

Según menciona Ferré (2004), la Terapia Cognitivo – Conductual (TCC) es un tratamiento psicológico que parte de que los trastornos, debidos a pensamientos o conductas disfuncionales, pueden ser modificados. Este también se puede considerar como un proceso secuencial de aprendizaje de habilidades, donde el papel del terapeuta es apoyar y ayudar a los pacientes a identificar y modificar las cogniciones, al igual que las conductas involucradas en sus dificultades actuales.

La principal característica de la TCC es la operacionalización de los conceptos; es decir, la ejecución de la teoría en el tratamiento para y posteriormente, evaluarlos de forma empírica. Así también suele centrarse en las situaciones actuales y en los factores que se consideran como los que mantienen el trastorno en el presente. En su aplicación, el principal objetivo es reducir los síntomas o los malestares provocados por él mismo, realizado en tiempos determinados por el factor a trabajar.

La eficacia de la terapia está comprobada por la forma de llevar a cabo los pasos del método científico de forma precisa, con la ventaja de ser medible. Además, en los tratamientos aplicados están especificadas las técnicas cognitivo – conductuales que persiguen resultados efectivos en el paciente.

5.2 Técnicas de Terapia cognitivo- conductual

Los procedimientos terapéuticos aplicados, son formas de tratamiento a diversos trastornos mentales que tienen como base principal la modificación de pensamientos y conducta.

Para entender este procedimiento en la modificación de conductas y pensamientos es importante hablar de las operaciones cognitivas que, según Caro (1997), son los procesos que se llevan a cabo en el pensamiento, siendo su función principal la codificación y decodificación de información en la que existe un procesamiento de información y que, a su vez, se convierte en el material a trabajar en la terapia cognitivo-conductual.

En su clasificación inicial, la TCC contiene los modelos basados en el razonamiento y solución de problemas, así como los basados en las teorías evolucionistas y motrices de la mente (Feixas, 1993).

El primero hace referencia al trabajo en procesos globales, en los que participan e interactúan entre sí los componentes del sistema cognitivo que particularizan soluciones adecuadas para el logro del funcionamiento efectivo y la calidad de vida en el paciente.

El segundo modelo parte de la epistemología evolutiva y no del procesamiento de información en el que Guidano y Liotti (1983) tienen como referente las teorías de la mente de Hayek y Weimer, donde en la cual la perspectiva motriz y evolucionista observa a los organismos como sistemas de conocimiento que son los creadores y productos de su propio ambiente donde perciben y actúan, de forma impositiva, reglas tácticas abstractas sobre la información existente en el ambiente. Pero que se considera como información no psicológica. Además, al ser producto de su propio ambiente implica el control de sus acciones por ciertas reglas tácticas que devienen de la evolución social, biológica y ontogénica.

Hay diversas técnicas con el enfoque cognitivo – conductual que tienen un mismo objetivo, a lograr en el procesamiento cognitivo y en la modificación de la conducta donde la base principal son los pensamientos.

Antes de acentuar en cada técnica cognitivo conductual es importante mencionar que estas son ocupadas específicamente, para producir un cambio en el sistema cognitivo del paciente; es decir, en sus pensamientos. A continuación se da detalle de cada una de las técnicas.

1.- Asignación gradual de tareas: Se refiere a la concesión controlada de la ejecución de conductas, con el objetivo de contrarrestar las ideas que tienen los pacientes de no poder llevarlas a cabo y presentada como una forma de investigación para que identifique el valor predictivo de sus propias ideas.

2.-Técnica de distracción: Consiste en proponer actividades que le sean agradables (juegos de mesa, ejercicio físico, escuchar música o escribir) al paciente en aquellos momentos en los que se siente deprimido o ansioso, permitiéndole así dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos que hagan incrementar la probabilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.

3.- Entrenamiento de relajación: Técnica conductual que tiene como propósito incrementar la percepción del propio autocontrol para modificar la autoimagen a través del conocimiento de sí mismo; además de los efectos psicofisiológicos. Esta técnica se aplica para trastornos de ansiedad y autocontrol de la ira. Aquí también se utiliza la relajación progresiva que consiste en tensionar y relajar alternativamente a un grupo de músculos.

4.- Programación de actividades: En ésta se establece una agenda en la cual se registran las actividades de forma concreta, con la ventaja de evitar la inercia, la dificultad para tomar decisiones y la rumiación excesiva.

5.- Valoración del dominio y agrado: Ésta consiste en que el paciente lleve un registro del dominio y agrado de cada una de sus actividades diarias, en una escala del 1 al 5. Así también permite valorar los éxitos parciales y niveles bajos de agrado y contrarresta los pensamientos absolutistas de “todo o nada”.

6.- Autoobservación: Con esta técnica se obtiene información muy precisa de las actividades y estado de ánimo; además, proporciona una evaluación conductual y permite iniciar otras intervenciones al cuestionar los procesamientos de información que lleva a cabo el paciente.

7.- Uso de autoaserciones: Es la preparación de mensajes de enfrentamiento adaptativos que se deberán repetir antes, durante y después de situaciones estresantes o ansiosas. Dicha repetición ocupa la mente con material pre programado que compite con un procesamiento negativo de la información.

8.-Entrenamiento de habilidades específicas: Esta técnica consiste en incrementar las habilidades del paciente como comunicación, asertividad, solución de problemas y hábitos a través del entrenamiento. A su vez introduce sentimientos de confianza; además puede modificar el esquema de sí mismo, construyendo una imagen más positiva y competente de sí mismo.

9.- Ensayo conductual y *role playing*: Tiene como función la práctica de conductas que deben realizarse en el contexto natural y permite activar los esquemas anticipatorios; proporciona pruebas favorables en la ejecución del paciente.

10.- Ensayo cognitivo: Consiste en que el paciente imagine los pasos de ejecución de una tarea en específico. Ello lo conduce a fijar su atención en detalles potencialmente problemáticos para así poder anticipar obstáculos, proporcionando al paciente la sensación de que es posible llevar a cabo la tarea.

11.- Explicación del fundamento teórico: Corresponde a la breve explicación del modelo cognitivo y cómo aplicarlo a las causas de su problema y de los objetivos de la terapia, donde se pretende brindar al paciente un marco claro donde el problema queda explicado y se perciben alternativas en el futuro para combatir la desesperanza del paciente.

12.- Identificación de pensamientos disfuncionales: Consiste en la detección de la aparición de pensamientos automáticos, al mismo tiempo que se da, ya que el papel del terapeuta es combatirlos.

13.- Registro diario de pensamientos disfuncionales: Registro de Beck que constituye la esencia de la terapia cognitiva para la depresión, se aplica de forma gradual de dos, tres o cinco columnas.

Dos de las columnas que se utilizan corresponden con la auto observación (situaciones y emociones que se suscitan). En la tercera columna se hace el registro de los pensamientos automáticos que influyen en el estado emocional negativo, anotando la respuesta racional al pensamiento automático, lo que implica una intervención a los pensamientos anteriores. En la quinta columna se registra la emoción resultante de la intervención.

El proceso realizado en esta técnica se convierte en el núcleo principal de la terapia cognitiva que se va aplicando de forma progresiva; primeramente con la ayuda del terapeuta, posteriormente como tarea para realizar en casa y, finalmente, la realización de forma automática en la vida cotidiana del paciente.

14.- Identificación de errores cognitivos: Una característica de la terapia de Beck centra su principal objetivo en hacer que el paciente reconozca sus errores de procesamiento, como paso previo para el cuestionamiento de sus pensamientos automáticos.

15.- Comprobación de Hipótesis: Esta técnica está sugerida por Nelly (1955), y es una de las que se utiliza más en las terapias cognitivas. Se refiere a la comprobación que el paciente tiene sobre sí mismo.

Las formas de llevarla son las siguientes:

- a) Se usa información disponible de sí mismo o, en general, sobre acontecimientos, con la finalidad de llegar al reconocimiento y se pueda ejemplificar la contrastación de la hipótesis del paciente.
- b) Proporcionando datos directamente al terapeuta.
- c) Diseño de un método en donde implique la hipótesis del paciente.
- d) Recuperación de datos existentes, obtenidos de la historia clínica del paciente.

16.-Disputa racional: El principal elemento de la Terapia Racional Emotiva consiste en el cuestionamiento abierto y directo de las creencias. Aquí el terapeuta utiliza todo tipo de argumentos para demostrar la irracionalidad de las creencias del paciente, hasta que éste reconozca la falsedad de sus creencias, además de reconocer la verdad de su alternativa racional.

17.- Análisis de costos y beneficios: Consiste en plasmar en papel las ventajas y desventajas de una determinada conducta o pensamiento automático o creencia. Se distribuyen 100 puntos entre ventajas y desventajas, para identificar si es racional o no mantener ciertas creencias o conductas.

18.- Técnicas de retribución: Se realiza un análisis detallado de las suposiciones del paciente acerca de las causas y/o responsabilidades de acontecimientos determinados en la que se pretende una atribución realista de responsabilidades, específicamente en casos en los que predomina la culpabilidad.

19.- Trabajo con imágenes: Se utiliza con pacientes que traen a su mente imágenes de situaciones específicas que le hayan provocado ansiedad y no pensamientos

automáticos; es decir, imágenes o ideas distorsionadas que conducen a malestares emocionales y/ o frustraciones y que aparecen de forma repentina. Por lo que este trabajo de enfrentamiento con la evocación de imágenes voluntarias ayuda a obtener resultados más placenteros y relajantes si estos son positivos.

20.- Búsqueda de soluciones alternativas: Consiste en incitar al paciente a inventar nuevas soluciones, suspendiendo el juicio crítico durante el ejercicio. Posteriormente se realiza un análisis cuidadoso de las soluciones propuestas

21.-Identificación de esquemas: En consecución de la detección y discusión de un cierto número de pensamientos automáticos se descubre un dominio en ciertos temas que reflejan de los esquemas construidos, idiosincrásico del procesamiento de información del paciente.

22.- Técnica de rol fijo: Consiste en que el paciente escribe una descripción de si mismo (autocaracterización) para después ser reescrita por el terapeuta y así explorar otros esquemas alternativos; de modo que el primero pueda tomar un nuevo rol en su vida cotidiana, durante dos semanas con la preparación y entrenamiento adecuado. Al finalizar este periodo obtendrá nuevas perspectivas que le permitirán la reestructuración de algunos viejos esquemas supraordenados.

23.- Biblioterapia: esta técnica es utilizada en el modelo cognitivo de Beck y Ellis, como la implementación de textos específicos para el reforzamiento del conocimiento cognitivo del problema, con el objetivo de que el paciente se dé cuenta de los patrones de pensamientos disfuncionales y los pueda sustituir por esquemas y procesos más funcionales.

24.- Desensibilización sistemática: Es utilizada para reducir los miedos y la ansiedad por medio de un proceso de contracondicionamiento. Implica el emparejamiento de estímulos que provocan la ansiedad o el miedo con un generador, como la relajación, que funciona como contracondicionamiento. La práctica constante de esta técnica hace

que cualquier indicio de ansiedad sea inhibido por un lapso de 5 a 10 segundos y pueda extenderse de 15 a 20 segundos.

Estas técnicas, descritas con anterioridad, no se ocupan de forma indiscriminada a cualquier paciente y en cualquier situación, éstas requieren de un enfoque en específico.

Dos autores distinguidos en el desarrollo del enfoque cognitivo conductual hacen uso de estas técnicas, pero además desarrollan otras de forma específica: Albert Ellis, con La Terapia Racional Emotiva, y Aarón Beck, con la Terapia Cognitiva para la depresión; dirigidas al tratamiento de trastornos psicológicos con la capacidad de proveer recursos y resultado eficaces.

Según Fernández (1992), la importancia de estas técnicas radican en que los pensamientos erróneos e irracionales son características principales de las personas que padecen trastornos psicológicos, en el cual los efectos de dichos pensamientos afectan de forma negativa su estado emocional.

Asimismo, menciona que la esencia principal de estas terapias se observa en la modificación de los pensamientos y en los sistemas de creencias asociados, con una certeza de que las modificaciones realizadas serán sustituidas por otra forma de pensamientos que se traducirá en un mejoramiento de las condiciones personales del paciente.

5.3 Terapia Racional Emotiva (TRE) de Albert Ellis

Ellis (1962), citado por Goldfried (1996), diseña esta terapia a partir de su afirmación en el modo en que los individuos perciben las situaciones en las que se ven envueltos e influyen de una forma significativa en la creación de sus problemas; además de sugerir que la clasificación errónea tiene su origen en los pensamientos irracionales, como la excesiva necesidad de la aprobación ajena o la creencia de la ejecución perfecta del cómo se hacen las cosas. Asimismo, la TRE se dirige a crear en las personas una estructura de pensamientos más lógicos a la reevaluación de los mismos y otros de construcción falsa.

Por su parte, Bartolomé (2006) menciona que el principal propósito de la TRE es aplicar la razón (pensamiento e imaginación) en el manejo de las emociones neuróticas, tras la aplicación de esta forma de tratamiento, como se ha escrito con anterioridad. Se busca observar un mejoramiento significativo en la vida personal del paciente. Cada persona trabaja con sus propios pensamientos y conductas, lo cual requiere una dirección adecuada para llegar a la razón y formar esquemas más adaptativos.

Mohoney (1997), menciona a Ellis y Bernard (1986) como aquellos que definen los pensamientos racionales como los que ayudan a las personas a vivir más felices. De ahí que la interpretación de dichos pensamientos se vean afectados por ideas irracionales, conduciéndolos a la disfunción de los mismos y, por lo tanto, a sentirse menos felices. Todo material obtenido por estos autores como ideas ilógicas dicen, proviene del procesamiento de información de cada persona.

Para Ellis (1986) una forma de observar las ideas irracionales está en el modelo A-B-C-D donde “A” son los sucesos reales y extensos a los que las personas se exponen, “B” es la cadena de pensamientos (autoverbalizaciones) que utiliza como respuesta “A” “C” simboliza las emociones y conductas como consecuencia de B, D son los esfuerzos del terapeuta para modificar lo que ocurre en “B”; y “E” para las consecuencias emocionales y conductuales que benefician al paciente. Por ejemplo, Rimm (1984) nos propone esto:

Ejemplo:

Un paciente deprimido se queja con el terapeuta que nadie lo “ama” y al mismo tiempo describe el motivo que apresuró la depresión y que actualmente lo aqueja.

- 1.- Sus padres regañan fuertemente a su hijo adolescente por reprobar varias materias en la escuela (evento A).
- 2.- Los pensamientos que se desencadenan después del evento “A” dan origen a la naturaleza del evento “B”. En este punto el paciente difícilmente se da cuenta de las autoevaluaciones que realiza, por lo que se requiere de la estimulación del terapeuta. Los pensamientos son los siguientes “ya no me aman mis padres, nadie me ama ,no valgo nada porque no soy inteligente”.
- 3.-Una vez envuelto el paciente en este patrón de pensamientos se espera que quien esté ahora en el evento “C”, experimente emociones considerablemente negativas como ansiedad, enojo, depresión, angustia y, por consiguiente, que se comporte como tal, la intervención del terapeuta que es el evento “D”.
- 4.- En el evento “D” el terapeuta interviene para hacer que el paciente se esfuerce por verse en evento crítico y válido en la que pueda pensar con racionalidad las declaraciones hechas por sí mismo, evocadas en el evento “B”; ayudando, clasificar entre declaraciones objetivamente verdaderas y aquellas que pueden ser irracionales. Por ejemplo, “no valgo nada”.
- 5.- El terapeuta ayuda al paciente a realizar la discriminación pidiéndole evidencias de que las autoevaluaciones siguen de forma lógica al evento que suscitó la depresión, con el objetivo de eliminar los pensamientos irracionales y, en consecuencia, lograr una mejoría de su sufrimiento, dándole alternativas más saludables

Así también, en esta forma de terapia, encaminada a obtener el material para trabajar en las sesiones será de gran ayuda dejar tareas para el hogar, como escribir los sucesos que le causan pensamientos y emociones negativas, indicando las autoverbalizaciones que tuvo en ese momento, como lo dicho a sí mismo para atacar dichos pensamientos y emociones.

También puede pedírsele que exponga la forma en que manejaría sus sentimientos negativos, como si no estuviera frente al terapeuta, permitiéndole una verificación de las autoevaluaciones. Otra forma de dirigir esta técnica es pidiéndole al paciente que se enfrente a las cosas con el objetivo de evidenciar de forma directa que sus pensamientos no son terribles o atroces como él lo cree.

Rimm (1984) menciona que, de acuerdo a Ellis (1971), las creencias irracionales no pueden verificarse empíricamente; es decir, no son sujetas a prueba En la TRE la clase de creencias que se clasifican pertenecen a características morales que definen la base del

valor humano. Sin embargo, de acuerdo con este segundo autor, se menciona que el valor personal no es una entidad medible, por lo que cualquier creencia se reduce a una suposición arbitraria, dado que carecen de sentido. Por ejemplo, que una persona piense que no vale nada porque no es amado o no es inteligente, no puede ser juzgada como verdadera.

Otras creencias centrales de la TRE son las que vienen de las necesidades humanas o psicológicas que acarrearán serias consecuencias negativas si no son satisfechas, una necesidad de este tipo sería por ejemplo: “necesito que se me respete”; , en la que hace una connotación importante entre la palabra “querer” y “desear”, dado que éstas son más específicas. A continuación se describe una lista de ideas irracionales más comunes en los seres humanos; de Ellis y Grieger (1977), citado Fexias (1993) (Cuadro 5.4).

Lista de Ideas irracionales Ellis y Grieger 1977

IDEAS IRRACIONALES
Es absolutamente necesario ser amado y aprobado por los demás en cada momento
Debo ser infaliblemente competente y perfecto en cualquier actividad que emprenda.
Las personas que me hieren y me hacen daño son malas, perversas y ruines, debo culparlas, condenarlas y castigarlas con severidad.
Es horrible que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
Los sucesos externos causan gran parte de la infelicidad humana y tengo poca capacidad para controlar mis sentimientos o para librarme de la depresión y la hostilidad.
Encuentro más fácil evitar enfrentarme a dificultades y responsabilidades de la vida, que comprometerme con formas provechosas de autodisciplina.
Si algo me parece peligroso o amenazante debo preocuparme y perturbarme por ello.
Mi pasado sigue siendo importante y solo porque algo haya ejercido una enorme influencia en determinado momento de mi vida. Ello tiene que seguir determinando mis sentimientos y conductas del presente.
Las personas y las cosas deberían ser mejores de lo que son y debo considerar horrible y espantoso no encontrar rápidamente soluciones buenas a los problemas de la vida. O disfrutando de mí mismo
Puedo alcanzar la felicidad a través de la inercia y a la no acción, o disfrutando de mí mismo pasivamente y sin comprometerme.
Todas las cosas deben estar ordenadas y yo debo estar seguro para sentirme bien.
La calificación global que me doy como humano, mi valoración general y autoaceptación, dependen de la perfección de mis acciones y el grado de aprobación que me den los demás.

(Cuadro 5.4)

Si bien en la lista descrita con anterioridad se puede observar que los seres humanos resultan vulnerables ante cualquier situación capaz de transformar pensamientos en ideas irracionales que tienen como efecto el daño a sí mismo, con lo que cree es varadero sobre él y el mundo que lo rodea, haciendo de ellos personas incapaces de enfrentarse a todo aquello que lo limita a obtener su felicidad.

Otro autor que analiza dichas ideas irracionales y las correlaciona con otro tipo de trastornos, además de la depresión, es Aarón Beck.

5.4 Terapia Cognoscitiva de la Depresión por Aarón Beck

Beck es un autor que se interesó por tratar el trastorno de depresión debido a las ideas irracionales que hacen del trastorno algo más severo, ya que va directamente sobre el *self* es decir, sobre sí mismos. Esta terapia no solo es dirigida a la depresión, sino también a otro tipo de trastornos.

Según Beck (1967), en Feixas (1993), los pacientes depresivos se caracterizan particularmente por operaciones cognitivas nombrado procesamiento automático, lo que quiere decir que este proceso no se da de forma deliberada, lo que significa que el paciente no necesariamente elige atender cierta información y dejar pasar por alto otra. También describe el procesamiento de información característico de los depresivos como errores cognitivos, los cuales son tipificados de la siguiente forma (*Esquema 5.5*).

1.- Pensamiento absolutista “todo o nada” es la tendencia a observar todas las experiencias en posibilidades opuestas. Por ejemplo: “está impecable” o “está sucio” y no hay más.

2.-La sobregeneralización se refiere al establecimiento de reglas o conclusiones de forma general, a partir de detalles que, como tal, no tienen justificación, dado a que son hechos aislados que no pueden ser aplicables a otras situaciones.



Lista de errores cognitivos de Beck (1967) (Esquema 5.5)

3.- El filtro mental es un proceso en el cual se destilan experiencias, de las cuales solo se atiende un detalle de la situación, sin darse cuenta de otras cosas que suceden alrededor.

4.- La descalificación de lo positivo se manifiesta en diversas situaciones que a su vez se convierten en experiencias positivas, mismas que rechazan.

5.- Sacar conclusiones precipitadas, como lo dice su nombre trata de llegar a conclusiones rápidas mismas. No se dispone de datos suficientes que las sustenten. De ésta se desprenden dos errores cognitivos más usuales.

a) Lectura del pensamiento, se basa en la capacidad de creer saber qué es lo que está pensando el otro, sin molestarse en preguntarlo o comprobarlo; es decir, suposiciones sobre el pensamiento de otros, que no se saben con certeza.

b) La rueda de la fortuna es la consideración de que salen mal las cosas antes de generar pensamientos positivos.

6.- Engrandecer o Minimizar; éste se caracteriza por exagerar la importancia de ciertos acontecimientos en deterioro de otros; por ejemplo, engrandecer los éxitos de otros y desvalorizar lo propio.

7.- Deberes e imperativos que corresponden a autoimposiciones que no son realistas. Existen exigencias más de lo que se puede dar y que cuando no se cumplen aparecen sentimientos de culpa y/o fracaso.

8.-La personalización consiste en atribuirse responsabilidades de errores y hechos, aunque no haya ningún sustento para ello. Sin duda cada una de las técnicas de terapia aquí escritas tienen objetivos específicos, tanto en la conducta como en las cogniciones de los seres humanos; las cuales en su aplicación dependen de los conflictos por los cuales se deban utilizar.

En los inicios de las terapias cognitivo- conductuales se realizó una clasificación correspondiente a enfoques racionalistas y constructivistas, debido a ciertas diferencias a nivel epistemológico.

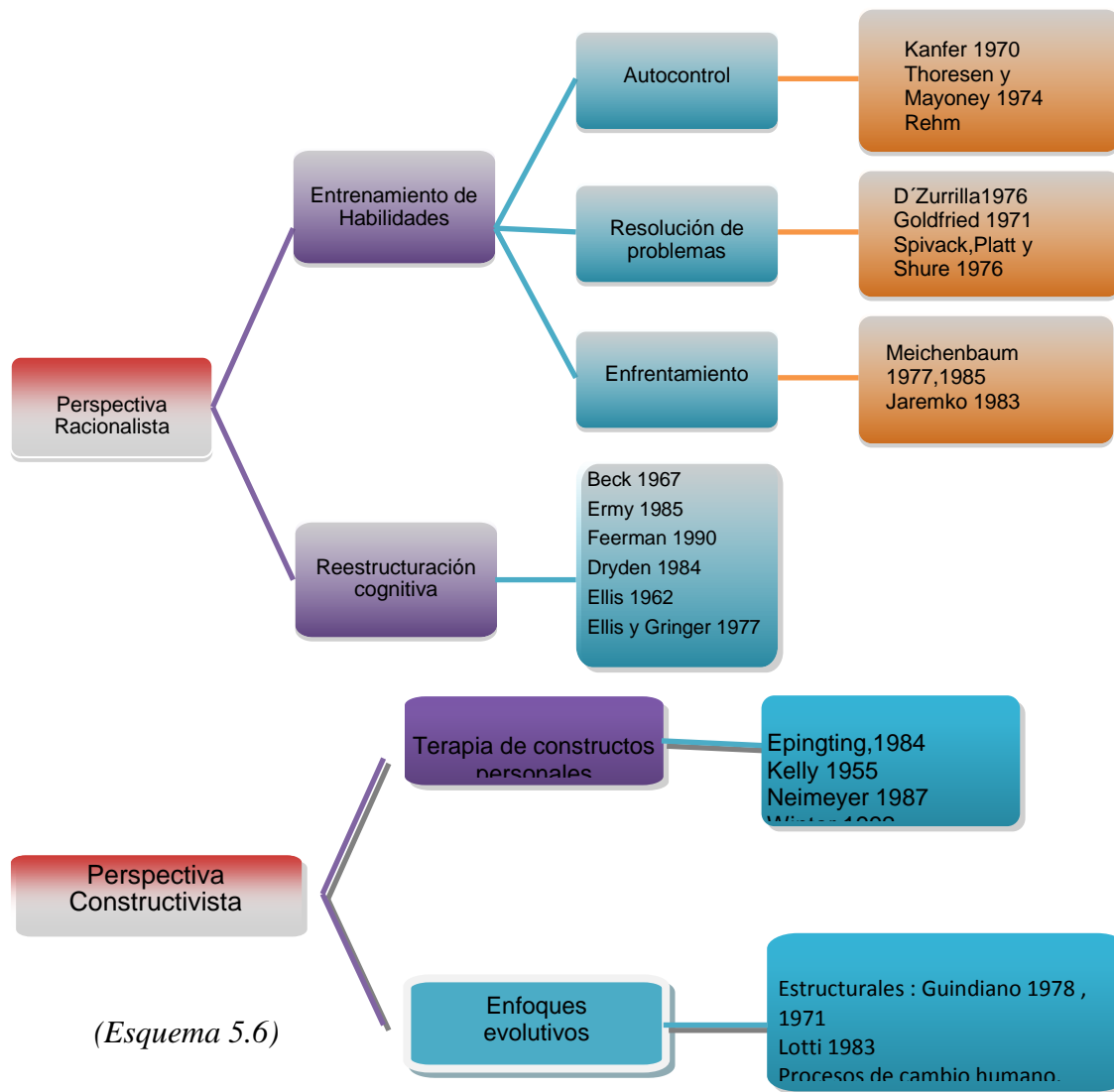
Explica Fexias y Villegas (1990) que la perspectiva racionalista tiene componentes psicoeducativos, como la instrucción directa al cliente, con habilidades para hacer frente a sus problemas o la corrección de las cogniciones distorsionadas que le causan conflicto. Por parte de los constructivistas se conciben los problemas como una transición en el proceso de reconstrucción de los pensamientos del cliente, por lo que se ve necesario el acompañamiento efectivo al cliente, para dicha reconstrucción.

Cada uno de estos enfoques tiene su objetivo en los pacientes. Se puede decir que éste se enfoca en proporcionar el autocontrol y el constructivista se centran el desarrollo del sistema cognitivo. Además de esta clasificación se especifican otras categorías; en la

perspectiva racionalista se distingue el entrenamiento de habilidades y la reconstrucción cognitiva. La primera trabaja con la raíz de los problemas en el déficit de aprendizaje de habilidades cognitivas. La segunda se enfoca en el sustento de que las creencias o pensamientos erróneos son los responsables de ciertos trastornos.

Como se aprecia en el *Esquema 5.6*, cada uno de estos enfoques tiene una tarea específica que conduce a la solución de conflictos provocados por situaciones determinadas que atentan contra la salud mental de las personas y se manifiestan a través de pensamientos y/o conductas poco adaptativas.

Enfoque Racionalista y Constructivista



Dentro del enfoque racionalista se puede encontrar el entrenamiento de habilidades de autocontrol, donde se pretende hacer que el paciente controle, de forma más adecuada su conducta, mediante la auto observación y autoevaluación positiva, además del refuerzo de conductas deseadas.

Por otro lado se habla de la resolución de problemas, donde se apoya a que los pacientes planteen adecuadamente sus problemas con el objetivo de encontrar alternativas par; apoyen a la solución de los mismos, tomando decisiones más acertadas. Así también, el enfrentamiento a la ansiedad, estrés, dolor u otro trastorno se trabaja a través de la inoculación de estrés y del aprendizaje auto instruccional.

En este enfoque también se encuentra la reestructuración cognitiva y la terapia de Beck con los pensamientos automáticos y formas de razonamiento. La terapia racional emotiva con los pensamientos o ideas irracionales de Ellis, explicadas ya anteriormente.

Como se ha podido observar en este capítulo el principal interés se centra en la conducta y los pensamientos sin ninguna injerencia emocional. Sin embargo, el enfoque cognitivo conductual también toma en cuenta a las emociones, no de forma directa pero son parte de los efectos en la conducta y/o pensamiento. En las terapias se puede encontrar la frustración, el enojo, la tristeza; además de que su objetivo se dirige a la felicidad del paciente.

Cabe mencionar entonces que, de acuerdo a lo descrito con anterioridad, la afectación psicológica se observa con facilidad en la conducta e inclusive detectar esos pensamientos que la provocan; pero también se detecta que entre el pensamiento y la conducta existe una o varias emociones que los acompañan. Por lo tanto, se podría mencionar que; para la salud psicológica, también esto incluye estar en óptimas condiciones emocionales.

5.5 Emoción e inteligencia emocional

Se puede decir que cada reacción de los seres humanos corresponde a estímulos provenientes del entorno que los rodea y cada uno tiene efectos totalmente inigualables que provocan respuestas en distintos niveles de intensidad; es decir, mientras en algunas personas puede ser algo a lo que le dé menor importancia, para alguien más es realmente significativo.

Las respuestas provocadas por dichas incitaciones obedecen a la naturaleza emocional que en automático conlleva a la estructuración de conductas y/o pensamientos que pueden conducir cualquier ser humano a procesos cotidianos de aprendizaje, o bien a conflictos difíciles de resolver en áreas como la laboral y el familiar.

Estas respuestas naturales son conocidas como “emociones”; sin embargo, el conocimiento sobre ellas se dificulta a pesar de que están de tiempo completo en la gente, por lo que *conocer las de los otros* se vuelve aún más difícil. Por ello es necesario comenzar por explicar que es la “emoción.”

¿Cómo definir la emoción aplicada a todos los seres humanos? Al realizar esta pregunta aún un niño, quizás no sabría qué contestar con exactitud, a pesar de que las haya experimentado. Si la pregunta fuera: ¿qué sientes si te regaña tu mamá?, probablemente contestaría “me siento triste”. La respuesta de un adolescente se observaría con más estructura y haría referencia a un mayor número de emociones; al igual que si la contestara un adulto. La diferencia está en que cada uno respondería de acuerdo al nivel de intensidad y a la situación en la que fue emitida.

Principalmente la palabra “emoción” se deriva del latín “*moveré*” que significa “remover, agitar o excitar” (Alva, 2004). Generalmente, cuando las personas experimentan una emoción puede observarse una reacción particular, como saltar, gritar, correr, reír, llorar, palpitations rápidas, sudoración etc. Éstas son percibidas y traducidas a una conducta, debido a que hay movimientos conducidos por es estímulo inicial.

Una dificultad para definir las radica en que distintos autores hablan de las emociones y sentimientos como si tuvieran el mismo significado. Para Segura (2003), la diferencia se encuentra en que las emociones son meramente impulsos que llevan consigo reacciones automáticas que constituyen un conjunto innato de sistemas adaptativos al medio ambiente; mientras que los sentimientos son bloques de información integrada; es decir una síntesis de datos que pertenecen a experiencias anteriores, así como de los valores propios y la realidad en la que se encuentra.

De igual manera menciona que hay una diferencia muy marcada entre la emoción, estado de ánimo y la forma de ser. Menciona que la primera se define por ser intensa con una duración corta, y la segunda es una situación menos intensa y difusa con mayor durabilidad (puede ser un día o incluso una semana), Además de que viene después de la emoción. La forma de ser lo explica como algo estable constituido por lo genético, por las experiencias y propenso a ciertas emociones.

Por otro lado, Calhoun (1996) la entiende como una reacción fisiológica que se acompaña especialmente de los sistemas sensoriales a los que considera sentimientos. Así mismo hace mención que Aristóteles la considera como una forma menos inteligente de entender una situación, ya que es dominada principalmente por un deseo. Por ejemplo, la cólera conlleva al deseo de venganza.

Asimismo, Sastre (2002), desde la fisiología, las entiende como el conjunto de cambios que se producen en el estado corporal, inducidas por terminales neuronales situadas en los diferentes órganos del cuerpo, controladas por el sistema cerebral que responden al contenido de los pensamientos.

Por su parte, Carrillo (2003) ve a las emociones como un conglomerado de sentimientos en constante movimiento y a la espera de estímulos que hagan que se manifiesten en un nivel determinado, de alta o baja intensidad; además de mencionar que son capaces de mantener una conducta con dirección hacia metas específicas.

Tras esta definición se puede decir que cada impulso, considerado como una emoción, tiene un origen biológico que se manifiesta al exterior como una respuesta al estímulo y que puede observarse en distintos niveles, de acuerdo a la intensidad y el contexto en el que se dé. Además de que se puede actuar de forma inteligente ante ella.

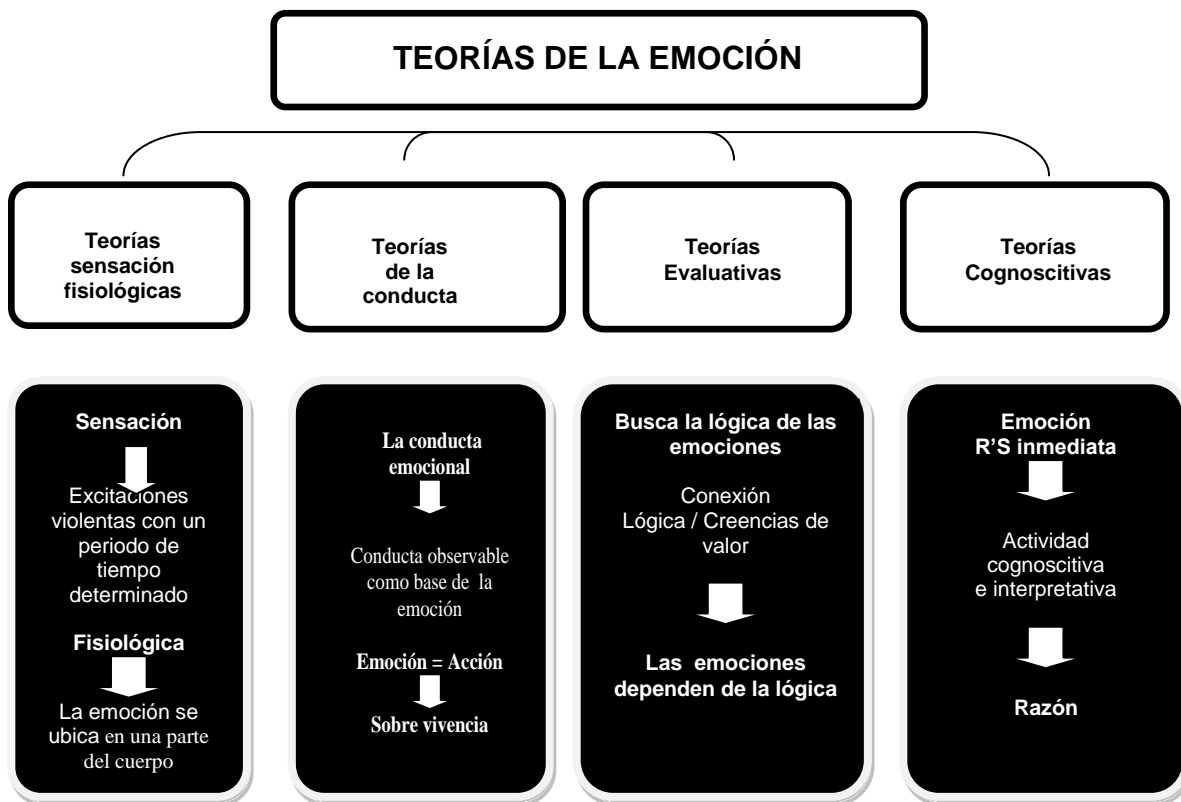
Por lo que actualmente se han tomado en cuenta, como sus dos componentes esenciales, al fisiológico y el cognoscitivo, que corresponden a una reacción que viene de fenómenos meramente biológicos y a nivel del pensamiento resumido en emociones y creencias. Por ejemplo, aquella persona que siente vergüenza en alguna situación se liga con el componente cognitivo de la creencia de que puede ser incómoda.

Por su parte, Calhoun (1996) las considera como parte esencial del desarrollo de relaciones adecuadas en las que el peso principal recae en la moral, pues se piensa que las emociones deben ser adecuadas a las distintas situaciones. Éste mismo hace referencia a varias teorías que analizan y describen a la emoción desde perspectivas como la fisiológica, conductual, evaluativa y cognoscitiva (como se ve en el esquema 5.7).

En cada uno se distinguen componentes diferentes de la emoción, como la teoría de la sensación y las teorías fisiológicas. La importancia recae sobre los pensamientos reales de la emoción, en la cual se consideran los sentimientos psicológicos y sentimientos de cambios fisiológicos como, sentirse agobiado por alguna situación o sentir un hueco en el estómago cuando se está enojado.

Las teorías conductuales brindan especial atención a los distintos comportamientos en relación con las emociones; es decir, cómo una emoción provoca una conducta específica. Por otro lado, las teorías evaluativas de Brentano y Scheler hacen una comparación sobre las conductas en pro o en contra de las emociones; es decir, el amor o el odio y juicios; positivos y negativos, en los cuales consideran como importante el objeto que provocan dichas emociones; tanto a favor como en contra. Finalmente las teorías cognoscitivas se enfocan principalmente en la unión de las emociones y las creencias sobre el mundo de sí mismo y de los demás.

Teorías de la emoción Calhoun (1996).



(Esquema 5.7)

En las teorías descritas con anterioridad se habla de la emoción en su generalidad fisiológica, psicológica, conductual y cognitiva; sin embargo, se pueden clasificar según el nivel de intensidad como violentas o calmadas, inclusive en una combinación de las mismas o, bien, básicas.

5.6 Emociones básicas

Tiempo atrás las emociones ya habían requerido ser clasificadas. Descartes; desde la filosofía racionalista, realizó una lista básica de seis de éstas; en la que contempla asombro, amor, odio, deseo, gozo y tristeza; al igual que otras, resultado de la combinación de las mismas.

Hume, citado en Salas (1998), concibe a las emociones como pasiones que considera como parte de la naturaleza inmediata, tanto del placer como del dolor. Asimismo las categoriza de la siguiente forma (*Cuadro 5.7*).

Pasiones directas e indirectas de David Hume

EMOCIONES	
DIRECTAS	INDIRECTAS (Evaluaciones morales)
Deseo Aversión Pena Alegría Esperanza Temor Desesperación Confianza	Orgullo Humildad (Humillación o vergüenza) Amor Odio

(*Cuadro 5.8*)

Éstas se describen a través de los objetos o circunstancias que da origen a ciertas impresiones (como también las llama) y de la manera en que se manifiestan. De la misma forma menciona que los efectos de dichas pasiones son neutralizadas por la razón.

Rice (2000) describe a la alegría, ira, enojo, miedo, sorpresa y tristezas como las seis emociones universales; es decir, las que todas las personas que habitan en el planeta

experimentan (Cuadro 5.8). Éstas son reconocidas básicamente por la expresión del rostro; también se manifiestan en todo el cuerpo, a lo que se conoce como expresión corporal

El reflejo de los efectos de dichas emociones pueden ser observadas directamente en la conducta e inclusive en los pensamientos, pero de ¿dónde vienen?, ¿cuál es su origen? De acuerdo a la filosofía y a Calhoun (1996) estas vienen de sentimientos internos y a referencias externas específicamente en relación con un objeto. Por ejemplo, el enojo que le causa una persona a otra, los efectos pueden ser físicos y mentales.

Los filósofos escolásticos señalan la importancia de la intencionalidad de las emociones a causa de un objeto no físico al que llamaron *inexistencia intencional*; es decir, para tener una emoción no es necesario que el objeto exista. Por lo tanto, para explicarlas primeramente se hace desde la causa y posteriormente desde el objeto que las incitan.

Emociones básicas: sorpresa, miedo, enojo, tristeza, ira, alegría.



(Figura 5.9)

Plutchik, citado en Ballesteros (1997), propone la clasificación tridimensional de las emociones en las que menciona ocho dimensiones, representadas como gajos de naranja en un corte transversal. En la dimensión vertical representa la intensidad de las emociones que van desde la máxima hasta el estado de sueño (*cuadro 5.9*).

Asimismo menciona tres lenguajes para poder entender su teoría, el subjetivo, el conductual y el funcional (*Cuadro 6*).

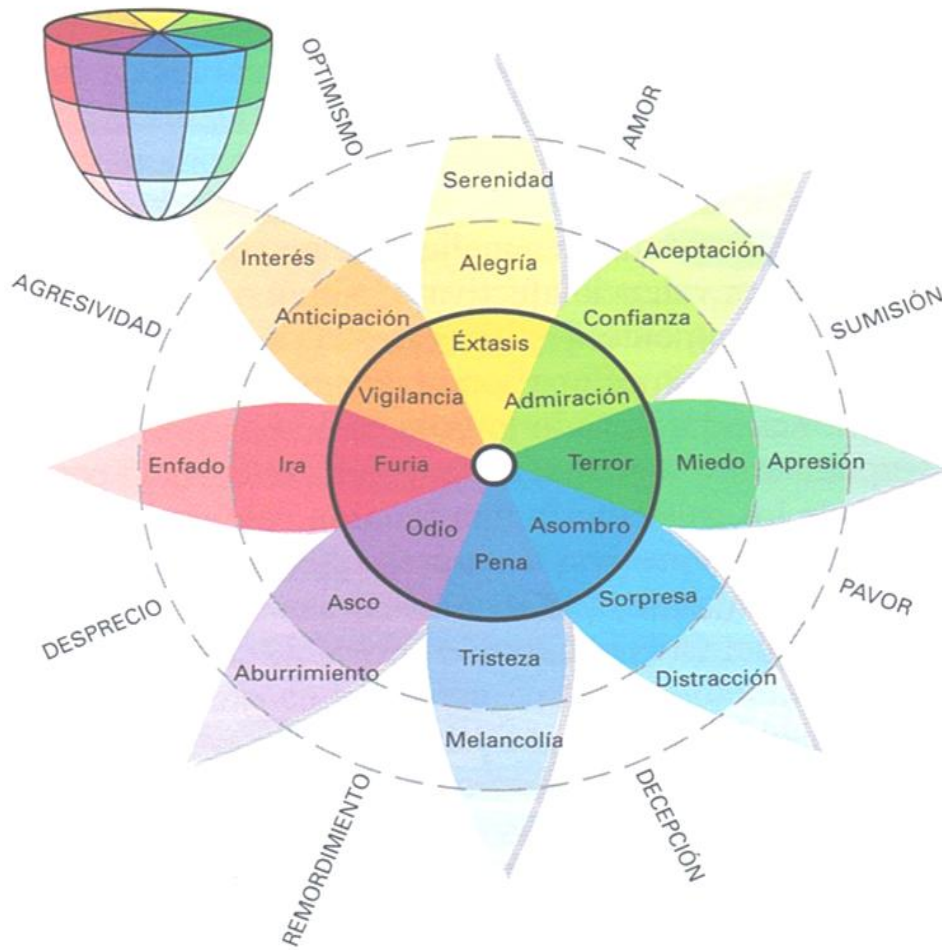
Por su parte, John Watson, en su metafísica emocional describe solo tres, la cólera, el temor y amor. Él opinaba que las moléculas de la vida emocional de los seres humanos; es causa de estas tres emociones que llama “átomos”.

Watson también busca respuestas emocionales, que encuentra en un experimento donde es inducida como parte inicial y condicionada para emitir respuestas. En él habla de emociones y aprendizaje; partiendo de que la conducta es observable y medible, por lo que considera a la emoción como una respuesta importante para la supervivencia (Ballesteros, 1997).

Según Sholsberg (1954), citado por Alva (2004) cada experiencia emocional tiene tres dimensiones que apoyan a la comprensión de su naturaleza: la primera es la tensión vs. Relajación; la siguiente es el agrado vs. desagrado y por último la atención vs. el rechazo, las cuales no solo se experimentan de forma individual sino también grupal.

Como se ha descrito con anterioridad, en las emociones no solo intervienen los estímulos que las provocan, sino los procesos cognitivos, los pensamientos y las percepciones que finalmente pueden ser observadas en la conducta que viene de la emoción y tiene funciones particulares.

Modelo Multidimensional de las emociones de Plutchick (Cuadro 5.9)



Lenguaje subjetivo

Miedo/Terror
 Cólera / Rabia
 Alegría/ Éxtasis
 Tristeza / Dolor
 Aceptación
 Asco
 Expectación
 Sorpresa

Lenguaje conductual

Retirada /Escape
 Ataque/Mordedura
 Posesión/Apareamiento
 Llorar pidiendo ayuda
 Acicalarse
 Vomitar
 Examen
 Pararse /congelarse

Lenguaje funcional

Predación
 Destrucción
 Reproducción
 Reintegración
 Afiliación
 Rechazar
 Exploración
 Orientación

(Cuadro 6)

5.6.1 Función y respuesta de las emociones

El medio ambiente en que se desarrollan todos los seres humanos es el principal contexto que provoca emociones específicas o combinaciones. Todas ellas cumplen funciones adaptativas.

Sherer (1994), citado por Palmero (2002), comprende que la función de las emociones es la detección y preparación de los sistemas de respuesta en las especies y organismos que pueden percibir y evaluar un amplio rango de estímulos ambientales y que disponen de varias alternativas de respuesta conductuales.

Referente a esto, cada situación provoca diversas emociones a la vez, lo que deriva en que se actué de diversas formas ante la misma situación, pues éstas son inmediatas y lo que buscan es la expresión; aparte de que se caracterizan por el nivel de intensidad. Por ello en ocasiones se reacciona sin pensar y se dice que es el instinto; sin embargo, el nivel puede ser bajo, lo que da tiempo de pensar, de actuar y se pueden comprender como racionales. Sin importar el cómo se expresen, tiene diversas funciones, entre las que se destacan las siguientes:

- a) Intrapersonales: 1.- Coordina los sistemas de respuesta subjetivos, fisiológicos y conductuales; 2.-Cambia las jerarquías conductuales y activa conductas inhibidas; 3.-Activa conductas de retirada y lucha; 4.-Favorece procesamientos de información que facilita encontrar diversas posibilidades de acción.

- b) Extrapersonales: 1.- Permite comunicar y controlar las expresiones faciales, orales y posturas corporales. Asimismo accede al conocimiento de su sentir y la influencia y control de las conductas de los otros; 2.- Establece postura y posición ante y con los demás, de tal forma que los aproxime o los aleje de sí mismos.

- c) Motivadora: Esta función implica la movilización de recursos de acción, como el temor motiva a la autoprotección, también motiva a la prevención, anticipación y a los acontecimientos que se perciben como perjudiciales.
- d) Comunicación: Se refiere al cómo emite y envía mensajes a los otros a través de la gesticulación; voz y posturas corporales que pueden ser funcionales, o no, dependiendo del valor de la información que se transmite.
- e) Índice de señales: Ésta supone la sensibilidad ante los eventos que permiten la valoración de los hechos como placenteros o displacenteros.

Sea cual se sea el estímulo que la motiva, tiene una función principal, que es la permanencia y conservación de la vida no solo de los seres humanos sino de otras especies.

No obstante a diferencia de los hombres (la raza inteligente), cabe la evolución y adaptación que los dirige a la racionalidad. Lang (1969), en Palmero (2002), propone que la emoción tiene los siguientes tres sistemas de respuestas (*Esquema 6.1*).

Sistemas de respuesta emocional Long (1996)



(Esquema 6.1)

El *neurológico- bioquímico* abarca todos aquellos cambios a nivel corporal por ejemplo, aquella persona que se le enrojece el rostro provocado por la pena. El motor *Conductual – expresivo* se refiere a las expresiones faciales y posturas corporales. Finalmente, el *cognitivo –subjetivo* se identifica en las ideas, percepciones e interpretaciones sensoriales de los acontecimientos que la provocan (Carrillo, 2003).

Ahora puede decirse que la expresión es una herramienta que da cuenta de que los seres humanos tienen emociones y una raíz que la origina, pero además cada una se debe a ciertas reacciones sirven a los seres humanos como autoprotección y que obedecen tanto a estímulos negativos como a positivos. Éstas pueden ser placenteras; o displácelas, asimismo tienen funciones específicas que pueden ser observadas como reacciones fisiológicas, conductuales y cognitivas.

En su combinación, la emoción no solo es una sino varias y se distinguen por el nivel de intensidad con las que sean emitidas. Éstas determinan una forma muy particular de reacción consciente o inconsciente, racionales o irracionales, que pueden dar un beneficio o perjuicio. Sin embargo, se ha cuestionado el porqué de ciertas repuestas, aparte de preguntarse si éstas pueden ser educadas para actuar de forma inteligente ante las situaciones cotidianas y no tan cotidianas, a las que se enfrentan con frecuencia los seres humanos.

Con anterioridad se han hecho investigaciones, en las cuales se describieron que las emociones en los humanos pueden ser educadas y que el coeficiente intelectual no se determina por ciertas características, pues han identificado otras subcategorías de la misma inteligencia.

Posteriormente se especificará cómo es que en los hombres puede hablarse no solo de una inteligencia sino de varias; entre ellas la inteligencia emocional, parte importante de esta investigación que busca dar cuenta del cómo pueden ser educadas las emociones con éxito.

5.7 Inteligencia (IQ)

Para entender a qué se hace referencia con “inteligencia emocional” es importante saber que es “inteligencia” e interrelacionarla con las emociones para y tener una mejor comprensión de ella.

La inteligencia es percibida como el conocimiento adquirido en la escuela, inclusive está catalogado en calificaciones el (10 pertenece a los inteligentes y el 5 a personas no tan inteligente). La inteligencia está definida, según Morris (2005), como la capacidad intelectual general de una persona que comprende habilidades para el aprendizaje y la conducta adaptativa.

Los elementos que constituyen a la inteligencia han sido de interés para autores como Morri; es decir, la intriga del cómo los seres humanos pueden desempeñarse de formas distintas (algunos con más facilidad que otros) con dificultades. Autores como Sperman, Thurstone y Cattell proponen una teoría inicial sobre la inteligencia (*Cuadro 6.2*)

Teorías de la inteligencia

Teorías iniciales		
Charles Spearman	L.L Thurstone	R.B Cattell
Sostiene que la inteligencia es una especie de manantial o brote de energía mental que fluye hacia la acción. Menciona que las personas que destacan en un área en específico también lo pueden hacer en otras, por lo que dice que éstas entienden las cosas con rapidez, toma de decisiones, se involucra en conversaciones interesantes y tiende a comportarse de forma inteligente ante la diversidad de situaciones a las que se enfrenta.	Argumenta que la inteligencia comprende siete habilidades principales que la describe como habilidades independientes entre sí. 1.- Habilidad Espacial 2.-Rapidez perceptual 3.-Habilidad numérica 4.-Significado verbal 5.-Memoria 6.-Fluidez verbal 7.-Razonamiento	Cattell identifica dos grupos de habilidades mentales. 1.-Inteligencia Cristalizada: que incluye habilidades como el razonamiento, habilidades verbales y numéricas. Mismas que dice, tienen influencia de las experiencias y educación formal. 2.- Inteligencia Fluida: comprende habilidades como la imaginación espacial y visual, habilidad para la identificación fácil de detalles visuales y memorización.

(*Cuadro 6.2*)

Posteriormente vienen teorías contemporáneas que también definen a la inteligencia con autores como Sternberg, Gardner y Goleman, quienes pretenden brindar mayor comprensión y amplitud a lo que se ha venido considerando.

Robert Sternberg, en citado de igual manera por Morris (2005), desarrolla y propone la “*teoría triarquica de la inteligencia*” ya que él argumentaba que los seres humanos cuentan con diversas habilidades en las que se puede observar la influencia de la efectividad en distintas áreas de la vida, Sternberg la clasifica en tres tipos básicos como son:

1.- *Inteligencia analítica*:

Comprende los procesos mentales como el aprendizaje, adquisición de nuevos conocimientos, resolución de problemas de alta menor complejidad y, por último, la obtención de resultados con eficiencia.

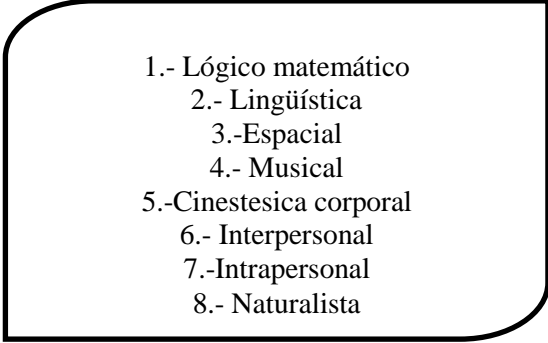
2.- *Inteligencia creativa*:

Entendida como la habilidad para adaptarse con facilidad a nuevas tareas, uso de nuevos conceptos, manejo de información en formas novedosas, dar respuestas eficientes a cada situación nueva que puede presentarse y, finalmente, la facilidad de adaptación.

3.- *Inteligencia práctica*:

Considerada como aquella que apoya al éxito que puede obtener cualquier ser humano. Se observa la capacidad de resolución de problemas de forma práctica, se tiende a buscar situaciones que puedan adecuarse a las habilidades y hacer un uso óptico de las destrezas con las que se cuentan; adaptación de los talentos a la diversidad de situaciones.

Por su parte Howard Gardner propone la *teoría de las “inteligencias múltiples”* en la cual menciona que existen diversas habilidades y cada una es independiente de las otras de las cuales distingue ocho:

- 
- 1.- Lógico matemático
 - 2.- Lingüística
 - 3.-Espacial
 - 4.- Musical
 - 5.-Cinestesica corporal
 - 6.- Interpersonal
 - 7.-Intrapersonal
 - 8.- Naturalista

Particularmente, estas dos teorías visualizan varias inteligencias que apoyan a lo que hoy en día puede observarse en los seres humanos, en su desempeño en áreas como la escolar , familiar y social.

Junto con estas teorías viene la propuesta más reciente de Daniel Goleman (1997), quien para su desarrollo considera a las emociones como punto fundamental para la aplicación de la inteligencia. Esta teoría es la de la “*inteligencia emocional*” o *IE*.

5.7.1 Inteligencia emocional (IE) Daniel Goleman

El término de “Inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez por los psicólogos Peater Salovey y Jhon Mayer, en 1990, con el propósito de sobresaltar la importancia de la emociones en los procesos adaptativos y en los intelectuales.

Estos autores la definieron como la habilidad para monitorear los sentimientos o emociones de sí mismos y de los demás. Discriminar entre ellas y regularlas con el propósito de utilizar esta información y poder solucionar los problemas (Olvera, 2002).

Asimismo, estos autores identifican cuatro áreas importantes de la inteligencia emocional: a) Percepción, evaluación y expresión de la emoción; b) Facilitación emocional

del pensamiento; c) Entrenamiento y análisis de las emociones en las cuales se utiliza el conocimiento que de las propias emociones y d) Regulación adaptativa de la emoción.

Las áreas descritas hacen referencia a como el hombre tiene la capacidad de darse cuenta lo que siente y darle nombre a ese sentimiento. Asimismo el cómo la evalúa; es decir, el valor que le da, además del cómo la expresa al exterior. Por otro lado destaca si hay facilidad o no de identificar los pensamientos que la provocan y que puedan analizarlas.

Esto con el conocimiento de sí mismo sobre las propias emociones y obtener resultados adecuados, lo que indicaría que hay una regulación y adaptación a la emoción.

Como puede verse, el término “inteligencia emocional”, ya era estudiado; sin embargo no era reconocido hasta las intervenciones de Daniel Goleman, quien lo dio a conocer con más amplitud a nivel social.

Goleman (2002) define a la inteligencia emocional como la forma de interactuar con el mundo, tomando en cuenta sentimientos y un conjunto de habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, perseverancia, empatía y agilidad mental, entre otras que conforman rasgos de carácter como la autodisciplina, compasión o el entusiasmo que, considera, son indispensables para que todo ser humano pueda adaptarse a lo social de una forma adecuada.

Asimismo, Goleman utiliza a la emoción para referirse a un sentimiento y pensamientos característicos de la misma, así como a estados psicológicos, biológicos, ser una variedad y actuar de forma deliberada.

Las principales emociones que considera son:

Ira, tristeza, temor, placer
amor, sorpresa, disgusto, y
vergüenza

Estas emociones son las más conocidas por el ser humano, pero no reconocidas de forma adecuada, pues, en combinación con otras, se complica más su identificación; incluso pueden llegar a no saber qué sentir, ni mucho menos qué hacer con ellas. De ahí que este autor se interesara en cómo hacer que las emociones tengan efectos positivos a través de su manejo y control.

Los estudios de Goleman vienen desde la educación que se provee tanto en la familia, en la escuela y la sociedad; por lo que la adaptación adecuada al medio en el que se desenvuelven los seres humanos; puede ser facilitada, desde el desarrollo de habilidades emocionales, las cuales funcionan tanto en niños como en adultos.

Además de lo entendido por este mismo autor, en estudios anteriores se destacaron cinco habilidades del CE (Coeficiente emocional) que utilizó con el propósito de proporcionar una mejor calidad de vida (Maya, 2003).

Estas capacidades son las siguientes:

1. Automotivación
2. Comprensión de las propias emociones
3. El manejo de las emociones
4. Capacidad de saber ponerse en el lugar de otras personas
5. Capacidad de controlar las relaciones sociales.

Cada una de estas capacidades no son independientes; existe una interrelación entre ellas para obtener resultados eficientes

Con base en a lo escrito con anterioridad se puede decir que la inteligencia emocional es una herramienta valiosa cuya intención es guiar el comportamiento y dirigir a los pensamientos adecuadamente para tener una mejor calidad de vida al entender las emociones y canalizarlas de la mejor manera.

Actualmente la estimulación que existe en el medio ambiente, como el estrés laboral, conflictos familiares, divorcios y violencia en cualquiera de sus modalidades; situaciones sociales como tráfico, transporte público, aglomeración de personas y/o relaciones interpersonales no apoyan al trabajo emocional. La intensidad con la que se presentan las emociones, en ocasiones, no son controlables y mucho menos manejables; es por ello que a través de los estudios realizados por los autores citados, se ha intentado fomentar la práctica adecuada del manejo de las emociones, pues es una alternativa de salud física y psicológica.

Carrillo (2003) considera las habilidades de IE que deben adquirir los seres humanos (*Cuadro 6.3*). Las habilidades descritas están desarrolladas con el único objetivo de proporcionar una mejor calidad de vida. Éstas pueden adquirirse a través de una educación y obtener mejores resultados en la práctica cotidiana.

Habilidades de la Inteligencia Emocional

Habilidades de la Inteligencia Emocional	
Autoconciencia	Es la capacidad de darse cuenta de la relación que existe entre pensamientos, sentimientos y comportamiento.
Optimismo	Se refiere a pensamientos positivos que provocan entusiasmo, alegría, creatividad, automotivación, persistencia y expectativas del éxito en relación a metas.
Autoestima	Es la creencia y sentimientos que se tienen, hacia uno mismo que dan lugar a la valía personal, eficiencia, seguridad y autoconfianza personal.
Actitudes	La disposición que se tiene para realizar con agrado y eficiencia las acciones y responsabilidades cotidianas, buscando la vivencia de valores positivos.
Control emocional	Ésta es la capacidad de suprimir, sustituir o modificar estados emocionales o somáticos desagradables, mediante el diálogo interno con el objetivo de generar y mantener emociones positivas y saludables.
Manejo de conflictos	Capacidad de llegar a acuerdos con otras personas de forma favorable, buscando y dando alternativas de solución a los conflictos.
Comunicación	Ésta es la habilidad de expresar de forma adecuada, directa, honesta, oportuna y respetuosa las ideas y emociones que experimenta, Asimismo comprende la capacidad para escuchar y dialogar.
Liderazgo	Capacidad de influir de forma positivamente en la conducta y/o sentimientos en los demás.
Trabajo en equipo	Capacidad para realizar actividades en conjunto con otras personas para el logro de objetivos comunes.
Empatía	Es la capacidad de comprender las ideas, sentimientos, conductas, necesidades y los contextos de otras personas, respondiendo en beneficio de ellas.

(Cuadro 6.3)

Además de estas habilidades se han descrito otras que comprenden áreas y desarrollo de la inteligencia emocional, Olvera (2002) considera seis áreas.

- a) Lenguaje emocional: es el repertorio con el que cuenta un individuo para expresar de forma verbal o escrita los sentimientos y/o sensaciones que

experimenta en momentos determinados. Se logra cuando la persona tiene la habilidad para auto observarse e identificar sus emociones, y aunado a esto es capaz de reconocer todo lo que pasa en su cuerpo; es decir puede evaluar la intensidad, expresarlas y regularlas. Por lo tanto, también podrá pasar de un estado de ánimo a otro; por ejemplo, del nerviosismo a la relajación.

- b) Control de los impulsos: se refiere a la capacidad para autorregular las emociones; es decir, la habilidad para tranquilizarse y relajarse, pues esto conduce a pensamientos y respuestas con mayor objetividad.
- c) Revelación emocional: es la capacidad que se tiene para poder expresar con palabras los efectos de los estados emocionales en la mente y organismo. Cuando no se tiene esta habilidad se tiende a incrementar los niveles de vulnerabilidad, viéndose reflejada en el cuerpo.

Asimismo el hecho de guardarse o reprimir sentimientos y no hacer caso alguno a las manifestaciones físicas no puede hacerse el ejercicio de revelación emocional. Esta acción es llamada “*inhibición activa*”; es decir, un proceso que indica desgaste físico y psicológico que, si se mantiene por tiempos prolongados puede provocar algunas enfermedades. Esto ocurre debido a que el hombre busca una forma de defenderse de todo aquello que considera perjudicial para sí mismo y como consecuencia se restringe la capacidad de afrontamiento a los estímulos y pospone de forma indefinida el confrontamiento.

d) Adaptación emocional: en ésta se tiene la capacidad de discriminar y superar situaciones negativas mediante estilos de confrontamiento, tanto cognoscitivo como psicofisiológico; conductuales y/o emocionales, adaptativos que permitan una asimilación de los sucesos ocurridos.

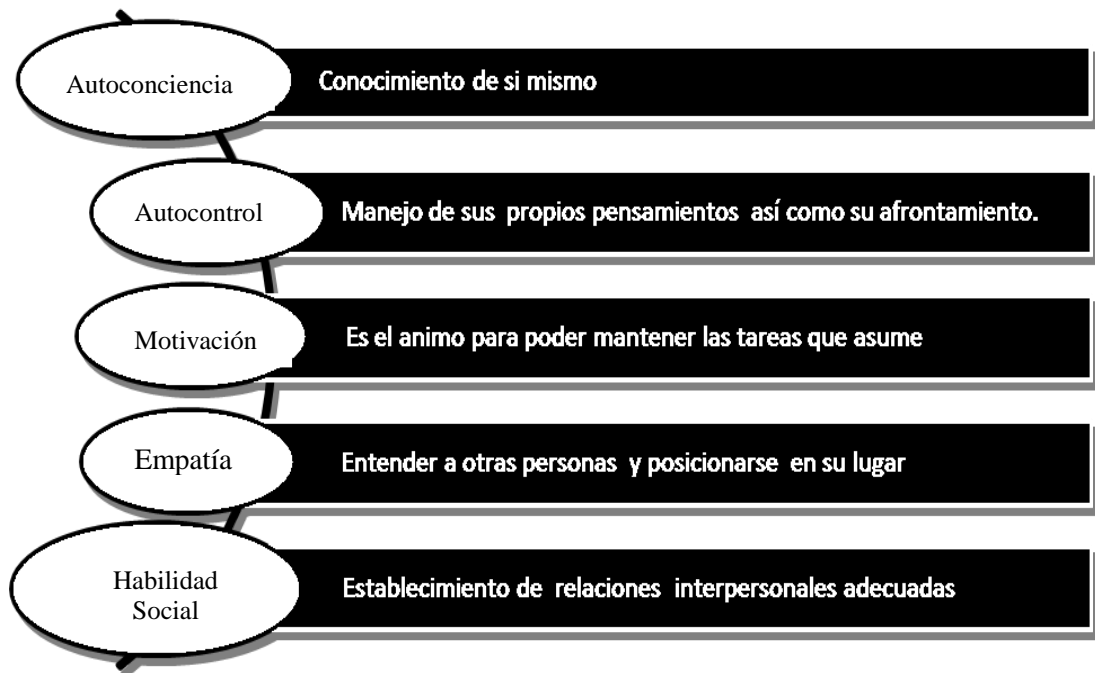
e) Empatía: se refiere a la capacidad de los individuos para ponerse en el lugar de los otros y entenderlos, esta capacidad se logra, si se es capaz de

auto observarse y evaluarse de forma emocional; además de contar con la capacidad de un lenguaje emocional y control de impulsos.

f) Esperanza: se tiene la capacidad de mantener la motivación, el optimismo, la perseverancia y la confianza elevada en diversas situaciones, teniendo como consecuencia distintas alternativas para la solución de un problema de forma más objetiva y acertada; por lo que se toman decisiones adecuadas.

Además de estas habilidades a desarrollar en la inteligencia emocional, Brockert (1996) menciona la importancia de cinco habilidades que se deben desarrollar específicamente en la adolescencia (*Esquema 6.4*).

Habilidades a desarrollo en la adolescencia



(Esquema 6.4)

El manejo adecuado de las emociones comprende el reconocimiento, manejo y control de las mismas, con el objetivo de dirigir las emociones de forma productiva para la vida, facilitando la habilidad de hacer lo mismo pero en otras personas. Las capacidades descritas buscan hacer que el individuo conozca formas distintas de acciones productivas a

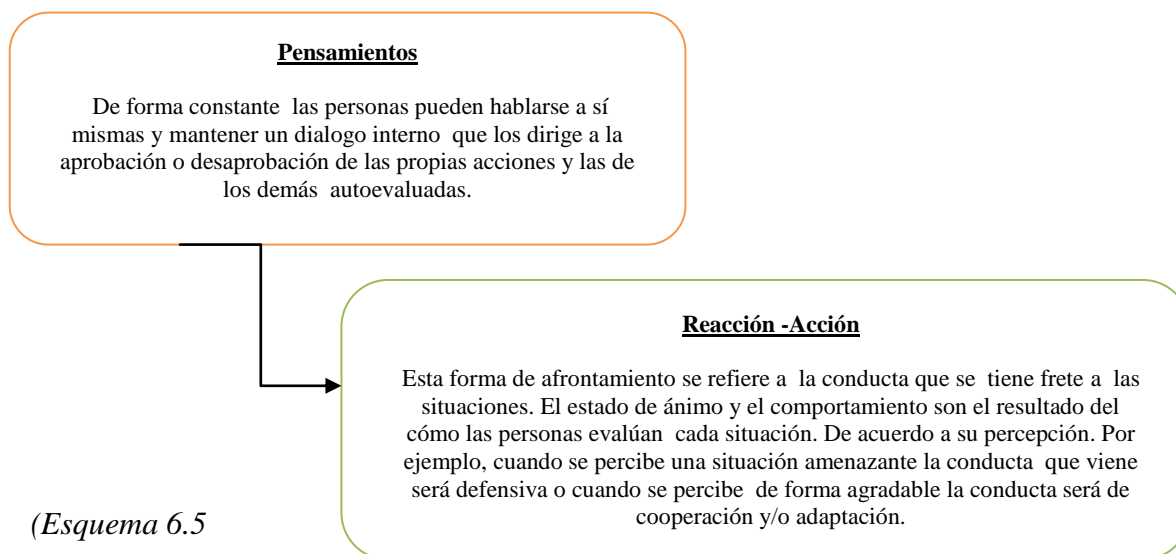
las que pueden recurrir sin perturbarse psicológicamente y, por lo tanto, trae consecuencias positivas. Sin embargo, todo depende de la manera de afrontamiento a las diversas situaciones.

5.7.2 La Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento

Generalmente cada individuo enfrenta los conflictos y amenazas del medio en el que se están desarrollando de forma distinta a estos procedimientos, Olvera (2003), les llama estrategias de afrontamiento y pueden dar tanto buenos resultados como crear otros conflictos. El afrontamiento lo define como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para el manejo específico de las demandas internas y externas, evaluadas como excedentes y desbordantes de los propios recursos.

Las formas de afrontamiento pueden presentarse en forma de pensamiento y/o de reacción –acción. Este mismo autor las explica de la siguiente forma (Esquema 6.5)

Estilo de afrontamiento Acción – Reacción

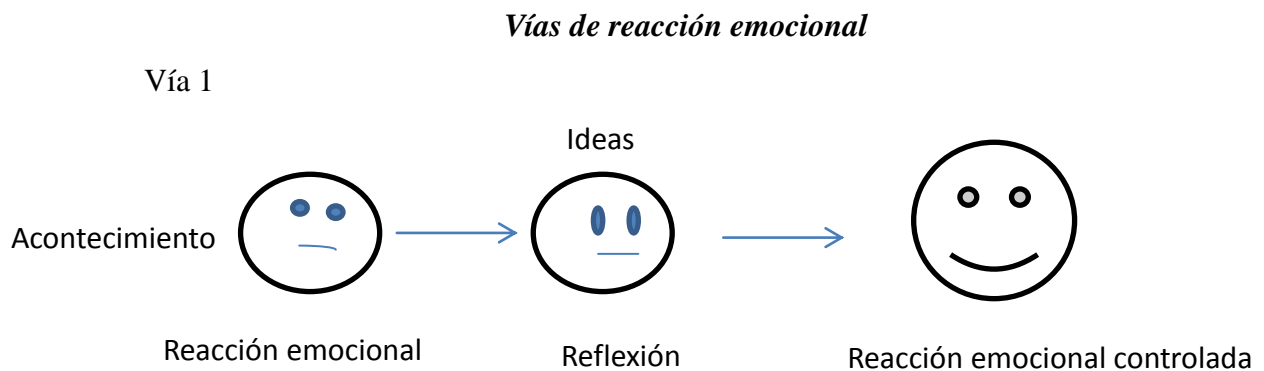


(Esquema 6.5)

Algunos ejemplos de estos estilos de afrontamiento son:

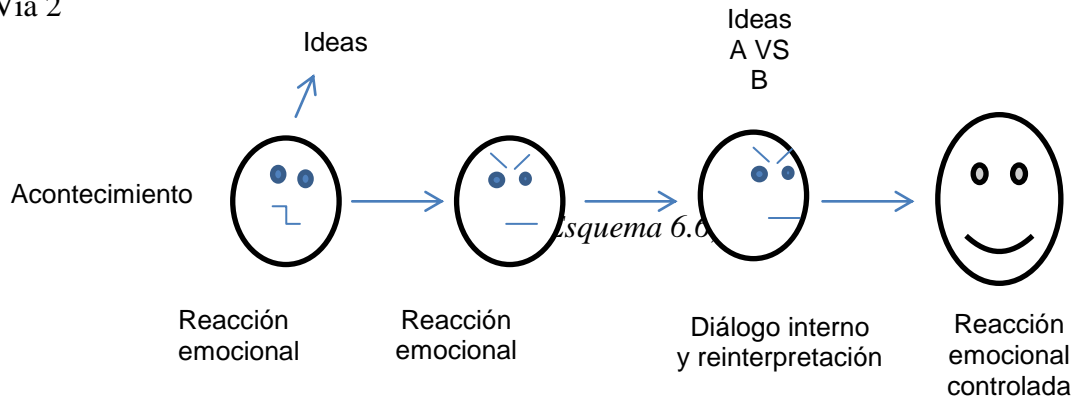
1. Cuando se sienten en persecución las personas experimentan el temor mismo que provoca la conducta. El temor como reacción emocional mantiene en un estado de alerta cuando se percibe una situación de riesgo.
2. La misma reacción de temor, pero con mayor intensidad, puede llegar a paralizar a la persona y puede resultar peligrosa para la sobrevivencia personal. En estas dos situaciones las personas experimentan pensamientos positivos o negativos que conducen a la conducta que para ellos es espontánea o estructurada, adaptativa o desadaptativa; sea cual sea, cada una corresponde a la reacción que se tiene de las demandas, tanto internas como externas.

De acuerdo a Carrillo (2003), existen dos vías de reacción emocional (*Esquema 6.6*) en las que se puede observar la forma de afrontamiento. La primera se presenta como respuesta a los acontecimientos urgentes, la segunda es debida a la interpretación inmediata de los eventos experimentados.



En esta vía de reacción se observan las respuestas obtenidas de forma rápida, que ocasiona no darse cuenta de lo sucedido realmente ante la situación.

Vía 2



Esta vía de reacción se caracteriza por su flexibilidad para hacer reinterpretaciones a través del diálogo interno y la reflexión. Esto a consecuencia del análisis de los sucesos, permitiendo emitir respuestas más acertadas, dando lugar al manejo y control adecuado de las emociones y conductas.

Goleman (2007), conceptualiza las vías de reacción emocional como mente emocional (Vía 1) y una mente racional (Vía 2). Menciona que la primera actúa rápidamente, común en todas las conductas emocionales en las que se identifican respuestas inmediatas, es decir, se actúa de forma deliberada, sin análisis y reflexión; lo que conduce solo a la conducta y no al pensamiento precautorio de las consecuencias. Esto debido a que en el momento del suceso se experimenta una sensación de certeza muy fuerte, pero con resultados no muy adecuados que llegan a ser sorprendentes y desconcertantes para la mente racional, respondiendo a la pregunta del porqué se hizo tal cosa (conducta), a esto Goleman le llama “*sello de la mente pensante.*”

Es cierto que las conductas reflejan el nivel de conciencia que tienen las personas sobre sus respuestas ante la emoción y debido al desconocimiento de dicho nivel se tienen dificultades para realizar un trabajo emocional adecuado, que sea de beneficio para ellos.

Paul Ekman, citado en Goleman (2007), menciona que la rapidez de las emociones sorprenden, a los seres humanos antes de pensar y estructurar una respuesta. Es decir, antes de hacer consciente que se ha iniciado una emoción. Además, menciona que éstas

impulsan a responder a acontecimientos urgentes sin perder el tiempo. Por esta razón cuando se siente el peligro funcionan como armas importantes para la sobrevivencia.

Por otro lado, Goleman, también menciona una vía de reacción más lenta en la cual explica cómo los sentimientos siguen a los pensamientos (Cognición) y se logra emitir respuestas más adecuadas. En esta vía se es más consciente de los pensamientos que conducen a la emoción, dado que se realiza una evaluación más extensa y, por ende, dar un respuesta emocional más certera.

Lograr acciones más adecuadas, como se menciona anteriormente, es trabajo personal que se puede realizar a través de técnicas que faciliten su manejo en sí mismo y en los demás para lograr una mayor adaptación a las mismas.

5.8 Técnicas para regular las emociones e incrementar la inteligencia Emocional.

De forma constante, el hombre se ve envuelto en diversas situaciones que implican emociones intensas y que son difíciles de manejar si no existe una exploración y redescubrimiento para el control y manejo adecuado de las mismas. Las técnicas de regulación emocional tienen como objetivo no permitir ser vulnerable ante ella; es decir, no perder el control sobre las emociones y direccionarlas de forma productiva para sí mismo y los demás. A continuación se describirán cuatro procedimientos psicológicos para el desarrollo de la IE que ayudan a la regulación de las emociones

1.- Reestructuración Cognoscitiva

Cambiar unos por otros pensamientos resulta ser un trabajo muy personal que puede ser difícil para el individuo que está por practicar este ejercicio; sin embargo, acudir de forma constante a este trabajo logra hacer lo que se conoce como “Reestructuración cognitiva”; es decir, cambiar pensamientos que causan conflictos internos por otros más adaptativos.

Principalmente, el objetivo de esta técnica es identificar, y modificar pensamientos desadaptativos para la mejora de sus estilos de afrontamiento que fortalezca la esperanza lograda cuando la persona aprende a ponerse en el lugar correcto de los problemas. Esta técnica se basa en identificar los pensamientos positivos y/o negativos, también llamados “*pensamientos racionales e irracionales*”. Los primeros corresponden a la realidad objetiva y los segundo a la incongruencia a la primera

La forma de hacer más efectiva esta técnica es identificar, principalmente, los pensamientos irracionales para después sustituirlos por racionales. Este trabajo lo deben hacer principalmente las personas sometidas a este tratamiento. En la primera etapa se deberán buscar las frases que con mayor frecuencia se utilizan para hablarse a sí mismos. Además los pensamientos automáticos que no se reflexionan y que no son sometidos a evaluación para comprobar su veracidad.

A continuación se describirán una serie de pensamientos irracionales que, con un trabajo adecuado, pueden convertirse en pensamientos racionales (*Cuadro 6.7*).

Pensamientos Racionales e Irracionales

ESTILOS DE PENSAMIENTO	
IRRACIONAL	RACIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Recibir aprobación por nuestro trabajo siempre es necesario • Tenemos que ser competentes, inteligentes y lograr siempre lo que nos proponemos. • El pasado es sumamente importante. Si algo me afectó profundamente seguirá afectándome indefinidamente. • Uno necesita de otra persona más sabia, para poder enfrentarse al futuro. • Cuidarse hasta de los riesgos mínimos es mejor que seguir adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> • La aprobación de los demás es deseable pero no necesaria • Es más recomendable aceptarse a sí mismo limitaciones y algunas deficiencias. • Es importante aprender de las experiencias. El dar tanta importancia al pasado es irracional. Lo que importa es lo que puedo hacer ahora y esto probablemente me ayude para mi futuro. • Confiar en lo que soy capaz de hacer y pensar es suficiente. • Es mejor enfrentar los riesgos actuar y pensar independientemente.

(*Cuadro 6.7*)

2.- Retroalimentación biológica:

Esta técnica se basa en herramientas electromagnéticas para el desarrollo de la IE. Su objetivo es buscar evidencias de lo que el cuerpo emite ante un estímulo emocional, además de identificar la relación que existe con lo fisiológico.

Sin embargo, debido a la complejidad del uso del aparato electromagnético, usualmente no es la principal técnica para el desarrollo de la IE, aunque no significa que no sea efectiva.

5.8.1 Técnicas psicológicas no invasivas

Estas técnicas se usan con el fin de controlar los impulsos, adaptación y lenguaje emocional. Principalmente son de relajación con el objetivo de que la persona sea capaz de disminuir sus niveles de activación emocional.

- a) **Relajación muscular progresiva:** permite identificar estados de tensión y relajación en los músculos. Ésta es muy usada cuando las personas sufren de estrés. El síntoma principal es la tensión muscular que se observa en diferentes áreas del cuerpo, además de presentar síntomas internos. En la búsqueda de la relajación se pretende la disminución de dicha sintomatología.
- b) **Respiración diafragmática:** permite corregir los patrones de respiración para normalizar el consumo de oxígeno. En el ejercicio de inhalar y exhalar se permite una actividad rítmica que auxilia y apoya a nivelar las tensiones a través de dicha respiración.
- c) **Imaginería guiada:** esta técnica se utiliza en personas que tienen la facilidad para pensar en imágenes. Su principal objetivo es hacer que la persona aprenda a identificar, evaluar y darle nombre a sus estados emocionales.

Para iniciar el trabajo de esta técnica es necesario que la persona sea dirigida para adoptar una posición de relajación en la cual se le ayuda a concentrarse en sí mismo y en el estado físico de cada una de las partes de su cuerpo, respiración e imágenes; todo esto en búsqueda de la completa relajación.

d) Frases para en entrenamiento autogénico:

la técnica consiste en hacer que la persona, además de concentrarse en sus estados de ánimo, pueda hacerlo mediante frases repetidas que induzcan a la relajación con el fin de buscar una adaptación emocional. Las frases que comúnmente se pueden utilizar para estos ejercicios son: “siento bastante tranquilidad”, “siento mis pies pesados y relajados”. Así, de forma consecutiva, todas la frases utilizadas están enfocadas a todas las partes de cuerpo.

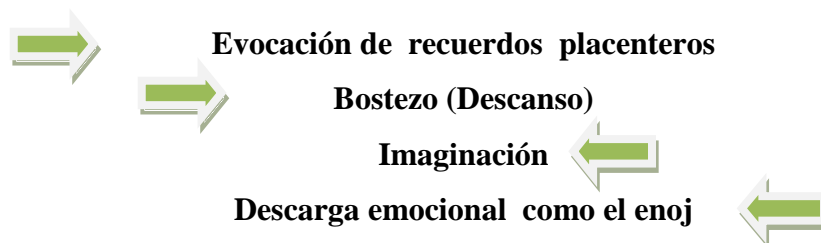
e) Escritura emocional autoreflexiva:

Este último trabajo psicológico facilita el desarrollo de habilidades de lenguaje emocional, revelación emocional y adaptación emocional. En esta técnica la persona deberá describir, por medio de la escritura, algún hecho que halla sido el más doloroso para él o ella, en la cual debe imprimir todas las emociones experimentadas, así como también los aspectos positivos que obtuvo de todo lo ocasionado desde la situación descrita.

f) Relajación

Existen ejercicios que facilitan el trabajo de relajación, estos son recomendables para la gente que constantemente se encuentran en estados prolongados de tensión y que limitan el desempeño de la persona en los diferentes lugares y momentos en los que se encuentre.

RECOMENDACIONES DE RELAJACIÓN



Como puede observarse en las técnicas descritas con anterioridad, tanto cognitivo-conductual como de inteligencia emocional, están direccionadas a trabajar sobre el pensamiento, en relación a las emociones y a conductas. Asimismo se acentúa una relación entre ambos aspectos, como la parte cognitiva de proceso de pensamientos y comportamientos, con la inteligencia y, por supuesto, con las emociones. Esto se ejemplifica en la técnica de Albert Ellis, donde toma en cuenta a los pensamientos, a las emociones y a los elementos más importantes de la misma.

Por otro lado, se entiende que la inteligencia emocional, hoy en día, solo ha sido considerada como una herramienta de trabajo que apoya el manejo emocional con objetivos dirigidos hacia la búsqueda de la salud psicológica; sin embargo, la primera utiliza técnicas que tiene resultados observables, como las técnicas cognitivo conductual.

Por ello, el trabajo en conjunto de ambas herramientas será implementado para llevar acabo el taller que se propone, pues que durante el desarrollo teórico se ha identificado que entre los indicadores que evidencian violencia psicológica se destacan elementos conductuales, de pensamiento y emocionales; lo canales influyen en el día a día de los seres humanos, en los distintos aspectos de su vida y crecimiento.

5.9 Estudios realizado sobre violencia intrafamiliar

En este apartado se podrán observar algunas investigaciones hechas y datos importantes sobre la violencia que sufren los adolescentes. Asimismo los estudios realizados desde el enfoque cognitivo conductual y la inteligencia emocional.

Los estudios realizados por la UNICEF, conocido como “*Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*”, puntualizan en datos específicos sobre la violencia intrafamiliar.

En dichas investigaciones se menciona a la violencia intrafamiliar como una de las principales causas de muertes en niños y adolescentes en México. Se comprobó que niños menores a 14 años mueren cada día a causa de esta condición. Asimismo menciona que adolescentes, entre 12 y 17 años de edad, mueren de formas gravemente violentas y en especial hombres. La Secretaría de Salud dice que en el 2004, cada semana, 12 adolescentes fueron asesinados y 10 fallecieron por suicidio.

Otra organización que ha realizado investigaciones es el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), quien registró en 2005 un total de 677 muertes causadas por homicidios entre los jóvenes. Según el INEGI, el 56% de las mujeres, de 15 a 19 años, que viven en pareja han sufrido al menos un incidente de violencia.

Por otra parte, el DIF (Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia) del Distrito Federal, especifica que atendió un promedio de cuatro casos de maltrato infantil por día entre 2000 y 2002, en los cuales menciona que en el 47% la responsable fue la madre, y en un 29% fue el padre. Se establece a la familia como una zona de riesgo para el desarrollo de los niños.

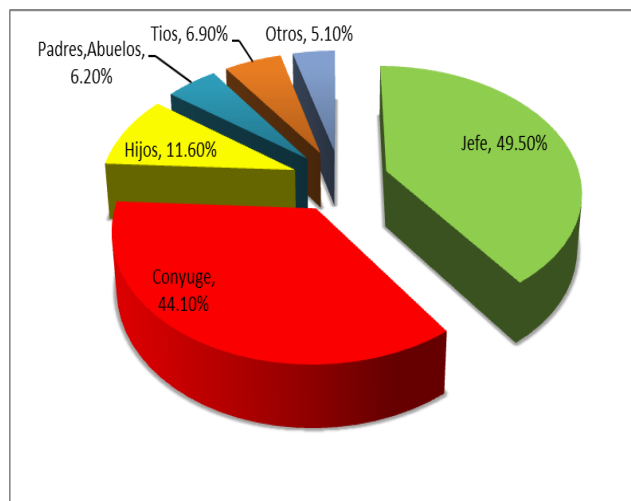
Asimismo el INEGI proporciona datos nacionales sobre la violencia, entre de los cuales menciona los siguientes.

- En uno de cada tres hogares del Área Metropolitana de la Ciudad de México, se registra algún tipo de violencia.
- De cada 100 hogares, donde el jefe es hombre, en casi 33 se registra algún tipo de violencia, por 22 de cada 100 dirigidos por mujeres.
- Los miembros más frecuentemente agresores son el jefe del hogar; 49.5% y 44.1% de la conyugue.
- Las víctimas más afectadas son hijas e hijos, 44.9%; y cónyuges 38.9%.

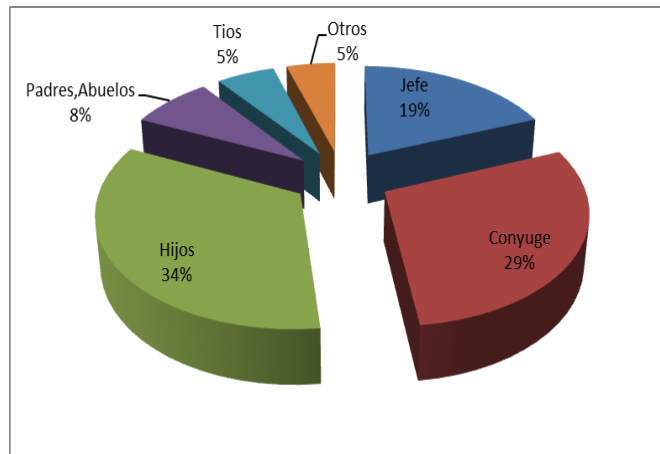
- Las expresiones más frecuentes de maltrato emocional son los gritos y enojos mayores; 86% de los hogares con presencia de agresiones de tipo emocional sufrieron gritos y 41% enojos mayores.
- De las formas de maltrato más frecuentes en la violencia física, el 42% fueron los golpes con el puño; 4% bofetadas y 23% golpes con objetos.

Por otra parte, en la realización de una encuesta para la violencia intrafamiliar (ENVIF) se registró que uno de tres hogares del área metropolitana de la ciudad de México sufre algún tipo de violencia intrafamiliar, Al mismo tiempo menciona que la mayoría de los actos violentos, en los hogares con jefatura masculina, se ha dado en un 32.5% frente al 22% dirigidos por mujeres. Dice que los miembros frecuentemente más agresores son el jefe del hogar (49.5%) y la cónyuge (44.1%); mientras que las víctimas afectadas en primer lugar son hijas e hijos (44.9%) y cónyuges (38.9%), en segundo lugar.

A continuación se muestra las estadísticas evidenciadas por la INEGI, con graficas de los distintos agresores y el porcentaje de violencia como víctimas.



En esta gráfica se muestra el porcentaje de hogares con algún tipo de violencia familiar por los miembros que participaron más agresivamente en el último evento en 1999.



En esta gráfica se observa el porcentaje de víctimas que sufrieron algún tipo de violencia familiar, en 1999.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) comparte información valiosa donde identifica los factores principales de violencia y maltrato infantil, donde la violencia emocional o psicológica se hace presente como parte de la generalidad de violencia.

Los factores de riesgo de los niños, que aumentan las probabilidades de ser violentados son: encontrarse en una edad inferior a los 4 años y en la adolescencia; ser hijos no deseados o no cumplir con las expectativas de los padres; atender sus necesidades y/o tener alguna incapacidad física.

Por parte de los padres, los riesgos son: dificultad para establecer vínculos afectivos; negarse a proporcionar los cuidados necesarios al niño; antecedentes propios de maltrato infantil; consumo de drogas y alcohol; participación en actividades delictivas y dificultades económicas.

CAPÍTULO VI

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

Este taller está basado en un enfoque cognitivo-conductual, en conjunto con la técnica de inteligencia emocional; con él se busca aumentar el nivel de autoestima y a su vez, ayudar a desarrollar un auto concepto positivo a través de la mejora de habilidades cognitivas e inteligencia emocional que permita a los adolescentes afectados tener un mejor manejo de sus emociones ante las diversas situaciones que enfrentan

En el desarrollo de este taller se estará tomando en cuenta la división de la Inteligencia Emocional establecida por Robert Cooper; además de las técnicas de Daniel Goleman y las técnicas cognitivo conductual. Ésta se establecerá de la siguiente forma.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la propuesta de un taller Teórico vivencial, basado en técnicas Cognitivo – Conductual y de Inteligencia emocional que ayuden a contrarrestar los efectos causados por la violencia psicológica ejercida por los padres a sus hijos adolescentes, entre 15 y 17 años, apoyando el desarrollo del auto concepto positivo.

OBJETIVOS PARTICULARES

1.- Identificar los principales pensamientos, conductas y/o emociones que influyen en el autoconcepto de los adolescentes, en relación con su entorno socio-familiar.

2.- Proporcionar a los adolescentes la información necesaria para que comience a identificar y comprender su papel como participante en el grupo

3.- Dar a conocer las técnicas cognitivo-conductual y de inteligencia emocional que pueden ayudar a minimizar los efectos de la violencia psicológica.

4.- Que los adolescentes identifiquen los indicadores de violencia psicológica en relación a la convivencia con sus padres.

5.- Que los adolescentes analicen los síntomas psicológicos, pensamientos y conductas que los categoriza como víctimas de violencia psicológica

6.- Reconocer la dinámica actual que lo hace partícipe, como receptor y generador, de violencia psicológica en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

7.- Proporcionar herramientas que ayuden a los adolescentes al trabajo y reconocimiento de sus pensamientos, conductas y emociones que los afectan, a través de las técnicas de inteligencia emocional y cognitivo – conductual.

8.- Apoyar al adolescente en el desarrollo de habilidades psicológicas y emocionales, hacia la reestructuración de su autoestima.

9.- Desarrollar alternativas de afrontamiento, como víctimas de violencia psicológica, con base a las técnicas cognitivo conductual y de inteligencia emocional.

10.- Que los adolescentes visualicen y estructuren su proyecto de vida, garantizado su salud física y psicológica en los distintos ambientes que influyen en su desarrollo.

HIPÓTESIS

1.- La práctica de técnicas de inteligencia emocional favorece el desarrollo de un auto concepto positivo en adolescentes.

2.- Las técnicas cognitivo conductual disminuyen los efectos de la violencia psicológica en adolescentes

3.- Si los efectos psicológicos de la violencia emocional disminuyen, entonces los adolescentes desarrollarán un autoconcepto positivo.

POBLACIÓN

Este taller está diseñado para, aproximadamente, 15 adolescentes que estén en un rango de los 15 a los 17 años de edad y que sean víctimas de violencia psicológica por sus padres.

LUGAR

El área de trabajo deberá ser un lugar que cuente con las instalaciones y mobiliario adecuado para cada participante, mismo que deberá tener el espacio suficiente, al interior y exterior, para el desarrollo de las actividades planeadas.

MATERIAL

El material indicado será utilizado de acuerdo a las sesiones programadas, mismas que se usarán para el reforzamiento de la información teórica y práctica que se dará a cada uno de los participantes.

MATERIALES PARA EL TALLER

MATERIAL	UNIDAD
Aula amplia, con buena iluminación y que cuente con un área verde amplia	1
Butacas o sillas	15
Tapetes	15
Grabadora o estéreo	1
Material audio visual (Cañón)	1
Laptop	1
Bocinas	1
DVD	1
Hojas blancas tamaño carta	2 paquetes
Hojas de color tamaño carta	2 paquetes
Rotafolio	5
Cartulina	15
Plumones	10 paquetes
Colores	10 paquetes
Crayolas	10 paquetes
Pintura Vinci (colores primarios: rojo, azul , amarillo y verde)	5 de cada color
Estambre	2 madejas
Globos	1 paquete
Tijeras	15
Pegamento	15
Música clásica	15
Lápiz	15
Bolígrafo de punto fino	15
Goma	15
Sacapuntas	15
Espejo	15
Fotografías	1 de cada participante
Cuadernillo	15
Formatos requeridos	15
Broches	15

TIEMPO DE APLICACIÓN

El taller está diseñado para llevarse a cabo en diez sesiones, con una duración total de 10 semanas y cuarenta horas; distribuida, en 4 bloques, como se muestra en la siguiente tabla.

SESIONES	BLOQUES	SEMANA	HORAS
1 y 2	Bloque 1 Evaluación inicial	2 semanas	8
3 y 4	Bloque 2 y 3 Evaluación intermedia y progresiva	2 semanas	8
5, 6		2 semanas	8
7,8 y9		3 semanas	12
10	Bloque 4 Evaluación final	1 semana	8
10 sesiones	4 Bloques	10 semanas	40hr

PROCEDIMIENTO

El taller se llevará a cabo de la siguiente forma:

Para la identificación de los participantes del taller se hará de forma inicial un filtrado en el cual se identificarán 15 adolescentes que cumplan con las características requeridas para el mismo. Esto se llevará a cabo en una institución educativa, la cual presente índices de alumnos violentos, pasivos, bajo rendimiento académico, conductas inadecuadas, baja autoestima, depresión y otros.

Posteriormente se hará la aplicación de un cuestionario, con el cual se pretende identificar las principales necesidades que tienen los adolescentes seleccionados, aparte de la condición de la que ya son víctimas, para así dirigirlos de forma adecuada durante las actividades que se realizarán en el taller.

Éste consta de cuatro fases. La base teórica y práctica están dirigidas al trabajo personal y autónomo del adolescente, en pro de su bienestar psicológico en su presente y futuro; contrarrestando los efectos que vienen a consecuencia de la violencia psicológica del que son objeto, por parte sus padres.

En la primera fase se hará la aplicación de una prueba psicológica de forma electrónica (PPP) "*human side Inteligencia Emocional*", la cual proporcionará datos que determinan su estado emocional, además del manejo de habilidades para el afrontamiento a las diversas situaciones.

En esta prueba se buscará identificar los siguientes indicadores: óptimo, diestro, vulnerable y cautela. Para comenzar con el trabajo, los primeros indicadores que se tomarán en cuenta serán "vulnerable" y "cautela". Al mismo tiempo se empatarán los resultados con un cuestionario dirigido al conocimiento de la situación actual en la que se encuentran.

Asimismo, se dará la información necesaria y el procedimiento de cómo estarán trabajando; es decir, el objetivo del taller, la forma en la que se estará abordando y los resultados se buscan.

La información que se proporcionará será referente a la violencia psicológica en la familia, específicamente por los padres y su forma de participación. Por otro lado, se darán los principales indicadores que sufren de violencia psicológica, consecuencias presentes y futuras; así como sus influencias en su ambiente escolar y social. Posteriormente se dará a conocer la dinámica de trabajo en la que estarán participando; para ello será necesario explicar el enfoque cognitivo- conductual y la inteligencia emocional, además de las técnicas utilizadas durante el desarrollo de las sesiones.

En segunda instancia se realizarán las actividades destinadas al proceso de aprendizaje, momento en el cual se estarán desarrollando y evaluando los niveles de recepción cognitiva y emocional. Para trabajos psicológicos posteriores se realiza la evaluación intermedia y progresiva.

Por último, se evaluará la capacidad de los adolescentes para el afrontamiento al exterior y el desarrollo de un plan con mayor calidad de vida; esto con el nivel de aprendizaje y adaptación de habilidades, conocimiento, reconocimiento y manejo de emociones.

En esta última fase se realizará la evaluación (PPP) que, de igual manera, será de forma electrónica. Los indicadores a identificar serán “óptimos” y “diestros”, ya que con éstos se estará indicado el grado de manejo de emociones por los adolescentes; además de realizar otra evaluación a través de un cuestionario y observaciones en los aspectos de interés, emociones, conductas y pensamientos.

EVALUACIÓN

La evaluación será realizada a lo largo del taller, dividido en 4 fases:

Fase 1: se procederá a una evaluación inicial, en la cual se hará un filtrado con el fin de identificar las principales necesidades del grupo, además de realizar un primer diagnóstico (Cuestionario y PPP) que permita obtener material de trabajo para los mismos participantes.

Fase 2 y 3: se evaluará el impacto de las actividades realizadas a nivel pensamiento, conducta y emociones; además de las necesidades cubiertas en el grupo. Asimismo, las habilidades y aprendizajes adquiridas para hacer uso de ellas en el futuro.

Fase 4: Se evaluará el nivel psicológico del grupo para el afrontamiento y adaptación al medio ambiente, círculos sociales, familiares y proyección del futuro. Asimismo se buscan resultados a través de la aplicación del (PPP), de inteligencia emocional, con la finalidad de identificar la mejoría de los adolescentes.

PROPUESTA DE UN TALLER DE
INTELIGENCIA EMOCIONAL,
COGNITIVO- CONDUCTUAL PARA EL DESARROLLO DE
UN AUTOCONCEPTO POSITIVO EN ADOLESCENTES,
VICTÍMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Conocimiento e integración de grupo		Identificar las principales pensamientos , conductas y/o emociones que influyen en el autoconcepto de los adolescentes, en relación con su entorno sociofamiliar.
Sesión: 1 Pensamientos y emociones	Tiempo: 4hr	

TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Presentación	¿ Quién soy yo ?	Los participantes se colocarán en círculo, posteriormente cada uno se presentará con su grupo con la pregunta "¿Quién soy yo?" en la cual darán su nombre y una característica que los defina. La segunda persona repetirá el nombre y característica de la primera que se presentó para poder decir su nombre y su característica. La dinámica se repetirá hasta concluir con todos los participantes. Posteriormente les proporcionará material para el diseño de su gafete como presentación individual en el que colocarán su fotografía.	Aula Hojas de color Fichas de trabajo Plumones acuacolor Tijeras Broches Fotografía	30 min.	Observación y Registro
Autobiografía	"Una Historia "	A cada participante se le entregarán hojas blancas, en ellas escribirán su auto biografía en donde se pedirá que escriban todo de ellos desde pequeños hasta lo que visualizan en su futuro (material para el instructor)	Hojas blancas Pluma negra Lápiz Colores	30 min.	
Integración	Teatro	Se conformarán tres equipos, cada uno de cinco personas, el cual se integrará de acuerdo a su elección. Cada participante escribirá en una hoja blanca una característica que el crea es la que más lo define. De acuerdo a ello, los participantes formaran su equipo, posterior ello cada grupo presentara a sus compañeros una pequeña obra que describa actualmente su forma de vida. Ellos organizaran que tipo de rol tomaran y la dinámica que se hará. Se proporcionara material para que lo ocupen de acuerdo a su conveniencia	Espacio abierto Hojas blancas Hojas de color Tijeras Pegamento Colores Marcadores	120 min.	
Cierre	Relajación	1.- Se proporcionará a los participantes una breve introducción a los contenidos a trabajar en el taller 2.- Se indica a los participantes que se hará un ejercicio de relajación y se dejará una tarea para la siguiente sesión		60 min.	
				Total	240 min (4horas)

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Foro Informativo		Objetivo: Proporcionar a los adolescentes la información necesaria para que comience a identificar y comprender su papel como participante en el grupo.			
Sesión:2 Conocer y Aprender	Tiempo: 4hr				
TECNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Tarea	"Qué diferencia "	Los participantes darán una descripción ante el grupo del cómo se sintieron en las dinámicas anteriores y se comentarán si notaron alguna diferencia en ellos la cuál será representada a través de un autorretrato(dibujo)	Hoja blancas Colores	30 min.	Autoanálisis
Introducción a la violencia psicológica	Foro informativo ¿Qué entendí? Historia Carlos el Músico	Se dará a los participantes información sobre lo que es la violencia y sus tipos, en el que se destacará la violencia psicológica, la coparticipación y sus consecuencias a nivel personal social , escolar y familiar. Posterior a la explicación se abrirá un foro de conversación y retroalimentación en el grupo.	Equipo audiovisual Video Cuadernillo de trabajo	60 min.	Cuestionario
Introducción a la inteligencia emocional	Foro informativo: ¿Qué siento? Historia Carlos el Músico	Se proporcionará a los participantes información sobre las emociones, ¿Qué son las emociones?,¿De dónde vienen? ¿Cómo se actúa? , sus consecuencias. Posteriormente se explicará qué es la inteligencia emocional, su práctica y sus consecuencias. Al finalizar se presentará a los participantes una grabación en la cual tendrán que identificar las emociones que se perciben en la grabación y sus emociones como escuchas. Todo será registrado en su cuadernillo de trabajo, tanto escrito como en imagen.	Equipo audiovisual Grabacion Pluma Cuadernillo de trabajo	60 min.	
Introducción al enfoque cognitivo -conductual e Inteligencia Emocional	Foro informativo Pense! , Sentí ! ¿Qué hice?	Se explica a los participantes el modelo con el cual se estará trabajando durante las sesiones se les dará información teórica y práctica . Posterior a la información se pedirá al grupo que en una hoja blanca describan una situación que más les ha costado trabajo entender el cómo se dio. En esta actividad cada uno identificará sus pensamientos , conductas y las emociones que se vieron implicadas. En cuanto hallan terminado cada participante deberá desglosarlo de tal manera que analice la situación y sus resultados. así se pretende entiendan la forma de trabajo	Equipo audio visual Hojas blancas Pluma Cuadernillo de trabajo	60 min.	
Cierre	¿Qué aprendí hoy? ¿Qué les digo?	Los participantes escriban en su cuadernillo de trabajo todo lo que aprendieron durante el día además de responder las preguntas : ¿Cómo me sentí hoy?¿ Qué me llevo? ¿Qué dejo?, y por último ¿Qué les digo ? Al finalizar cada participante expresara al grupo de forma resumida sus respuestas .	Cuadernillo de trabajo	30 min.	Observación y registros
				Total	240 min (4horas)

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller: Foro Informativo	Objetivo: Dar a conocer las técnicas cognitivo-conductual y de inteligencia emocional que pueden ayudar a minimizar los efectos de la violencia psicológica
Sesión: 3 Conocer y Aprender	Tiempo: 4hr

TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Explicación del fundamento Teórico	Introducción al enfoque cognitivo - conductual	Se dará a los participantes una introducción del modelo cognitivo conductual y el cómo se aplicará a la situación por el cual son integrantes de este taller. Es decir, la forma en que las técnicas a trabajar los ayudarán a minimizar los efectos de la violencia psicológica de la que son víctimas. previa a que anteriormente se dio una introducción a los temas centrales	15 Cuestionario 15 Pluma negra	15 min.	Cuestionario
Asignación Gradual de tareas	¿Que hago? Se trabajaran con los participantes tareas que faciliten la observación y detección de conductas y pensamientos que no permitan observar su dinámica de una forma distinta y a su vez contrarrestar las ideas que pueden presentarse durante el desarrollo de este taller.	Al término de cada sesión se pedirá a los participantes identifiquen aquello en lo que tuvieron más dificultad en trabajar, ya que se pretende observar la capacidad que tiene cada uno para crear alternativas y dar solución. Para mayor entendimiento del participante se le pedirá identifiquen qué es lo que hasta el día de hoy han tenido más dificultad. Se pide lo plasmen en una hoja y posteriormente lo intenten realizar, con el objetivo de cambiar las ideas que pudiesen tener sin fundamento diríjelas al resultado obtenido y respondiendo la pregunta ¿Que hago?. Para finalizar se hará el siguiente ejercicio se pondrá una silla en el centro del salón y la instrucción es la siguiente: en un periodo de tres minutos todos ustedes se subirán a la silla de la forma que puedan, posterior al ejercicio se reflexionara sobre el hecho.	50 Hojas Blancas 15 Pluma negra 15 Butacas	15 min.	Observación Reflexión
1.-Técnica de distracción 2.- Entrenamiento de relajación	"Juego y me relajo" (Recomendaciones para la relajación)	La primera técnica se aplicará cuando se detecte un estado emocional alterado. Se pedirá a los mismos participantes traigan un juego, música, o dinámica que más les guste. Este se compartirá con los demás integrantes con el objetivo de desarrollar procesos más adaptativos. La segunda técnica se aplicará a los participantes para generar un autoconocimiento progresivo y así vez dar origen a efectos fisiológicos que tranquilizan y relajan. En esta técnica incluye en recomendar a los adolescentes la práctica de algún deporte fuera de la sesiones manejadas.	3 Juegos de mesa (Rompecabezas)	15 min.	Observación
1.- Programación de actividades 2.- Valoración del dominio y agrado 3.- Ensayo cognitivo	Expositiva Seguimiento y logro	Esta se utilizará durante las sesiones en la cual los participantes llevarán la organización de sus tareas a realizar con el fin de seguimiento al trabajo durante el taller y fuera de él en cuál también se hará un monitoreo entre ellos mismos. Con la siguiente técnica se trabajará en conjunto con la anterior. En ésta se dirigirá al participante a la autoevaluación de sus actividades con el objetivo de que el participante se de cuenta del nivel de logro y satisfacción que tiene en la realización de las actividades, así como la facilidad con la que las puede hacer. Para ello, en una escala del 1 al 5, ellos mismos darán una calificación y darán una explicación por escrito con respecto a la calificación. En el caso de que tenga complicación para la realización de sus actividades se aplicará la técnica 3 para ayudarles a imaginar el proceso de las tareas a realizar para facilitar la ejecución.	15 cuadernillos de trabajo	20 min.	Seguimiento por escrito y revisión en sesión
1.-Auto observación 2.-Identificación de pensamientos disfuncionales 3.-Registro diario de pensamientos disfuncionales 4.-Identificación de errores cognitivos 5.-Disputa racional	Autoanálisis	Se aplicará para obtener información a detalle del participante, como estados de ánimo, pensamientos, conductas. Estos en verificación de los procesamientos de información con el fin de llegar a mayor profundidad en el trabajo cognitivo y conductual en pro de dirigir al participante a encontrar las mejores alternativas de solución y enfrentamiento a las situaciones se le pedirá a los participantes conformen parejas en las cuales en un lapso de 10 minutos intercambiarán una situación con detalle en ellos fueron los protagonistas. Posterior al tiempo determinado se hará un análisis con la coparticipación de los adolescentes para comenzar a identificar, formas de pensamiento, actuar los cuales hacen un cuestionamiento con el fin de que entiendan el uso de estas técnicas.	15 Butacas	30 min.	
1.- Identificación de esquemas 2.- Comprobación de hipótesis 3.- Búsqueda de soluciones alternativas 4.- Análisis de costes y beneficios	Concluir	Estas técnicas serán utilizadas y explicadas a los participantes como alternativas para buscar concluir ciertas dificultades con la información obtenida durante desarrollo del taller que serán de utilidad dentro y fuera del programa realizado. En este caso se aplicará la búsqueda de soluciones y alternativas, para su mayor comprensión se le dará al participante una historia totalmente ajena a ellos. En ella habrá un conflicto al que tendrán que analizar y dar alternativas y soluciones. Esto se hará en equipos de 6 personas. Al final de la actividad los equipos darán su análisis sobre la problemática expuesta en la historia.	15 Butacas 5 hojas	30 min.	Profundidad de análisis

Receso	Receso	Receso	Receso	20min	
Lenguaje emocional Escritura emocional autoreflexiva	¿Qué dicen mis emociones? Esta técnica se usara como facilitadora de la expresión emocional	Para su comprensión se leerá un fragmento de una situación , misma que será utilizada para dirigir a los participantes a expresar sus emociones de una forma sencilla , realizando preguntas referentes a la situación por ejemplo ¿Qué emociones sientes ante esta situación? entre otras puede hablarlo o escribirlo	Lectura	15min	Autoobservación
1.-Control de impulsos (autorregulación emocional) 2.-Revelación emocional 3.- Adaptación emocional	Aprendiendo a controlar las emociones	Se pasara un video en el cual podrán observar los participantes situaciones calificadas como no de su agrado posterior a ello se hará la siguiente pregunta ¿ que harías tu? O ¿Cuál sería tu reacción? Posterior a ello se le pedirá los adolescentes mencionen una situación en la que para ellos experimentaron la misma emoción esta actividad será por participación voluntaria., en esta misma actividad se deberá dirigir al participante a dejar al descubierto sus formas de afrontamiento y superación de las situaciones.	1 video	30min	Cuestionario Facilidad de expresión emocional
Desarrollo de empatía y Esperanza	Auto observación emocional	Se mostrara a los participantes una fotografía en donde se observen ciertas emociones , así vez ellos comentaran de que emociones se tratan y al mismo tiempo se preguntara si han experimentado esas emociones , para dirigirlos hacia el conocimiento de los demás y de si mismo con el fin de desarrollar motivar a las a experimentar mejores relaciones interpersonales.	1 imagen	15min	Auto observación
Reestructuración cognoscitiva	Mis pensamientos	En combinación con las técnicas cognitivo - Conductuales se buscara que los participantes identifiquen y clasifique los pensamientos racionales e irracionales para desarrollar mejores estilos de afrontamiento, en esta se les dará un problema en el que ellos mismos dirán que pensamientos podrán ser racionales y cuáles irracionales para que en el trabajo posterior les sea sencillo a identificarlos en sus propios problemas	Situaciones escritas	15min	Estilos de afrontamiento
Activación emocional	Relajación muscular progresiva Respiración diafragmática imaginaria guiada frases de entrenamiento patogénico	Estas técnicas sob serán utilizadas como apoyo para la mejor adaptación y manejo emocional de los participantes.	Uso de la técnica Imaginería guiada	20min	Observación
				240 min	4 Horas

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller: Práctico		Que los adolescentes identifiquen los indicadores de violencia psicológica en relación a la convivencia con sus padres.
Sesión: 4 Auto reconocimiento	Tiempo: 4hr	

TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Expresión libre	Autoconocimiento	Se invitará a los participantes a realizar un juego, cada uno comenzará a hablar de su persona pero solo con adjetivos positivos y negativos. Por ejemplo el primer participante dirá tranquilo y señalará a alguien más mismo que a su vez contestará con otro adjetivo y señalando a otro participante. Cada uno deberá decir 5 adjetivos. Posterior a ello se le mostrarán imágenes en las cuales dirán con cual se identifican y porque. Así mismo de los 5 adjetivos se les preguntará porque lo creen.	Imágenes	60 min.	Evaluación de auto concepto Identificación inicial (Instructor)
Revelación Emocional	Identificación de índices de violencia psicológica	El instructor pedirá a los participantes se dividan en 3 equipos a cada equipo se le otorgará una imagen con una familia. Los integrantes deberán realizar una estructura de diálogos, roles, sentimientos y conductas que caractericen a la familia de acuerdo a lo que se les muestra. Posterior a ello cada equipo comentará con los demás compañeros el ejercicio realizado, mismo tiempo anotarán de lo que se expone, con qué se identifican de forma individual y cómo parte de una familia. Especificar en relación a los padres.	Tres hojas de rota folio Tres Plumones 15 cuestionarios	60 min.	Cuestionario (detección situación familiar)
Terapia cognitiva de Beck	Identificación de pensamientos irracionales de sí mismos	Se dará una introducción del objetivo de esta técnica con el fin de que el participante identifique con facilidad aquellas ideas y/o pensamientos que obstruyen el desempeño emocional y manejo de situaciones reales. En su hogar se le da al participante una situación que no pertenezca a él, de ella. Deberán detectar las ideas irracionales y anotarlas en su cuadernillo. Cada idea anotada se deberá buscar involucrar la dinámica con los padres	Situación	30 min.	identificación de pensamientos automáticos
		Se pedirá a los participantes contesten la siguiente pregunta "¿Qué pienso cuando en mi casa se genera una situación de conflicto en la que me siento perjudicado?" Para ello se le pedirá identifiquen una situación fuerte que se haya dado en un tiempo menor a dos meses		30 min.	
Revelación emocional	Mi experiencia emocional	En continuación al ejercicio anterior se pide a los participantes expresen aquella situación en la que trabajaron así mismo se pedirá identifique todos los sentimientos que experimentaron de igual forma el psicólogo dirigirá a los participantes al análisis de ambos ejercicios para finalizar se pide a los participantes que anoten en una hoja blanca de su cuadernillo qué es lo que más se les dificultó durante la sesión. Posterior a ellos responderán la pregunta ¿Que hare?	Cuadernillo	40 min.	Identificación de sentimientos y/o emociones
Asignación de tareas	Registro	Para la siguiente sesión el participante deberá traer una tarea, deberá identificar una situación que suceda en su hogar en el tiempo que no este acudiendo al taller. De esa situación identificará pensamientos emociones y sus conductas las cuales deberá registrar.	Formato de registro	5 min.	Registros/Observación
Relajación	Recuerdos placenteros	Se pide cierran los ojos y respiren profundamente inhalando y exhalando de forma repetida. Posteriormente se pide evoquen a su mente un recuerdo el mas placentero, el psicólogo lo dirige a experimentar nuevamente ese recuerdo con detalles como colores, olores, formas, sonidos y sensaciones. Así hasta observar la relajación física en los participantes. Posterior a ello se conduce suavemente al abrir los ojos y regresar a la actividad actual. Por último se despiden diciendo cada quien como se sienten.	Ninguno	15min.	
				240 min	4 Horas

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Práctico		Objetivo: Qué los adolescentes analicen los síntomas psicológicos, pensamientos y conductas que los categoriza como víctimas de violencia psicológica
Sesión:5 Sintomatología	Tiempo: 4hr	

TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Asignación gradual de tareas	Revisión de la tarea asignada en la sesión anterior (Desajuste emocional y conductual)	En la revisión de lo realizado se pedirá a los participantes comenzar por analizar los pensamientos que tuvieron. Esto se hará a través de un análisis en que se comenzará por el acontecimiento (hogar) que ha causado en el participante alguna situación estresante para él (Tarea). Posterior a ello se identificarán los esquemas que se estructuraron, pensamientos automáticos y por último el desajuste en la emoción y conducta. Estos datos se obtendrán de lo que realizó en su tarea. Este trabajo se hará conforme se realicen las actividades de la sesión	Cuadernillos de trabajo 1Rotafolio	40 min .	Formato identificación del desajuste emocional
Terapia cognitiva de Beck	Identificación de esquemas	Se dará una breve introducción de lo que es un esquema o una creencia básica y cómo funciona en los seres humanos ya que es necesario que el participante lo entienda para realizar el ejercicio. Para ello la detección de los esquemas básicos o creencias. Los participantes realizarán un Roll Play en donde se expondrá una de las situaciones experimentadas por ellos mismos la cual ya se identificó con anterioridad. Los demás serán observadores y al final de la actividad entre todos se deberá identificar dichas creencias, además de tratar de proporcionar su opinión del porque podrá tener esa creencia y de qué forma le afecta en su psicología y vida diaria. Así mismo ellos realizarán en su cuadernillo una actividad en la cual anotarán sus creencias negativas sobre sí mismos, a lo que a cada una de ellas se le dará una interpretación positiva. Por ejemplo. "creo que soy malo" lo contrario es "soy bueno" y tendrán que decir porque, primero lo anotan y posteriormente se pide la participación.	15 Cuadernillos de trabajo	40 min.	Observación y registro del Psicólogo
	Pensamientos automáticos	Aquí se realizará un trabajo subsecuente de lo ya ha identificado cada participante. Esta parte será en dirección de apoyar a la identificación de los pensamientos automáticos con ello ayudar a encontrar interpretaciones mas reales de sí mismos y de las situaciones que lo rodean, para ellos se realizara el juegos de ingenio en el que se les enseñara a realizar preguntas que los lleven a dar lógica a los hechos de sus pensamientos. Ellos podrán hacer las preguntas que gustes siempre y cuando se busque la lógica y romper con la creencia, para iniciar con la actividad se debe hacer 5 equipos. A cada uno se le entregara un juego que en un lapso de 10 min cada equipo deberá resolverlo. Posterior a ello cada uno comentara cual es su sentir y pensamientos que enlistaran y analizaran así mismo en el formato trabajo de identificación ellos mismos dirán si es un pensamiento automático o no desacuerdo a lo aprendido.	5 Juegos de ingenio y Cuadernillo (Hoja en blanco)	40min	
	Desajuste en la emoción y conducta	A los participantes se les mostrara un video llamado " El pato Donald no puede dormir" en el se le pedirá que vean el video y al final se pedirá que den su opinión sobre lo que ven. Posterior a ello se dará al participante información sobre el desajuste emocional y de conducta posterior a ello se pedirá a los participantes comenten una experiencia en donde creen perdieron el control y que su conducta no fue la mas adecuada	Video el "pato Donald no puede dormir"	35 min.	
Receso	Receso	Receso	Receso	20min	
Control de impulsos	Regulación emocional	De forma inicial deberán contestar un cuestionario de control de impulsos y se enseñará a los participantes a controlarlos y dar respuestas mas adecuadas a la situación en la que se encuentren se le pide al participante recuerden el hecho que mas frecuentemente lo hace enojar y el que mas le de alegría de acuerdo a la situación. Se pide un voluntario el cual representará la situación en ella se pretende se observe la estimulación emocional que provocan dichas situaciones en descontrol. El resto solo observará posteriormente se buscará una reflexión de los hechos, y asuvez dirán el como podrían cambiar a positiva la situación.	15 cuestionarios.	35min	Autorreflexión
Reflexión	Relajación	Para comenzar a concluir la sesión se dividirá a los equipos por parejas cada pareja tendrá su turno para brincar y detener la cuerda en 20 minutos. Todos participantes deberán brincar 5 veces al mismo tiempo y cada uno deberá responder positivamente a las afirmaciones. Una vez terminando la actividad se hará la reflexión del como se sientes que es necesario cambiar con la siguiente pregunta que emociones conductas y pensamientos me gustaría cambiar positivamente	1 reata	30 min.	
				240 min	4 Horas

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Práctico		Objetivo: Reconocer la dinámica actual que lo hace participe como receptor y generador de violencia psicológica en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.
Sesión:6 Relaciones interpersonales e intrapersonales	Tiempo: 4hr	

TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Autoconciencia	En los zapatos del Otro empatía	En esta primera actividad se pide a los participantes comenten sobre tres imágenes que se les presentará que emociones observan al igual que en la segunda. Posteriormente deberán realizar una lista de 5 personas, las cuáles deberán de colocar en las categorías de aceptados y no aceptados, a los cuales darán un valor del 5 al 10. Posterior a ello se dirigirá a los participantes a hablar de cada uno de los y del valor que le dan con ello se conduce a los participantes a que imaginen que piensan y sienten cada uno de esas personas con la actitud que tiene hacia ellos.	15 cuadernillos	30 min.	Registro del Psicólogo
	Yo me entiendo	Se pide a los participantes una fotografía previo a esta sesión se comenta que de la fotografía recuerde la situación mas relevante para él en ese tiempo. De ahí cada uno deberá identificar pensamientos y/o sentimientos. Con esto se dirige al adolescente si ha sido empático con el mismo. Se buscará comprobarlo con la emisión de los motivos del porque se sintió así o tubo esos pensamientos , de igual forma se lleva a dar cuenta de que tan asertivos son.	1 Fotografía por participante	40 min.	
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	15min	Descanso
El modelo A B C	Cadena de pensamientos	En esta parte del taller se le dará a los participantes una introducción teórica de la Terapia Racional Emotiva en la cual se llevará a los participantes a entender ciertos acontecimientos que activan una cadena de pensamientos y que a su vez los convierten en creencias que no le son funcionales en su rendimiento diario y en los distintos escenarios de vida y espacio (30). Posterior a ello se le pedirá describa uno de sus días comunes en casa ,escuela y cuando está con otras personas que no son familiares. Se le entregará una hoja de su cuadernillo en la que se les pedirá escriban todo lo sucedido desde que se levanta hasta que se duerme. En esa descripción deberá incluir personas involucradas , pensamientos , emociones y conductas que tienen tanto el participante como los que están a su alrededor. Al terminar entregarán su hoja al psicólogo (20) y se comenzará por aterrizar todo lo descrito para detectar las principales creencias mediante el siguiente juego que se hará en un espacio abierto se pide formen un círculo , al azar se le dará un globo a uno de los participantes. Esa primera persona comenzará el juego respondiendo lo que el psicólogo pide como (cuando mi mamá se enoja yo creo) y el participante deberá dar una respuesta por ejemplo (creo que soy un mal hijo) el observador anotará lo respondido por el participante como material de evaluación (30). Al terminar el juego en donde todos deberán participar se retoman las descripciones realizadas por ellos y se les pedirá detecten creencias los sentimientos y sus conductas en el formato ABC y lo subrayen al terminar se deberá propiciar la reflexión por el psicólogo (30). Terminara el ejercicio y los enviará a un descanso.	15 Marcadores 5 globos 15 cuadernillos 15 formatos ABC	110min	
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	15min	Descanso
Técnica de relajación	Pintura y música	Se proporcionará a los participantes tela de manta en la que se colocará de tal forma que puedan pintar sobre ella. En este ejercicio se les pedirá que plasmen lo que la música que escuchan les trasmite. Lo que realicen lo harán con las manos únicamente y podrán ocupar solo el espacio proporcionado durante el desarrollo de la actividad. Se pondrá música en variación	Manta de 1.50mts de ancho y 3.0 mts de largo Pinturas de distintos colores 1 grabadora	30min	Observación
				240 min	4 Horas

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Práctico		Objetivo: Apoyar al adolescente en el desarrollo de habilidades psicológicas y emocionales hacia la reestructuración en los adolescentes autoestima.
Sesion:8 Autoestima	Tiempo: 4hr	

TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Frasas entrenamiento auto gónico	Identificación y emisión de estados de animo a voluntad	De forma inicial se emitirá a los participantes un conjunto de frase que permitirán la relajación. El psicólogo deberá conducir la sesión de tal forma que los participantes logren una sensación de tranquilidad con el objetivo de que se pueda tener una sensibilidad para trabajar con las emociones y/o pensamientos	Ninguno	30 min.	Observación
Reestructurar del autoestima	Mi autoestima	Posterior al ejercicio anterior los participantes deberán tener una mayor apertura emocional , aquí se trabajará con un ejercicio llamado "mi autoestima" en el cual ellos entenderá y como esta formada, una ves concluido el ejercicio los participantes, cambiaran el contexto de esa estructura que ya identificaron, esto se hará de forma escrita y oral. De manera inicial el instructor dirigirá al participante a expresar verbalmente de los sentimientos, percepciones y creencias de si mismo a través de las preguntas señaladas abajo. 1.-¿Cómo me siento conmigo mismo? 2.-¿Qué creo de mi mismo? 3.-¿Como me percibo a mi mismo? 4.-¿Qué cambiaría de mi mismo? posterior a ello se hará de forma escrita.	15 Esquemas de mi autoestima	90 min.	Esquema de Autoestima
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	20 min.	
Revelación emocional	Expresar mis emociones	En esta párate de la sesión el psicólogo dirigirá al adolescente a expresarse en niveles de autoconciencia, autocontrol. La automotivación, empatía y habilidad social, para entender el trabajo que se realizará se dará una inducción teórica con la finalidad de que conozcan como trabajar sobre si mismo cuando se enfrenten a situaciones difíciles que para ellos pueden ser complicadas para trabajar de una forma inmediata. A cada participante se le proporcionará una cantidad de postit de colores y la actividad se desarrollará en partes, En la 1ra parte escribirán cinco palabras respondiendo la pregunta "Yo soy" en los cuales podrán escribir solo palabras positivas y las pegarán en una de las paredes. 2 da parte se les pedirá que escriban 10 palabras con aférenca sus capacidades en una hoja blanca tamaño carta. De igual manera la pegaran en la pared junto a los cinco postit , en la 3ra parte cada participante escogerá dos pos tic y 5 palabras de las que ellos mismos escribieron. Se les pedirá realicen 5 frases positivas. Al finalizar los participantes se complementarán las frases para ello cuando hallan terminado se echarán en una caja. Posteriormente cada uno sacara tomará una frases y hablará en primera person. Por ejemplo "yo soy fuerte y tengo la capacidad de resolver mis problemas". Esta frase será complementada por los demás integrantes de acuerdo a lo que han conocido de la persona que esta participando, esto se hará hasta que todos los participantes lo hallan hecho.	Pos tic de colores una caja chica de cartón	60 min.	Registros (Expresión emocional)
Distracción	"Lo que se hacer"	En esta última parte se buscará reafirmar su autoestima cada uno en ese momento pensara en una de sus mejores habilidades , puede ser cantar, bailar, tocar un instrumento , en un deporte etc. Para ello se les pedirá que realicen un pequeña dinámica en donde se demuestre su habilidad a los demás al finalizar se hará un autorreflexión de si mismos y del como lo aplicarán a sus dificultades actuales en su entorno familiar.		40 min.	
				240 min.	4 Horas

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Practico					
Sesion:9 Estilos de afrontamiento a la violencia emocional	Tiempo: 4hr	Objetivo: Desarrollar alternativas de afrontamiento como victimas de violencia psicológica en base a las técnicas cognitivo conductual y de inteligencia emocional.			
TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Estilos de afrontamiento	Inducción teórica	En este momento los participantes ya trabajaron sobre aspectos cognitivo y emocionales en conocimiento de las diversas situaciones difíciles en las que se han encontrado. Ahora se les dará la forma de afrontar esas situaciones que los afecta física y psicológicamente, de forma breve pero clara se hablará sobre los estilos de afrontamiento que podrán utilizar, como la adaptación emocional, empatía, control de impulsos, el optimismo, liderazgo, habilidades sociales como la comunicación y trabajo con los demás. Se observará un video en donde ellos podrán identificar algunos de los estilos de afrontamiento (Acción -Reacción)	Video	30min	
Identificación de los estilos de afrontamiento	Mi estilo de afrontamiento	Se dará a cada uno de los participantes un formato de identificación de estilos de afrontamiento en la cual se les dará 15 minutos para escribir 5 ejemplos de los que se les puede en que anoten, se hará una retroalimentación de los ejemplos que cada uno dio. Posterior a ello se buscará reafirmar con el siguiente ejercicio a cada uno se le proporcionará el material para realizar una figura de papel. El instructor irá dando las instrucciones para que lo hagan. Sin embargo, se hará una diferencia en información lo cual hará que la figura requerida no sea la que se desea con ello se reafirmará su estilo de afrontamiento y deberán dar una alternativa de cambio. Al final se llevará a los participantes a la auto reflexión con la comparación de esa actividad con lo que en realidad pasa cuando hay un comentario desagradable por parte de sus padres.	15 Formatos de identificación de estilos de afrontamiento	40 min	
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	20min	
Autoaserciones	"Preparar mi mensaje"	Una vez identificados los estilos de afrontamiento se inducirá a los participantes practique la autoaserción, es decir, la preparación de los mensajes antes de dar una respuesta que pueda o no ser funcional. Para ello cada participante deberá pensar lo que le gustaría decir a sus padres ante alguna situación en la que para él es incomoda. Posterior ello deberán pensar en un mensaje que sea crean sea el adecuado para comunicarlo con sus padres aquí mismo se hará un Rol e playing en el que lo pondrán en práctica. Finalmente el participante dirá como se sintió y si para el es sencillo y si pendo en ese resultado.		50min	
Solución de conflictos	Soluciones y Alternativas	Con el uso de las autoaserciones se pretende tener respuesta distintas de los demás pero ante ello se deberán crear alternativas de solución ante las respuesta que se emiten. Cada participante responderá la pregunta "¿Qué harías si la respuesta que esperas es negativa?" ¿Qué harías para buscar la respuesta deseada?" aquí se practicará el (Acción -Reacción) para identificar un estilo de afrontamiento adaptativo o desadaptativo lo cual anotarán en el formato que se les otorgará y por último se les proporcionará otro formato para facilitar la búsqueda de alternativas de solución de conflictos inmediatas y futuras. de acuerdo al afrontamiento desadaptativo.	15 formatos acción reacción 15 formatos solución de conflicto	60min	
Técnica de relajación	Imaginación y reflexión	En este espacio se jugará a la "pirinola" en la cual a cada uno tendrá su turno para expresar como se ha sentido durante las sesiones y que es lo que cambio en él. Turnos de castigo como cuenta un chiste, baila, canta una canción, adivina qué.	1 pirinola grande	30min	
Tarea para la siguiente sesión	Expositiva	Se ocuparan 10 minutos para pedir a los participantes material para la siguiente sesión, 1 fotografía que mas les agrade el como se ven, 1 revista de su preferencia	1 fotografía de cada participante 1 revista por participante (18) 18 tijeras Plumones Hojas blancas Hojas de colores Estambre del colores	10min	
				240 min	4 Horas

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Practico					
Sesion:9 Estilos de afrontamiento a la violencia emocional	Tiempo: 4hr	Objetivo: Desarrollar alternativas de afrontamiento como victimas de violencia psicológica en base a las técnicas cognitivo conductual y de inteligencia emocional.			
TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Estilos de afrontamiento	Inducción teórica	En este momento los participantes ya trabajaron sobre aspectos cognitivo y emocionales en conocimiento de las diversas situaciones difíciles en las que se han encontrado. Ahora se les dará la forma de afrontar esas situaciones que los afecta física y psicológicamente, de forma breve pero clara se hablará sobre los estilos de afrontamiento que podrán utilizar, como la adaptación emocional, empatía, control de impulsos, el optimismo, liderazgo, habilidades sociales como la comunicación y trabajo con los demás. Se observará un video en donde ellos podrán identificar algunos de los estilos de afrontamiento (Acción -Reacción)	Video	30min	
Identificación de los estilos de afrontamiento	Mi estilo de afrontamiento	Se dará a cada uno de los participantes un formato de identificación de estilos de afrontamiento en la cual se les dará 15 minutos para escribir 5 ejemplos de los que se les puede en que anoten, se hará una retroalimentación de los ejemplos que cada uno dio. Posterior a ello se buscará reafirmar con el siguiente ejercicio a cada uno se le proporcionará el material para realizar una figura de papel. El instructor irá dando las instrucciones para que lo hagan. Sin embargo, se hará una diferencia en información lo cual hará que la figura requerida no sea la que se desea con ello se reafirmará su estilo de afrontamiento y deberán dar una alternativa de cambio. Al final se llevará a los participantes a una auto reflexión con la comparación de esa actividad con lo que en realidad pasa cuando hay un comentario desagradable por parte de sus padres.	15 Formatos de identificación de estilos de afrontamiento	40 min	
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	20min	
Autoaserciones	"Preparar mi mensaje"	Una vez identificados los estilos de afrontamiento se inducirá a los participantes practique la autoaserción, es decir, la preparación de los mensajes antes de dar una respuesta que pueda o no ser funcional. Para ello cada participante deberá pensar lo que le gustaría decir a sus padres ante alguna situación en la que para él es incómoda. Posterior ello deberán pensar en un mensaje que sea crean sea el adecuado para comunicarlo con sus padres aquí mismo se hará un Rol e playing en el que lo pondrán en práctica. Finalmente el participante dirá como se sintió y si para él es sencillo y si pendo en ese resultado.		50min	
Solución de conflictos	Soluciones y Alternativas	Con el uso de las autoaserciones se pretende tener respuesta distintas de los demás pero ante ello se deberán crear alternativas de solución ante la respuesta que se emiten. Cada participante responderá la pregunta "¿Qué harías si la respuesta que esperas es negativa?" ¿Qué harías para buscar la respuesta deseada?" aquí se practicará el (Acción -Reacción) para identificar un estilo de afrontamiento adaptativo o desadaptativo lo cual anotarán en el formato que se les otorgará y por último se les proporcionará otro formato para facilitar la búsqueda de alternativas de solución de conflictos inmediatas y futuras. de acuerdo al afrontamiento desadaptativo.	15 formatos acción reacción 15 formatos solución de conflicto	60min	
Técnica de relajación	Imaginación y reflexión	En este espacio se jugará a la "pirinola" en la cual a cada uno tendrá su turno para expresar como se ha sentido durante las sesiones y que es lo que cambio en él. Turnos de castigo como cuenta un chiste, baila, canta una canción, adivina qué.	1 pirinola grande	30min	
Tarea para la siguiente sesión	Expositiva	Se ocuparan 10 minutos para pedir a los participantes material para la siguiente sesión, 1 fotografía que mas les agrade el como se ven, 1 revista de su preferencia	1 fotografía de cada participante 1 revista por participante (18) 18 tijeras Plumones Hojas blancas Hojas de colores Estambre del colores	10min	
				240 min	4 Horas

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, COGNITIVO – CONDUCTUAL, PARA ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Taller : Practico		Objetivo: Que los adolescentes visualicen y estructuren su proyecto de vida en garantía de su salud física y psicológica en los distintos ambientes que influyen en su desarrollo.
Sesion:10 Proyecto de vida	Tiempo: 4hr	

TÉCNICA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Autoconocimiento y Relación	Yo y los demás	En esta ultima parte el guía dirigirá la sesión hacia el reconocimiento de sus potenciales y/o habilidades que le permitan la relación con los demás y principalmente en su núcleo familiar. Durante la actividad se menciona a los adolescentes que en todo el aula se encuentra una carta dirigida para cada uno de ellos y que deberán encontrar en un periodo de 10 minutos. Cada uno deberá tener una carta, para el desarrollo de la actividad. Cada participante deberá taparse los ojos con un paliacate. Durante el ejercicio se pedirá cuidar sus movimientos y a los demás participantes , podrán hablar y tocar en el momento que encuentren su carta. El participante se deberá parar y esperar a que todos tengan su carta en la mano , en ese momento el guía pedirá se quiten el paliacate , tomen asiento y cada uno habrá su carta y la lea , posteriormente cada uno expresará cuáles fueron sus principales sentimientos además del cómo lo compartirán con sus familiares en forma positiva .	15 paliacates 15 cartas escritas por los psicólogos 15 butacas	60 min.	
Respuesta Dirigida	Resultados emocionales	Esta actividad se desarrollará en la parte de afuera del salón. Deberán formar un círculo con en el cual todos deben estar de espaldas. Siete de ellos tendrán los ojos tapados y seis con los ojos descubiertos. Ninguno de ellos deberá ver que palabra se le pega en la espalda. Cada participante se le otorgará dos palabras con referencia a una emoción o persona y una respuesta a la emoción(acción). Los integrantes deberán trabajar en quipo ya que cada participante deberá encontrar su par de acuerdo a lo que ellos creen adecuado y lo harán únicamente por medio de adivinanza. Tendrán derecho a dos pistas ya que cada uno sabrá cuales son sus dos palabras. Podrá decir todo menos las palabras exactas que tiene anotadas solo podrán cambiar de posición en forma circular. Tendrán 10 minutos para encontrar su par cuando lo tengan deberán decir par, completo y levantar la mano cuando ya estén todos. Al finalizar se conducirá a los participantes a la reflexión de la búsqueda de alternativas adecuadas para responder de forma más adecuada ante las diversas situaciones que se le presenten, dentro y fuera de su ambiente familiar.	15 hojas de color 15 plumones Dixie 7 paliacates	60 min.	Aplicación de la prueba de Inteligencia Emocional PPP
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	20 min.	
Proyección futura	Cómo me veo	En la sesión anterior se les pidió un material con el cual elaborarán un proyecto de vida (30min) que para ellos sea saludable de forma física, psicológica y emocional mismas en las que se dividirá su proyecto de vida. Al terminar cada uno expresará y mostrará su proyecto de vida a los demás. Al finalizar el psicólogo buscará la retroalimentación positiva. Se invitara a que regalen una palabra positiva con referencia a la vivencia compartida	1 fotografía de cada participante 1 revista por participante 15 tijeras Plumones hojas blancas hojas de colores Estambre del colores	80 min.	
Autorrealización	Motivación	El taller se culmina con la presentación del Video () , una despedida de cada uno de los participantes y un compromiso personales. Como última actividad a realizar en casa es la aplicación de la prueba de inteligencia emocional (PPP) con objetivo de la ultima evaluación,	1 video	30 min.	
				240 min	4 Horas

CONCLUSIONES

La información descrita a lo largo de esta investigación ha permitido realizar algunas conclusiones en las que podemos dar cuenta de la relación entre los elementos principales de estudio: el autoconcepto, emociones, pensamientos y conductas.

En esta propuesta, principalmente, se podrá observar la vulnerabilidad de la población con la que se trabajó, debido a las características psicológicas en las cuales, se pueden encontrar adolescentes rebeldes, sumisos, agresivos, con bajo rendimiento escolar, retraídos, baja autoestima y, por supuesto, con un autoconcepto fracturado con bases débiles, factores importantes que tienen un papel protagónico para llevar a cabo la implementación de esta propuesta.

Cada sesión fue pensada para trabajar de una forma sencilla, con el fin de apoyarlos a utilizar y a dirigir sus habilidades de forma adecuada; a cambio de desarrollar en ellos una mejor autoestima y autoconcepto, creando mejores ambientes de convivencia con la gente que interactúa.

Con el desarrollo de esta propuesta podemos decir que la inteligencia emocional es una herramienta eficiente que apoya al desarrollo de conductas emocionales más adaptativas a su ambiente, ya que tiene bases cognitivas y el proceso que se tiene se centra principalmente en la búsqueda del origen de dicha emoción y para ello es necesario detectar pensamientos y conductas relacionadas con el fin de dar una respuesta adecuada que le permita obtener resultados positivos.

Asimismo podemos mencionar que durante el desarrollo del ser humano se distingue de forma significativa el aprendizaje adquirido en sus medios de interacción, específicamente en la familia y los padres, quienes principalmente facilitan la salud física y psicológica. En esta investigación se puede mencionar que los padres son los principales contribuyentes al daño significativo del autoconcepto y autoestima de los adolescentes y que finalmente generan conductas aprendidas, que con la implementación de técnicas

cognitivo – conductual. Se concluye que los adolescentes tienen la capacidad de identificar desde sus pensamientos y el impacto en su conducta que pueden modificar; además de detectar los efectos positivos en su autoestima formar distintos autoconceptos positivos que le permiten una mejor interacción y desarrollo.

De igual forma se puede decir que el uso de técnicas inteligencia emocional facilita la disminución de los efectos de la violencia psicológica ejercida por los padres y apoya a la mejora de conductas adaptativas en el núcleo familiar, escolar y social; Asegurando un mejor desempeño en la vida adulta.

La implementación de las técnicas cognitivos-conductuales y de inteligencia emocional; en conjunto, facilitan el autoanálisis y autoevaluación, en el cual el trabajo interno emocional y psicológico se verá en la parte externa y, sobre todo, hará de los adolescentes personas capaces de desarrollar habilidades psíquicas. Este hará que se proyecte positivamente en su futuro , comenzando con la mejoría en su desempeño académico, comportamiento y madurez emocional para tomar decisiones donde su afectación sea mínima y que en el trabajo progresivo puedan auto observarse y así evitar otro tipo de conductas perjudiciales para ellos, como son las adicciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Aiken, L, R. (2003). *Test psicológicos y evaluación*. México: Pearson.
- Almeida y Gómez, P.M.(2005). *Las huellas de la violencia invisible, “Centro Reina Sofía para el estudio de la violencia”*. España: Ariel.
- Alva, C.C.(2004). *Psicología de las emociones y actitudes “Lenguaje no verbal, gestos y ademanes*. México: Alfaomega.
- Antología, UNAM. (2005). *Psicología clínica el proceso de evaluación en la terapia cognitivo – conductual: FES Iztacala*.
- Ballesteros, J, S.(1997). *Psicología general, un enfoque cognitivo*. México: Uversitas
- Barragán .F (2001) *Violencia de género y curriculum “Un Programa para la Mejora de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos”*. España: Aljibe.
- Bartolomé, (2006). *Educación emocional en veinte lecciones*. México: Paidós.
- Berger, K.S.(2007). *Psicología del desarrollo “ Infancia y adolescencia”*. España: Medica Panamericana.
- Berger, K,S.(2009). *Psicología del desarrollo “Adulter y vejes”*. España: Medica Panamericana.
- Bermúdez, A, J y Hartong. G. (2006). *Manuel de prevención de violencia intrafamiliar*. México: Trillas.
- Berryman, J.C. (1994). *Psicología del desarrollo*. México: Manual Moderno.
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares del autoestima*. España: Paidós.

- Brockert, S. y Brawn, B.(1996). *Los test de la inteligencia emocional “Técnicas y ejercicios para comprobar el desarrollar su coeficiente intelectual”*. México: Océano.
- Calhoun, C. y Solomon, R,C.(1996). *¿Qué es una moción? Lecturas clásicas de psicología filosófica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Caro, I. (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*. Barcelona: Paidós.
- Carrillo, L.R. (2003). *Como desarrollar la inteligencia emocional “El motor que activa tu inteligencia emocional”*. México: Pax .
- Cloninger, S.C.(2003).*Teorías de la personalidad*. México: Pearson Educación
- Coleman, C.J.(1985). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata.
- Coleman, J. C.y Handry. (2003).*Psicología de la adolescencia*. España: Morata.
- Conger, J.(1980).*Adolescencia generación presionada*. México: Harper y Row latinoamericana.
- Corsi, J y Peyro, G, M.(2003).*Violencias sociales*. Barcelona: Ariel.
- Corsi, J.(1995).*Violencia masculina en la pareja ”Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención”*. México: Paidós.
- Davidoff, L, L. (1989) *Introducción a la psicología*. México: Mc Graw Hill.
- Dornbush, A,Goldstein,N,Rosenthal,G, Salas,E.(1988). *La adolescencia normal*. México:Paidos.
- Dulanto,G.E.(2000).*El adolescente*. México: Mc Graw Hill interamericana Editores

Feldman,S,R.(2002).*Introducción a la psicología*. México: Mc Graw Hill.

Fernández, A.H. (1992). *Fundamentos de un modelo interactivo en psicoterapia*, México: Paidós.

Fexias, G. y Miro, M. T.(1993).*Aproximaciones a la psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Frawley, W.(1999).*Vygotsky y la ciencia cognitiva “Cognición y desarrollo humano”*. México: Paidós.

Friedberg, R.D y McClore, J.M.(2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Barcelona: Paidós.

Gálvez, M. C.(2005).*Violencia de género “Terrorismo en casa”*. España: Formación Alcalá.

Goleman, D.(2000).*La inteligencia emocional “Porqué es más importante que el cociente intelectual”*. México: Vergara.

Gonzalez, N,J,J.(2001).*Psicopatología de la adolescencia*. México: Manual Moderno.

Guelar, D y Crispo, R.(2002). *La adolescencia “Manual de supervivencia, guía para padres hijos”*. Barcelona: Gedisa.

Guilera. A. L.(2006).*Mas allá de la inteligencia emocional de las cinco dimensiones de la mente*. México: Tomson.

Haley,J. y Richeport,M.(2006). *El arte de la terapia estratégica*. Barcelona: Paidós.

- Harre, R y Lamb, R.(1992).*Diccionario de la psicología social y de la personalidad*.
Barcelona: Paidós.
- Henson, K, T y Eller, B. F.(2000).*Psicología educativa para la enseñanza eficaz*. México:
Thomson.
- Horrocks, J, E.(2001).*Psicología de la adolescencia*. Mexico: Trillas.
- Human Side,(2009).*Manuel de entrenamiento para la dirección efectiva de la gente*
"Inteligencia emocional PPP". México: Consultoría MGT.
- Kail,R,V, y Cavanaugh, J.C.(2006). *Desarrollo humano, Una perspectiva*. México:
Thomson.
- Landauere, T, K. (1972).*Psicología*. México: Mc Graw Hill.
- Mace,C, Moorey, S y Roberts.(2005).*Guía práctica de terapias psicológicas*. México:
Ariel
- Mahoney, M. J.(1997).*Psicoterapias cognitivas y constructivistas teoría, investigación y*
práctica. Bilbao: Desclee de Broower.
- Maya, B. A y Pavajeau, D.(2003).*Inteligencia emocional y educación, una necesidad*
humana. México: Magisterio.
- Mckinney, J. P. Fitzgerald, H, E y Strommen, E, A.(1982).*Psicología del desarrollo*.
México: El Manual Moderno.
- Moreno, I. C.(2003).*El mundo de los adolescentes*. México: Trillas.
- Morgade, G. (2005). *Aprender a ser mujer, aprender a ser hombre*. México: Novedades
Educativas.

- Morris, G.C y Maisto, A. A.(2001).*Psicología*. México: Prentice Hall.
- Newmann, M. B y Newmann, P, R.(1985). *Manual de psicología infantil*. México: Ciencia y Técnica.
- Olivares, R. J. y Mendez, C. F. X.(2005). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Olvera. L. Y, Dominguez, T, B. Cruz, M, A.(2002).*Inteligencia emocional “Manual para profesionales en el ámbito industrial*. México: Plaza y Valdez.
- Palmero, F.(2002).*Psicología de la motivación y emoción*. México: Mc Graw Hill.
- Rice, F. P.(2000).*Adolescencia, relaciones y cultura*. México: Prentice Hall .
- Rimm, D. C. y Masters. J.C. (1984).*Terapia de la conducta*. México: Trillas.
- Riso, W. (2009). *Terapia cognitiva*. Barcelona: Paidós
- Saffer, D. R, y Kipp, K.(2007).*Psicología del desarrollo “Infancia y adolescencia”*. México: Thomson.
- Saldaña, C. (2001). *Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente*. Madrid: Pirámide.
- Sastre, V.G.(2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional, una perspectiva de género*. México: Gedisa.
- Satir, V.(2005). *Nuevas relaciones en el núcleo familiar*. México: Pax México
- Segura, M y Arcas, M.(2003). *Educación de las emociones y los sentimientos “Introducción al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.

- Shaffer, D. R.(2002). *Desarrollo social y de la personalidad*. México: Thomson.
- Shapiro, L. E.(2001).*La inteligencia emocional de los niños, una guía para padres y maestros*. México: Punto de lectura.
- Shufe, M.(1998). *Así piensan nuestros adolescentes*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Sthephen. P, y Coulter. M.(2005). *Administración*. México: Pearson Prentice Hall.
- (INEGI)
- Zepeda, H. F.(2008).*Introducción a la psicología*. México: Pearson. Prentice Hall.
- Instituto Nacional para la Educación de los Adultos. INEA. (2010).*Violencia*. México: Impresora Progreso.
- Secretaria de Educación Pública (SEP). (2003). *La violencia en la familia*. México: Rafal.
- Violencia domestica*. (s.f.). Recuperado el 15 enero de 2010, de <http://www.msc.es/ciudadanos/violencia/.../>
- Violencia intrafamiliar*. (2003). Recuperado el 26 marzo de 2010, de <http://www.mujer y salud.gob.mx/mys/doc-pdf/>

ANEXOS

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica

Anexo 1er Filtro

Evaluación Inicial PPP (Human Sido) Inteligencia emocional

El PPP (Human Sido) Inteligencia emocional se utilizará como una herramienta para la identificación del estado emocional en el que se encuentra el participante. De esa forma se tendrá el antecedente para iniciar el taller propuesto. A continuación se describen las características de la prueba misma que se hará al final del taller, con el fin de observar en resultados los avances de los participantes.

Base teórica : Robert Cooper

Objetivo: evaluar las cinco zonas de rendimiento de Inteligencia Emocional

Zona de IE

Evalúa

1.-Ambiente actual

Diagnostica el estado emocional; es decir, el estado presente causado por el entorno que se es capaz de controlar.

2.- Conocimiento

Evalúa la eficiencia personal y confianza mediante la percepción de la honestidad, además del conocimiento propio y de los demás.

3.- Habilidades

Identifica la parte emotiva del cerebro.

4.- Valores y creencias

Permite observar el establecimiento que tiene la persona para diferenciar entre lo bueno y lo malo.

5.- Resultados

En esta última zona se identifica el nivel de control y regulación emocional que tiene la

Ambiente actual

1.-Sucesos de la vida

2.-Presiones de trabajo(escolares)

3.-Presiones personales

Habilidades

7.-Intencion (disposición para hacer algo)

8.- Creatividad

9.-Elasticidad (apertura y flexibilidad)

10.- Conexiones interpersonales

11.- Descontento constructivo (crítica)

Conocimiento

4.- Conciencia emocional de sí mismo

5.- Expresión emocional

6.- Conciencia emocional de los otros

**Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica**

**Anexo 1er Filtro
Evaluación Inicial PPP (Human sede) Inteligencia Emocional**

Valores y creencias

- 12.- Compasión (Sensibilidad hacia los otros)
- 13.- Perspectiva (Conceptualizar las emociones)
- 14.- Intuición (Detectar estados de ánimo)
- 15.- Radio de Confianza (aceptación y permisión de la confianza de los demás)
- 16.- Poder personal (Nivel de autoestima)
- 17.- Integridad (Congruencia entre lo que se piensa, se dice y se hace)

Resultados

- 18.-Salud general (superación de síntomas fisiológicos)
- 19.-Calidad de vida (Equilibrio)
- 20.-Cociente de relaciones (Manejo de relaciones interpersonales)
- 21.-Óptimo rendimiento (Nivel de compromiso y satisfacción)

De la evaluación de las subescalas especificadas permite obtener un reporte integral que contiene:

- 1.- Coeficiente emocional
- 2.- Nivel de motivación

El reporte observado en gráficas, cada una de las 21 subescalas recibe una puntuación, como se ve en la siguiente gráfica de puntuaciones, que cae en 4 posibles escalas que permiten el reconocimiento de fortalezas y debilidades.

- 1.-Óptimo, 2.-Diestro,3.-Vulnerable,4.-Cautela

El coeficiente emocional se obtiene a través de una escala de 100 puntos y se interpreta de acuerdo a la siguiente tabla :

Coeficiente emocional	Interpretacion
0-54	Cautela
55-71	Vulnerable
72-85	Diestro
86-100	Óptimo

Para obtener el nivel de motivación se lleva acabo la siguiente formula.

$$\frac{\text{Presiones personales} \times \text{Intención} - \text{presiones del trabajo} \times \text{Presiones personales} / \text{Energía} - \text{el cansancio}}{\dots}$$

**Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica**

Anexo 1er Filtro

Evaluación Inicial PPP (Human Side) Inteligencia emocional

Los números obtenidos a través del cálculo anterior se interpretan de la siguiente escala :

- De 10 a 8** Desmotivación crónica (Persona que necesita ayuda personal)
- De 8 a 6** Desmotivación frustrante (Persona con pensamientos pesimistas con sentimientos frecuente)
- De 6 a 4** Desmotivación de tensión (Persona con poca tolerancia a la presión y a la frustración)
- De 4 a 2** Desmotivación de ansiedad (Personas con sentimientos constantes de impotencia)
- De 2 a 0** Desmotivación de indiferencia (persona de poco interés)
- De 0 a 2** Motivación de expectativa (Espera de saber que es lo que le depara el destino.
- De 2 a 4** Motivación de claridad (conocimiento de saber hacia donde se va)
- De 4 a 6** Motivación de capacidad (Confianza en si mismo y saber que pueden hacer las cosas)
- De 6 a 4** Motivación de logro (Satisfacción de alcanzar el éxito por lograr las metas)
- De 8 a 10** Motivación de autorrealización (Desarrollo espiritual y emocional)

	Sucesos de la vida	Presiones del trabajo	Presiones personales	Conciencia Emocional de si mismo	Expresión Emocional	Conciencia emocional de los otros	Intención	Creatividad	Elasticidad	Conexiones interpersonales	Descontento Constructivo	Compasión	Perspectiva	Intuición	Radio de confianza	Poder personal	Integridad	Salud general	Calidad de vida	Cociente de Relaciones	Optimo rendimiento
Escala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
OPTIMO	0	0	0	33	27	39	42	30	39	30	39	36	24	33	30	39	27	0	33	21	21
	2	6	2	29	20	28	33	24	34	28	34	33	23	29	26	34	20	8	27	20	20
DIESTRO	3	7	3	28	19	27	32	23	33	27	33	32	22	28	25	33	19	9	26	19	19
	7	13	7	24	17	22	27	19	28	23	37	29	19	23	21	29	17	18	22	17	17
VULNERABLE	8	14	8	23	16	21	26	18	27	22	26	28	18	22	20	28	16	19	21	16	16
	15	20	14	19	13	15	21	13	21	18	20	21	13	18	16	24	13	31	17	14	13
CAUTELA	16	21	15	18	12	14	20	12	20	17	19	20	12	17	15	23	12	32	16	13	12
	54	51	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96	0	0	0
Zona de Rendimiento	Ambiente Actual			Conocimiento			Competencias				Valores y Creencias				Resultados						

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

"Una Historia"

Mi Autobiografía

Fecha _____

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

Teatro

Fecha: _____

Características generales a observar

Autoestima	Alta	Baja
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Autoconcepto	Positivo	Negativo
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Inteligencia Emocional	Manejo Emocional
------------------------	------------------

Conocimiento emocional	<input type="text"/>	Desborde Emocional
Aceptación	<input type="text"/>	Llanto
Adaptación	<input type="text"/>	Impulsividad

Comportamiento	Aislamiento	<input type="text"/>
	Comunicación limitada	<input type="text"/>
	Agresión	<input type="text"/>
	Apatía	<input type="text"/>
	Sumisión	<input type="text"/>
	Manipulación	<input type="text"/>

Pensamiento	Incompetencia	<input type="text"/>
	Culpabilidad	<input type="text"/>
	Rechazo	<input type="text"/>
	Poder (Venganza)	<input type="text"/>
	fracaso	<input type="text"/>
	insatisfacción	<input type="text"/>

ANEXOS SESIÓN 2

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

Evaluación 1 Observación del grupo de trabajo

Fecha _____

Observaciones generales:

Conductas:

Pensamientos:

Emociones generalizadas:

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

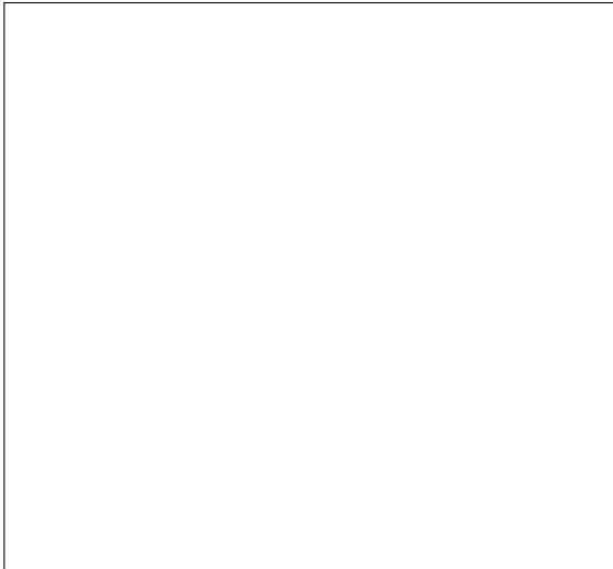
Evaluación 1
Ejercicio 1

Fecha: _____

Nombre: _____ Edad: _____

Instrucciones: Lee la siguiente historia y contesta las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Quién es el personaje principal?
- 2.- ¿Qué es lo principal que identificas en esta historia?
- 3.- ¿Cuáles son los sentimientos que identificas?
- 4.- ¿Tú qué harías en esa situación?
- 5.- Escribe qué pensabas en cuando leías la historia de Carlos, el músico
- 6.- Dibuja cómo te imaginas a Carlos, el músico



Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

CARLO EL MÚSICOS

Hola yo soy Blanca y les contare la historia de Carlos el músico así fue el nombre que le puse a esa persona que un día caminando por un parque me encontré por casualidad, mientras distraída andaba caminando escuchando y viendo una cantidad de gente, apareció un hombre joven con una guitarra enfrente de mí, y me dijo esta canción la escribí para tí, comenzó a tocar y cantar, me transmitía tranquilidad pero a la vez una inquietud por hablar con alguien, cuando acabo de cantar me dijo ,oye te gustaría escucharme mas y yo le dije si porque no, ese día esperaba a otra persona ya era noche y estaba sola, entonces mis oídos comenzaron a escuchar una historia me dijo me llamo Carlos y soy una persona que ama la vida, le pregunte porque? el me contesto porque me rehabilité por voluntad propia y te contare algo, desde que era pequeño mi vida no me gustaba mi padre y mi madre vivían para ellos, su atención no era para mí, bueno solo cuando me regañaban insultaban o a veces golpeaban pero a mí no dolían los golpes, me dolían sus palabras y la falta de amor que no tenía, mi padre era una persona dominante, cuando se enojaba cambiaba de color y gritaba y golpeaba a mi madre, también lo hacia cuando tomaba mi hermano creció y siguió sus pasos yo como mas pequeño defendía a mi madre pero mi papa me hacia aun lado y me decía que yo no no debí de haber nacido que era un estorbo para el y mi mama solo lo apoyaba, yo aprendía a tocar la guitarra y el piano después otros instrumentos, ellos eran mis confidentes, con ellos podía decir todo lo que en mi cuerpo ardía de ganas por decirlo, mas grande decidí irme a Estados Unidos escapando de la vida que llevaba, ja según yo para ser alguien de bien, allá me encontré con gente muy pesada como aquí les llaman los pomas, me involucre con ellos y mi vida cambio las comencé a probar esas sustancias que te llevan a lugares increíbles que solo existen en tu mente y hacia cosas que no me enorgullece decirlo, allá estaba con unos primos, ellos me anexaron, y o le pregunte como que te anexaron, el dijo! Si me llevaron aun lugar en donde según me compondría, pero no dure nada me escape y seguí en lo mismo, un día me lastimaron tanto que pensé que me moriría y pensé que bueno, pero no me recupere y me regrese a México con mi madre, mi padre seguía en las mismas pero un día murió por su maldito alcoholismo, de pronto dije órale no no creí eso significo un descanso en mi vida, sin tapujos te digo me alegre y mucho pero en el fondo si me dolió y me preguntaba que hice para no merecer el amor de mi padre, después cai nuevamente en los malos pasos, me anexaron otra vez y esa fue la gota que derramo el vaso ahí fue cuando entendí que mi vida era una basura entonces recapacité me aguante y me rehabilité Saí y mis instrumentos me estaba esperando pero ahora para escribir otra historia de mi vida, por hoy me dedico a ser independiente con mi música me divierto y puedo sentir mayor tranquilidad aun así hay algo que no puedo cubrir. Quiero encontrar a una persona que me ame ,me acepte como soy y me acompañe porque aun me siento solo y a veces me siento como aquel niño que se lleno de miedo y odio pero además tengo miedo a ser igual que mi padre.

Bueno esa es la parte mas fuerte de mi vida, ahora me despido con una canción para tí por escucharme, comenzó a tocar y a cantar nueva mente, cuando terminé me dió la mano y me dijo gracias Blanca hasta luego. Hasta ese momento ya eran las 10 de la noche y de pronto escuché una voz que me grito blanca acá estoy, era la persona que esperaba, Carlos se alejó y me dejó una sensación extraña que hoy en día no se como explicarla. Esta fue una parte que una persona compartió conmigo, CARLOS EL MÚSICO.

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica	
Evaluación 1	
Ejercicio 2	
Fecha: _____	
Del material audiovisual y la grabación que escuchaste, identifica y enlista los pensamientos y/o conductas; además del motivo que las causo.	
PENSAMIENTOS	MOTIVO
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-
CONDUCTAS	MOTIVO
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica	
Evaluación 1	
Observación del grupo de trabajo	
Fecha _____	
Observaciones generales:	
Conductas:	
Pensamientos:	
Emociones generalizadas:	

Historia 1
"SOFIA ENAMORADA"

Sofia es una joven enamorada del joven mas apuesto de sus salon Hector su novio, quien tiene un año mas que ella , un dia Hector pidio a sofia hablaran , en ese momento sofia sintio _____ pero se acercó y le dijo dime , El le dijo dofia ya no puedo seguir este noviazgo, en tonces sofia en ese momento no dijo nada pero se vinieron una serie de pensamientos como _____ entre otros , paso una semana y Sofia segia estaba muy triste, lloraba mucho y no comia muy bien, asi pasaron dos semanas. Hector no le hacia caso, no le hablaba y eso para ella era muy fuerte, Sofia tomo una decision definitiva ya lo habia planeado pues ella ya no queria seguir en esa situacion, estando sola en su recamara sofia repetia una y otra vez ya no quiero _____. De pronto se escucho un ruido.

¿Qué crees que haya pasado con sofia?

¿Qué hubieses cambiado?

¿En lugar de sofia que hubieras hecho?

¿De que forma cambiarías sus pensamientos?

Termina el desenlace de la Historia

Lectura

Lenguaje emocional




Jason H. brillante alumno de segundo año de secundaria de Coral Springs, Florida esta obsesionado con la idea de ingresar en la facultad de medicina. No en cualquier facultad soñaba con estar en Harvard pero su profesor de física llamado Pologruto le habia dado una calificación de ocheta en un examen, convencido de que la nota apenas por debajo de la mejor ponía en peligro sus sueños, Jason fue a la escuela con un cuchillo de cocina y después de enfrentarse a su profesor en el laboratorio de física se lo clavó en el cuello.

Lenguaje emocional

¿Qué harías ante esta situación?	¿Qué emociones sientes ante esta situación?	Describe como son esas emociones	¿Se te hace fácil comunicar estas emociones?	¿Podrías pensar objetivamente?	¿Podrías actuar adecuadamente?

ANEXOS SESIÓN 4

<p style="text-align: center;">Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center;">Ficha de identificación Instructor Autoconcepto</p>	<p style="text-align: center;">Identificación inicial</p>
<p>Nombre _____</p> <p>Adjctivos _____</p> <p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>5 _____</p>	<p>Nombre _____</p> <p>Adjctivos _____</p> <p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>5 _____</p>
<p>Nombre _____</p> <p>Adjctivos _____</p> <p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>5 _____</p>	<p>Nombre _____</p> <p>Adjctivos _____</p> <p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>5 _____</p>

<p style="text-align: center;">Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center;">Imágenes</p>	 
 	

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

Diferencia entre familias



Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica

Cuestionario 1

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas subrayando la opción que más se acerque a tu realidad

¿Cómo consideras que es la comunicación con tus padres y explica por qué?

- a) Buena b) Regular c) Mala

¿Cómo te sientes con tu familia?

- a) Bien b) Regular c) Mal

¿Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo en ti y en tu familia que sería?

De las siguientes acciones marca las que has experimentado con frecuencia

- 1.- Me siento con poca libertad de actuar
- 2.- Cuando platico con mis padres me siento contento
- 3.- Me siento bien cuando mis padres me festejan mis logros
- 4.- Tengo temor a las represalias de mis padres
- 5.- Me siento querido en mi casa
- 6.- Me siento incomprendido por mis padres
- 7.- Me siento
- 2.- Pienso que no hago nada bien
- 3.- Comentarios vergonzosos de mis padres hacia mi frente a otras personas
- 5.- Sentirme ignorado y sin posibilidades de hablar
- 7.- Los gritos son parte de la conversacion en mi casa

En la carta

Instrucciones: De la siguiente lectura subraya las que tu crees son ideas irracionales

Un gusto verte aquí de nuevo conmigo
Ya tenía un día completo sin verte
Espero no te moleste que no ordenara la casa
Sabes?
Casi nunca tengo visitas
No muchas personas gustan de pasar por este lugar
Creo que mi alma no es tan agradable a la vista

Pero a ti te gusta
Vienes todos los días y me cuentas sobre todo lo que haces
Me miras y me dices que no estoy solo
Eso es algo agradable

Sin embargo...
Se que mientes cuando dices eso
Lo puedo ver en tu rostro
Lo dices por fuera, pero tus ojos expresan lo mal que te sientes por mi

No te culpo...
Todos dejaron de venir cuando sintieron lastima por mi
Se dieron cuenta de que lejos de mi se lastimaban menos
Y lo peor de todo es que tienen razón

Al menos...
Tu visita es segura mañana
También estarás aquí pasado mañana
Y al siguiente día...

No habrá a quien visitar...

En la carta

Instrucciones: Anota los pensamientos irracionales que identicaste y, de acuerdo a ello, da una posible solución del cambio a esos pensamientos de forma positiva

TRABAJO CONGNITIVO

Pensamientos Irracionales

Cambio positivo

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

¿Creo que es

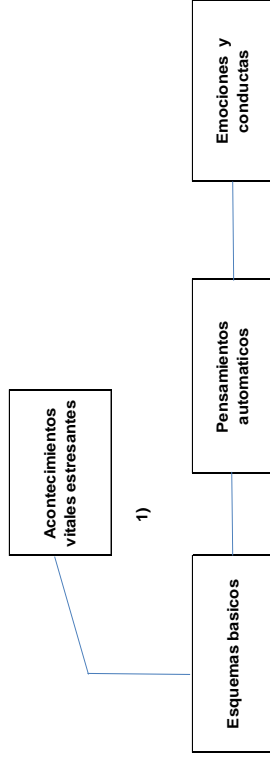
¿Puedo aplicarlo a mis

ANEXOS SESIÓN 5

<p style="font-size: small; text-align: center;">Taller de Inteligencia emocional - cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center;">Registro de pensamientos, emociones y conductas</p>	<p style="font-size: small; text-align: center;">Taller de Inteligencia emocional - cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center;">Autoanálisis</p>						
<div style="border: 1px solid orange; height: 150px; margin-bottom: 10px;"></div> <p style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">Situación</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px; text-align: center;">Pensamientos</td> <td style="width: 33%; padding: 5px; text-align: center;">Emociones</td> <td style="width: 33%; padding: 5px; text-align: center;">Conductas</td> </tr> <tr> <td style="height: 150px;"></td> <td style="height: 150px;"></td> <td style="height: 150px;"></td> </tr> </table>	Pensamientos	Emociones	Conductas				<div style="border: 1px solid orange; height: 150px; margin-bottom: 10px;"></div> <p style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">¿Qué es lo que más se me dificultó durante la sesión?</p> <div style="border: 1px solid orange; height: 150px; margin-bottom: 10px;"></div> <p style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">¿Qué haré al respecto?</p>
Pensamientos	Emociones	Conductas					

Trabajo de identificación

Instrucciones: De la actividad realizada como tarea elabora la siguiente actividad.



Actividad a realizar en el formato " Esquemas básicos"

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Emociones

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Conductas

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Estructura

Alternativa

Esquemas Básicos

aciones : Anota en los siguientes espacios lo que se te pide y explica p

Creencias negativas

1.- Creo que soy _____

Creo que soy _____

3.- Creo que soy _____

4.- Creo que soy _____

5.- Creo que soy _____

Creencias positivas

1.- Creo que soy _____

Creo que soy _____

3.- Creo que soy _____

4.- Creo que soy _____

5.- Creo que soy _____

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

Cuestionario

Instrucciones : contesta de acuerdo a lo que se te pregunta, solo con la numeración que se te presenta y que coincida con la respuesta más cercana a la realidad.

- 1.- Casi siempre
- 2.- De vez en cuando
- 3.- Nunca

1.- Cuando me piden realizar alguna actividad espero a que me den las instrucciones para iniciarla

2.- Muchas veces digo que si, cuando quiero decir que no

3.- Cuando te molestan sales actuar rápidamente

4.- Piensas dos veces la cosas antes de tomar una decisión

5.- Generalmente te mantienes paciente cuando esperas una respuesta

6.- Normalmente te consideras tranquilo

7.- Cuando te gusta algo lo haces aunque lo tienes prohibido

8.- Si ves algo que te gusta te resistes a comprarlo

9.- A menudo comes todo lo que puedes

10.- Consideras que controlas tus emociones

Total =

Resultados

Mas de o 8 puntos Controlado

En un rango de 6 a 8 puntos Parcialmente controlado

En el rango de 1 a 5 puntos Descontrolado

Empatía



Personas

Ellos sí

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ellos no

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cadena de pensamientos ABC

Instrucciones: En la siguiente tabla anota uno acontecimiento mas significativos y anota las consecuencias emocionales y conductuales de tus creencias activadas de ese acontecimiento.

A-B-C		
A	B	C
Acontecimiento	Creencias	Consecuencias
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia Emocional
		Consecuencia conductual

ANEXOS SESION 6

Pirámide de necesidades

INSTRUCCIONES

En esta pirámide a nota las principales necesidades y emociones por niveles

Nivel 4

Nivel 3

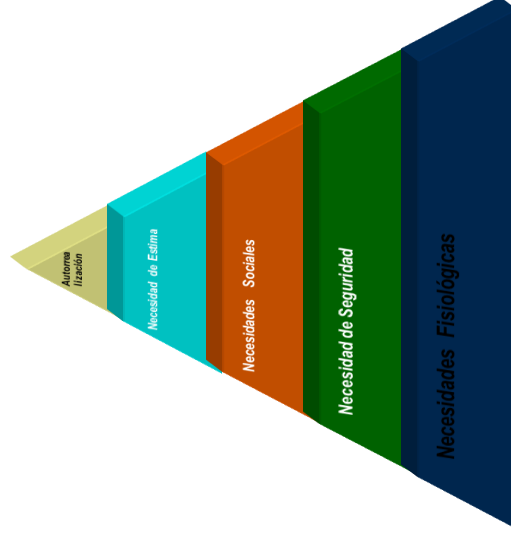
Nivel 2

Nivel 1

Necesidades

Emociones

Pirámide de Necesidades



Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica

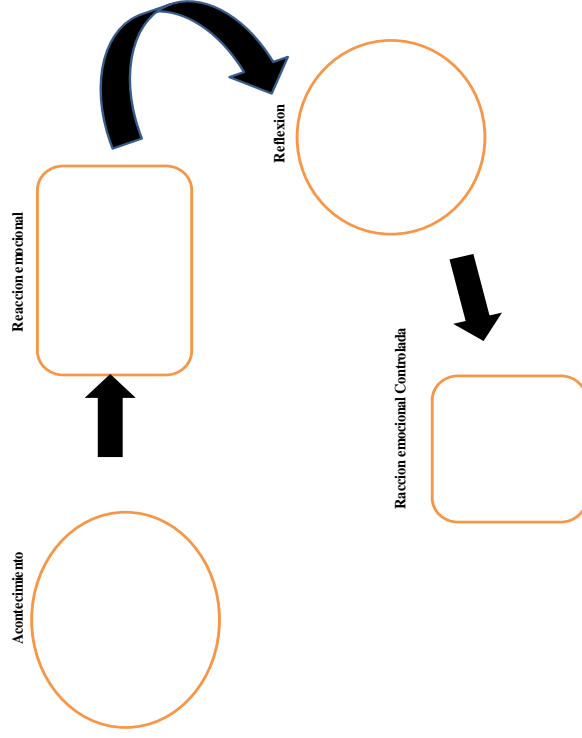
Inteligencia emocional Reconocer mis necesidades y emociones

Describe una de las circunstancias que te han hecho sentir :	Describe de qué forma has reaccionado hasta ahora:	Describe de qué necesidad proviene tu emoción
Triste	Triste	Triste
Enojo	Enojo	Enojo
Alegria	Alegria	Alegria
Miedo	Miedo	Miedo
Sorpresa	Sorpresa	Sorpresa

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica

MI Reaccion Emocional

Instrucciones: en el siguiente esquema escribe lo que se te pide de forma ordenada.



Describe qué tan sencillo fue el ejercicio y cual consideras que ha sido el origen, a nivel pensamiento, emocional y conductual.

ANEXOS SESIÓN 8

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

Frases de pensamiento Autogenico

Formato de referencia para el instructor

Cada una de las frases deben emitirse en primera persona con voz suave y en tonos adecuados

- 1.- Siento bastante tranquilidad
- 2.- Estoy empezando a sentirme relajado
- 3.- Siento mis pies pesados y relajados
- 4.- Siento mis tobillos, rodillas y caderas pesados relajados y cómodos
- 5.- Siento mi cuerpo tranquilo y relajado
- 6.- Siento mis manos brazos y hombros pesados relajados y cómodos
- 7.- Siento mi cuello, mandíbula floja cómodos y suaves
- 8.- Siento todo mi cuerpo pesado

Las frases expuestas arriba son referencia del cómo trabajará el instructor con los participantes. Éste podrá hacer referencia a cada una de las partes del cuerpo, con la finalidad de buscar la relajación completa.

Taller de Inteligencia emocional - cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

"Mi autoestima"

Quiero percibirme

AUTOMAGEN
Mi percepción

Autoconfianza

Mis Creencias

Ahora creo que

Autoestima

¿confío en mí porque?

Autoaprecio

MINESIDAD PERSONAL

Yo necesito

¿Qué haré para lograrlo?

Taller de Inteligencia emocional - cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

"Mi autoestima"

Quiero percibirme

AUTOMAGEN
Mi percepción

Autoconfianza

Mis Creencias

Quiero percibirme

Autoestima

Autoaprecio

HISTORIA PERSONAL

ANEXOS SESIÓN 9

<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Acción- Reacción</p> <p>Ante la respuesta no deseada que acciones y reacciones tendrías anotado en el siguiente recuadro y posteriormente clasifica en adaptativas y desadaptativas</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 100%; margin: 10px 0;"></div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; font-weight: bold;">ADAPTATIVA</td> <td style="width: 50%; text-align: center; font-weight: bold;">DESADAPTATIVA</td> </tr> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td style="height: 100px;"></td> </tr> </table>	ADAPTATIVA	DESADAPTATIVA			
ADAPTATIVA	DESADAPTATIVA				

<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Estilos de afrontamiento</p> <p>Instrucciones: En la siguiente hoja anotarás 5 ejemplos de lo que se te pide</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Acontecimientos de estrés más frecuentes</th> <th style="width: 15%;">En que parte de tu cuerpo sientes el estrés</th> <th style="width: 15%;">Describe esa reacción</th> <th style="width: 15%;">¿Cuáles son las emociones que experimentas ?</th> <th style="width: 15%;">¿Cuales son tus pensamientos que tienes al instante y después?</th> <th style="width: 15%;">¿Qué es lo que haces?</th> <th style="width: 15%;">Lo que haces te ayuda a sentirte mejor</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="margin-top: 10px;">En el siguiente espacio anota qué tan fácil o complicado es para ti esta actividad.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%; margin-top: 10px;"></div>	Acontecimientos de estrés más frecuentes	En que parte de tu cuerpo sientes el estrés	Describe esa reacción	¿Cuáles son las emociones que experimentas ?	¿Cuales son tus pensamientos que tienes al instante y después?	¿Qué es lo que haces?	Lo que haces te ayuda a sentirte mejor								
Acontecimientos de estrés más frecuentes	En que parte de tu cuerpo sientes el estrés	Describe esa reacción	¿Cuáles son las emociones que experimentas ?	¿Cuales son tus pensamientos que tienes al instante y después?	¿Qué es lo que haces?	Lo que haces te ayuda a sentirte mejor									

Solución de conflictos

Instrucciones:

¿Mi problema es o fue ?

Yo me siento o senti

Mi objetivo es o fue

Alternativa que podría solucionar mi problema

La consecuencia es o fue

¿Esto me sirvió ? ¿De que forma ?

La siguiente vez que pase yo podría

ANEXOS SESIÓN 10

<p style="text-align: center; color: red; font-size: small;">Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Carta para mí</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-size: small;">Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes víctimas de violencia psicológica</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Palabras ocultas</p>
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Emociones positivas y riqueza emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> Alegría Amor Optimismo Entusiasmo Perdón Esfuerzo Motivación Interés Buen humor Euforia Confianza Respeto Amistad Servicio Autoestima Aceptación Tranquilidad Sorpresa Compasión Alivio Placer Satisfacción Asombro familia Papá Mamá Hermanos 	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Emociones negativas y miseria emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> Coraje Ira Odio Indiferencia Pesimismo Tristeza Miedo Desesperanza Apatía Recor Culpa Conformismo Mal humor Aburrimiento Desconfianza Celos Incredulidad Agresividad soledad Egoísmo Inseguridad Rechazo estrés Angustia Frustración Sumisión Desprecio

Taller de Inteligencia emocional cognitivo - conductual para adolescentes
víctimas de violencia psicológica

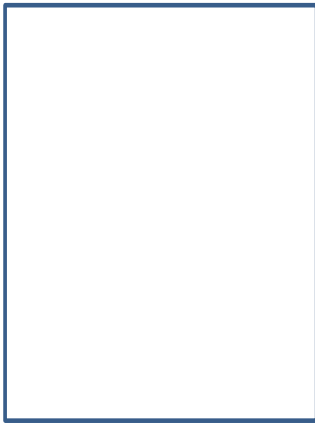
Compromisos

INSTRUCCIONES: En los espacios asignados escribe tus compromisos de acuerdo a lo que se te indica en cada uno de ellos y cual sería los beneficios de cumplirlos

Conmigo

Con mis padres

Con los demás



Si lo cumplo

Si no los cumplo



