



CLAVE DE INCORPORACION UNAM 8794

PLAN 25 AÑO 76

TALLER “ESTO NO ES DE HOY” PARA DISMINUIR EL
BULLYING EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS UNA PROPUESTA
HUMANISTA

TESIS

PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

IDALID JIMÉNEZ LÓPEZ

ECATEPEC DE MORELOS, ESTADO DE MEXICO, 2019



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.

Agradecimiento a DIOS por permitirme llegar a esta etapa de mi vida y darme la oportunidad de lograr

A mis PADRES por su apoyo, comprensión, paciencia, amor incondicional en todas las etapas de mi vida, me impulsan a querer ser alguien mejor, son mi principal

Hermanos:

Gracias por su presencia en mi vida, porque el cariño que me muestran por su apoyo, paciencia,

AMIGA

En verdad que no tengo como agradecerte las horas de espera, la paciencia, el sacrificar tus días de descanso por acompañarme, por los días de sacrificio de más

A mis PROFESORES que he conocido a lo largo de mi formación académica y a los que la vida me ha hecho conocer despues, a los que me prestaron libros, a los que me

Índice

INTRODUCCIÓN	5
1. ADOLESCENCIA.....	11
1.1 Pubertad	11
1.2 Definición de Adolescencia	12
1.3 Características físicas.....	13
1.3.1 Efectos psicológicos del desarrollo físico	15
1.4 Características Psicológicas	16
1.5 Características sociales	18
1.5.1 La personalidad, construcción del yo y la identidad.	18
1.5.2 Dinámica Familiar y Relaciones humanas	18
1.6 Características cognitivas.....	20
1.6.1 Dimensiones de la comprensión.	21
2 BULLYING.....	24
2.1 Tipos de Bullying	25
2.1.1 Bullying físico.....	26
2.1.2 Bullying verbal.....	26
2.1.3 Bullying relacional	26
2.1.4 Ciberbullying	27
2.2 Agresor.....	28
2.3 Víctima.....	30
2.3.1 Perfil de riesgo para ser víctima.....	31
2.4 Observadores.....	34
2.4.1 Indicadores de observadores para los acosadores	34
2.5 Agresión	35
3. APROXIMACIONES TEÓRICAS	44
3.1 Conductismo	44
3.2 Gestalt	45

3.3 Psicoanálisis.....	46
3.4 Humanismo.....	47
3.4.1 Carl Rogers.....	49
Capítulo 4.....	57
Metodología.....	57
4 METODOLOGÍA.....	58
4.2 Objetivo General del Taller.....	58
4.3 Participantes.....	58
4.4 Materiales.....	58
4.5 Escenario.....	58
4.6 Carta Descriptiva.....	59
5 CONCLUSIÓN.....	105
6 BIBLIOGRAFÍA.....	107

INTRODUCCIÓN

En esta Tesis para obtener un título en la carrera de Psicología, se propone un taller para disminuir el bullying en adolescentes de 15 a 17 años desde una perspectiva humanista, se considera que el bullying ha aumentado entre los adolescentes en un 85% los casos se dan en el interior de las escuelas, según un estudio de la Universidad de Valencia, donde también se consideran a México como el primer lugar a nivel mundial en casos de acoso físico, psicológico, verbal, etc.

A pesar de este aumento, existen comentarios de que es un tema “de moda” debido a que el termino como tal es retomado hace poco tiempo antes se consideraba simplemente como violencia en el aula, sin embargo, estas conductas no son tan diferentes a las que han vivido generaciones anteriores, lo que provoca que existan comentarios como los siguientes: “es normal”, “si te dicen diles”, “no pasa nada” o bien “**eso no es de hoy**” son algunas frases que se escuchan muchas veces al momento de abordar el tema, evitando la problemática.

Según estadísticas de 7 de cada 10 adolescentes en México han sufrido o sufren de bullying, generando diversas consecuencias para cada uno de los participantes, alcanzando a su familia sin olvidar a los profesores y todos los que de una u otra forma tienen que ver con la educación; por ello el problema que se pretende resolver aquí es ¿Cómo disminuir el bullying entre adolescentes de 15 a 17 años?

Trabajar en el nivel de madurez que ellos tienen diferente otros adolescentes de menor edad, la constancia de conductas agresivas, generalmente se lleva entre iguales, para muchos las conductas agresivas y el bullying son lo mismo, debido que es difícil saber la diferencia; la razón es que estas conductas agresivas son característica edad tanto dentro como fuera del entorno escolar, se tiende a confundir con “la confianza “Y se escuchan a adolescentes decir “Así nos llevamos, ¿verdad?” no obstante, se tiene que verificar que estas conductas agresivas sean repetitivas por el agresor en y las utilice para mantener sometida a una o varias personas.

Por ello es importante tener estrategias que permitan disminuir bullying, también, conducta agresiva, entre jóvenes, están apoyan a las personas inmiscuidas en la educación, si bien todas las teorías psicológicas tienen un objetivo determinado, considero que la perspectiva humanista es la más adecuada para sugerir técnicas, dado que en esta técnica se busca que el ser humano desarrolle su mejor versión de “si mismo” y alcance su mayor potencia, y que se acepte como es.

Lo antes mencionado me hace plantearme la siguiente hipótesis si se sensibiliza y auto conocen los a los adolescentes de 15 a 17 años entonces disminuye el bullying.

La adolescencia es una etapa fundamental de ya que no solo es la etapa de desarrollo o cambios fisiológicos, engloba esferas como son social, emocional y psicológicas para las personas que están en el ámbito educativo, es vital no perder de vistas estas características ya que influyen directamente en el comportamiento, sirve como herramienta para el maestro para que sea adaptado para alumnos y así sepan que rol está jugando; estos serán detallados en el segundo apartado.

Una vez que conocemos las características de los adolescentes fundamentales características físicas, sociales, psicológicos, los cuales sin duda son importantes para empezar a conocer la personalidad que ellos se están formando e identificar cuando ellos se encuentran en una situación de bullying, conocer qué papel desempeña, si son víctimas, agresores u observadores participantes, sin olvidar, que no importa el nombre del papel, tienen características las cuales tienen que ser atendidas.

El bullying es una situación negativa que debe ser integral, ya que todos las personas o instituciones deben verse involucradas en el cuidado y desarrollo del adolescente, evitando aumenten estadísticas mortales.

Los adolescentes Bullies, (término que se le da a los agresores) llegan a tener un cierto temor e inseguridad en ellos, conformado una conformidad en ellos, creando una personalidad en la que necesitan agredir a alguien para sentir seguridad, debido a que le demuestra que tiene la razón y que no existe nadie que lo pueda contradecir lo hace sentir superior y seguro.

Considerando que existen tres formas más comunes de bullying, 1.- Físico (golpes, patadas, escupir, empujar, robar y destrucción de propiedad); 2.- Verbal (amenazas, apodosos lenguaje sexual); 3.- Psicológico (incluido esparcir comentarios no ciertos, manipulaciones en redes sociales, exclusión de los grupos, extorción e intimidación).

La mayoría de las conductas asociadas con el bullying se desarrolla en respuesta a aspectos que se retoman en el hogar, escuela y dentro de un grupo de personas de su misma edad.

A esta edad los menores prestan mucha atención a las relaciones sociales, piensan solo en agradarle, ser aceptados por su círculo de amigos, hacen actividades o conductas imitando lo que hace la

mayoría, es precisamente aquí donde debe existir supervisión adulta para saber qué es lo que ellos hacen o dejan de hacer, conocer sus amistades y la situación de cada una de ellas, para orientarlo.

Se diseña un taller desde la perspectiva humanista que le permita a los participantes conocerse de mejor manera, el objetivo es disminuir el bullying de 15 a 17 años.

En el capítulo I tiene como objetivo, determinar características de la etapa de la adolescencia, su importancia en el desarrollo humano, características físicas, psicológicas, sociales, de personalidad.

El objetivo del capítulo II Describe definiciones de bullying, se retomará conceptos de violencia, agresión, conductas agresivas, Tipos de bullying, características de víctima, agresor y observadores participantes

Con lo que respecta al Capítulo III, se conceptualiza las teorías psicológicas y se determinara la teoría humanista, la cual es llamada la “tercera fuerza” en la psicología, como la teoría en la cual se basara las estrategias para el taller,

Esta investigación se hizo con el fin de disminuir el bullying entre la población de 15 a 17 años, los cuales son adolescentes que está en búsqueda de una identidad y en el intento se enfrentan a diferentes situaciones, emocionales, familiares y sociales, en esta etapa necesitan de una orientación.

Otro punto a rescatar en esta investigación es el reducir las consecuencias mortales en los adolescentes de estas edades debido a que muchas veces no saben cómo manejar sus emociones y generan o permiten conductas agresivas, sin poner límites, llegando a punto de no saber qué hacer para evitar que los lastimar, viendo esta conducta como normales.

En relación a los padres ellos a través de lo que jóvenes trabajarán en el taller, sabrán que tienen que pueden hacer si uno de sus hijos tiende a generar o a sufrir bullying, evitando inmiscuirse en estos asuntos algunos consideran que ya son grandes y ellos tiene que responder sus problemas solos, sin saber que todavía necesitan de personas que los guíen debido a la etapa en la que se encuentran.

Apoyo a personas que participan en la educación (profesores, directores, orientadores, psicólogos, pedagogos, etc.) para que utilicen estas estrategias y así empiecen a disminuir el bullying en aulas,

teniendo una mejor convivencia entre alumnos y se puedan abordar otros de los tantos temas que se da en la actualidad dentro de las Instituciones Educativas.

Resumiendo, en este trabajo está dividido en 4 capítulos, el primero se mencionan definición y características de la pubertad, debido a que con esta inicia la adolescencia, características de la adolescencia físicas, psicológicas, sociales y cognitivas. Esto con la finalidad de saber los procesos de cambio que se encuentra esta población y saber que estrategias utilizar.

Capitulo II, se aborda las definiciones, características de bullying, en él se habla de los tipos de bullying, los participantes (victima, agresor y observador), debido a ser un tema socioeducativo, debe ser motivo de preocupación para las autoridades educativas y padres de familia, recordando que este tipo de conductas traen consigo consecuencias desfavorables y algunas veces mortales.

Con lo que respecta al capítulo III se habla de las teoría psicológicas y se enfatiza en la perspectiva humanista puesto que recopilan datos y buscan evidencias para apoyar las ideas del sujeto, poniendo énfasis en la imagen que tienen de sí mismos (la percepción de su cuerpo, su personalidad, sus capacidades), su autoevaluación (sentimientos positivos o negativos que tienen sobre si mismos), Es decir se concreta en experiencias consientes subjetivas en los problema, potenciales e ideales humanos.

Para la Psicología Humanista los hombres luchan por alcanzar la autorrealización, es decir, el máximo de sus potencialidades como seres humanos, buscan que el cliente acepte las responsabilidades de su libertad y su compromiso personal, tengan congruencia consigo mismo, la capacidad de crecer teniendo dignidad humana.

El capítulo IV es la propuesta de Taller “Esto no es de hoy” se sugiere sea desarrollado en un aula o auditorio dentro la instalaciones de la institución que cuente con una capacidad para 20 personas adolescentes, serán 10 sesiones de hora y media, en la cual de presentan diferentes actividades con fundamento en la teoría humanista, con el fin de que las personas se sensibilicen en cada actividad, estas actividades son referentes al bullying, al reconocer que reacciones tiene su organismo, conociendo esto, pueden autorregularse para evita conductas de abuso, se busca que los alumnos sepan de donde proceden ideales que tienen muchas veces sin fundamento, hagan lo que tienen que hacer en el momento que lo tienen que hacer (asertividad). Una vez que ellos descubren, aceptan y

controlan sentimientos negativos o positivos, ellos evitan el abuso así se podrá disminuir el bullying en adolescentes de 15 a 17 años.

Este taller propuesto tiene como finalidad aportaciones nuevas estrategias al campo de psicología, así como también a futuras investigaciones que quieran retomar el tema, para profesores que consideren es necesario utilizar estas actividades dentro de su aula y también ayudar a que las estadísticas de bullying en nuestro país no aumenten teniendo adolescentes que vivan esta etapa sin tener que preocuparse por dicho tema.

Capítulo 1

Adolescencia

En este capítulo se retoma la definición y características de la pubertad debido a que con ella se inicia la adolescencia; después se dan a conocer definiciones de adolescencia, características físicas y sus efectos psicológicos de las mismas, debido a que es algo que les afecta mucho a los jóvenes, así mismo también se aparecen características psicológicas, sociales y cognitivas fundamentales en el desarrollo del ser humano.

1. ADOLESCENCIA

1.1 Pubertad

Hablar de Adolescencia es mencionar una etapa crucial en la vida del ser humano, para algunos muy significativa, en esta se presenta que los cambios (psicológicos, físicos, cognitivos), inicia con la pubertad, este periodo se considera como aquellos cambios físicos presentados por los sujetos que a su vez traen consigo modificaciones que se visualizan muchas veces a través de conducta en los diferentes contextos que se encuentra el menor.

Bajo la perspectiva de algunos autores, la pubertad, es sinónimo de adolescencia, en cambio para otros esta etapa concluye cuando inicia la adolescencia; a continuación, se citan diferentes autores los cuales hablan sobre la pubertad:

Se entiende por pubertad “al periodo en que se produce una maduración, rápida y asociada a cambios corporales y hormonales que tienen lugar durante la adolescencia temprana” (Santrock, 2002, pág. 51).

La pubertad es “obtener de la madurez en varones o mujeres algunas de estos cambios son más físicos lo que le llaman estirón este es caracterizado por la torpeza y falta de garbo mientras aprende a controlar su nuevo cuerpo” (Craig & Baucum, 2009, pág. 349).

Consideran que la pubertad es un “proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad, es decir, la capacidad de reproducir.” (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2005, pág. 427)

“Se conciben como el conjunto de cambios endocrinos y fisiológicos que aparecen entre la infancia y la adolescencia que conduce a la madurez sexual a la reproducción” (Macías & Tamayo, 2008, pág. 14)

Se entiende a la pubertad como el periodo de adaptación y aceptación que presenta el menor debido a las modificaciones que va presentando su cuerpo cambiando también su manera de pensar y actuar.

Por lo tanto, se debe entender que la pubertad es un proceso de cambios físicos que sufre todo ser humano y estos a su vez traen consigo modificaciones tanto en su cuerpo como en su conducta ya que el menor en algunos casos no alcanza a entender el porqué, algunas veces entra en un periodo de crisis debido a que tiene que aceptar su cuerpo se modificó.

1.2 Definición de Adolescencia

“La adolescencia es definida como un período de crecimiento, transición, o “puente” entre la niñez y la edad adulta, en la cual los individuos deben de pasar antes de realizarse como adultos maduros, responsables y creativos” (Philip, 2002, pág. 15)

“Adolescente es entendido como la perplejidad de sí mismo ante la contemplación de propia existencia modificada por la transformación vertiginosa del cuerpo” (Macías & Tamayo, 2008, pág. 14)

Con respecto a lo anterior la adolescencia es un proceso que complementa a la pubertad, ya que ésta es el proceso de adaptación al cual se va a enfrentar el individuo, no sólo en sentido físicos, sino también tanto psicológicos, cognitivos, sociales.

“Esta palabra proviene del verbo latino “adolescere”, de la tercera conjugación que significa crecer, ir en aumento, tomar cuerpo, llegar a sazón alcanzar la madurez, y que se conjuga de la siguiente manera: adolescis, adolescere, adolevi, adultum” (De La Mora, 1980, pág. 41).

“Adolescencia proviene del verbo latino adolescere, cuyo significado es crecer ó crecer hacia la madurez, es decir es un período de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente de la condición del niño a la de adulto” (Hurlock, 1973, pág. 12).

Es el periodo de cambio entre la infancia y la juventud en la que presentan transformaciones físicas, psicológicas, y sociales con el fin de formar la personalidad de cada sujeto (De La Mora, 1980, pág. 42)

Caracteriza a esta etapa con un peldaño en la escala que sucede a la infancia. es conocido como un periodo de transición constructiva necesaria para el desarrollo del yo, es decir, una despedida de esas dependencias infantiles y buscando una estabilidad de adulto, por lo que un adolescente desde esta perspectiva se vuelve un viajero que abandona una localidad sin antes no ver llegado a la próxima, siendo ahí donde hay un cambio entre las libertades del pasado, las responsabilidades y los compromisos que vendrán. (Hurlock, 1973, pág. 13)

Cabe resaltar lo importante de conocer, reconocer, debido a que, implica una serie de factores que intervienen en esta etapa de la vida, el comportamiento de éste está determinado por su medio social y cultural lo que nos dice que el adolescente que enfrentarse a diversos problemas, alguno de ellos suele deberse a que buscan estar con personas de su misma edad, por esta razón aumenta las conductas de riesgo, pues evitan convivir con niños más pequeños, puede deberse a quieren dejar de ser concebidos como niños..

En el proceso de la adolescencia existen 5 etapas evolutivas y cada una de ellas es indispensable para a la madurez de la siguiente. Se puede asignar una edad aproximada a cada etapa: Lactancia de 7 a 9 años, Pre adolescencia de 9 a 11 años, Adolescencia temprana de 12 a 15 años, Adolescencia de 16 a 18 años, Adolescencia tardía de 19 a 21 años y Pos adolescencia de 21 a 24 años. (Blos, 2003, pág. 19)

1.3 Características físicas

En esta etapa de la vida que existen características de continuo crecimiento, pues es la transición entre la infancia o edad escolar y la edad adulta. Esta transición de cuerpo y mente proviene no solamente del individuo mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios psicológicos que se producen lo hagan llegar a la edad adulta. La adolescencia es un fenómeno biológico, cultural y social, por lo tanto, sus límites no se asocian a las características puramente físicas.

Algunas de estas características son:

Las alteraciones físicas que ocurren al iniciarse la adolescencia están controladas por hormonas, sustancias bioquímicas que son segregadas hacia el torrente sanguíneo en cantidades

pequeñísimas por órganos internos denominados glándulas endocrinas (...) Se presenta luego el Estirón de crecimiento, periodo de crecimiento rápido en el tamaño y la fuerza (Craig & Baucum, 2009, pág. 348).

El torrente de crecimiento del adolescente dura aproximadamente dos y medio o tres años, pero comienza casi dos años antes en las niñas. La mayoría de ella comienza su desarrollo acelerado entre los 10 y los 11 años de edad; los niños, entre los doce y trece. Esta diferencia provoca una reversión importante en el tamaño físico comparativo de uno y otro sexo entre los 11 y 13 años de edad. En este intervalo las niñas finalizan su torrente de crecimiento, mientras los niños lo comienzan. Esto resulta en que las niñas son más altas y tienen mayor peso por algún tiempo. (Sarafino & Armstrong, 2000, págs. 393, 394)

Con base en lo anterior el cerebro de las niñas se desarrolla más rápidamente que en los varones, madura antes, lo que se traducen en que muchas niñas consideran a los jóvenes de su misma edad “inmaduros”.

La mujer: Crece los pechos, se desarrolla la pelvis, crece el vello en las axilas, región púbica y músculos; aparece la primera menstruación o menarquia, la matriz, las trompas de Falopio la vulva, el clítoris y los labios mayores y menores empiezan a crecer para alcanzar las proporciones de la mujer adulta, por la acción de progesterona y folicular o estima, comienzan a madurar los óvulos que serán capaces de procrear un bebe dentro de la matriz, se alinea la cintura, el cuerpo se redondea, la grasa se deposita en mayor cantidad en glúteos y piernas y aparecen espinillas o barros en la cara. El hombre: cambia su voz, le crece vello en la cara, bigote, barba, axilas, regiones genitales, crece el pene, sus testículos comienzan a desarrollarse por acción de testosterona y la próstata produce células germinales en los tubos seminíferos que dan origen a los primeros espermatozoides, manifestándose las primeras eyaculaciones se desarrolla la laringe, su voz pierde el timbre agudo y se hace más grave, aumenta la estatura, el esqueleto y los músculos se desarrollan más en el hombre que en la mujer. (Gallegos & Gil , 2002, pág. 67)

Habría que mencionar que:

Los varones son más vigorosos debido a que tienen más tejido muscular también son importantes otras diferencias físicas, particularmente cuando están de por medio el

esfuerzo por mantenerse en forma. Los hombres tienen más grande el corazón y los pulmones; la presión es alta y la sangre aumenta las partículas de oxígeno transportables. Esto significa que pueden absorber y transportar más oxígeno. Esto significa que pueden absorber y transportar más oxígeno a los músculos en un determinado periodo, ellos también están mejor dotados para neutralizar los productos químicos residuales del ejercicio, tal como el ácido láctico que provocan la fatiga muscular y el dolor muscular. (Sarafino & Armstrong, 2000, pág. 395)

Otras características de cambios físicos son las siguientes:

Crecimiento del esqueleto. Desarrollo de los pechos, pelo pubiano pigmentado lacio, máximo aumento anual de crecimiento, pelo pubiano pigmentado ensortijado, menstruación, aparición del pelo axilar. Varones crecimiento del esqueleto, agrandamiento de testículos, pelo pubiano pigmentado lacio, primera mutación de la voz, eyaculación, pelo pubiano pigmentado ensortijado, aumento máximo del crecimiento anual, Aparición de bozo, aparición de vello axilar, mutación ulterior de la voz, aparición de la barba pigmentada y aparición de vello pectoral. (Muuss, 1998, pág. 15)

El adolescente típico algunas veces es torpe y desgarbado puede resultar de su excesiva autoconciencia al aprender una nueva habilidad motora o un nuevo rol social, también la velocidad y la coordinación progresan continuamente.

Los dos sexos progresan en destreza de brazos y manos durante la adolescencia y en algunos casos las mujeres superan a los varones.

1.3.1 Efectos psicológicos del desarrollo físico

Los cambios físicos de la adolescencia son muy importantes debido a que coloca al niño en una situación en que experimenta algo físico que antes no había experimentado. El aumento repentino de la estatura y de peso, el desarrollo del desarrollo sexual y los impulsos sexuales que los acompañan, son cambios muy drásticos que no se parecen en nada al patrón del crecimiento de la niñez media.

También al tener “un crecimiento desproporcionado o con algunas eventualidades puede dificultarse su adaptación al grupo los casos más frecuentes son Ausencia de gusto, Acné, Ginecomastia, etc.” (Macías & Tamayo, 2008, pág. 84. 85)

En resumen, los adolescentes pueden enfrentan diferentes crisis no solo por los cambios que están teniendo, o hasta que lo están teniendo, empieza desde el momento que no observan estos cambios aún en su cuerpo, por eso es tan importante que siempre acudan a un especialista para que siguiera u oriente que hacer.

1.4 Características Psicológicas

El joven busca tener una identidad y busca hacer preguntas para encontrar respuestas algunas de sus interrogantes pueden llegar a ser:

¿Quién soy?, ¿Por qué soy así?, ¿A que puedo aspirar? o ¿Qué quiero? para encontrar estas respuestas, algunos de ellos buscan autonomía, se rebela ante el dominio de los adultos ya que se siente atrapado por un sistema social que no lo comprende y que lo excluye, lo anterior conduce al adolescente a dos direcciones a asumir una personalidad sumisa a las formas sociales, o bien convertirlo en un agente de cambio social. (Gallegos & Gil , 2002, pág. 77)

Esta etapa de vida suele ser comparada con otras etapas ejemplo es el siguiente:

La adolescencia nos recuerda el periodo fetal y los primeros años de vida en cuanto que es un periodo de cambio biológico muy rápido, sin embargo, los adolescentes experimentan el placer y el dolor de observar el proceso: contempla con sentimientos alternos de fascinación, deleite y horror el crecimiento de su cuerpo. Sorprendido, avanzado e inseguro, se compara sin cesar con otros y revisa su autoimagen. Tanto hombres como mujeres vigilan con ansiedad su desarrollo, o falta de este, se basan sus juicios lo mismo en conocimientos que en información errónea. Se compara con los ideales predominantes de su sexo de hecho para ellos es un problema importantísimo tratar de conciliar las diferencias entre lo real y lo ideal. Su ajuste dependerá en gran medida de cómo se relacione con los progenitores ante los cambios físicos de su hijo. (Craig & Baucum, 2009, pág. 352)

Se considera una etapa de crisis y tensión, es decir, una terrible confusión de emociones y conductas... producen grandes conflictos entre los adolescentes y sus padres, sus compañeros y con ellos mismos (Craig & Baucum, 2009, pág. 377).

En esta etapa existen muchas más redes sociales que los niños, así como mayor conciencia cognoscitiva de las actitudes y distinciones culturales los jóvenes se concretan con sus iguales buscando esta identidad dejando atrás a aspectos como la familia, y empiezan a ampliar la sociedad.

En esta etapa la autoestima se desarrolla principalmente en el contexto de las relaciones con los pares, en particular los del mismo sexo, para el sexo masculino está ligada a la lucha por el logro individual, mientras que el autoestima femenina dependen más de las conexiones con los otros (...) (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2005, pág. 389)

La adolescencia es un tipo de oscilaciones, dudas y desequilibrios de excitación emocional, de adaptaciones de posibilidades, potencialidades, limitantes, pero sobre todo de retos. Es un tiempo de imitaciones de entrenamiento y de búsqueda. es un proceso necesario y vital con características generales, pero singular y único en cada sujeto, que se produce en un contexto múltiple y bajo la influencia de diferentes espacios tanto formales (familia, escuela) como informales la calle y los medios de comunicación (Aguirre, 1994, pág. 18)

Una descripción significativa de características de los adolescentes año tras año y reproduce los más significativos.

13 años. Retraimiento e introversión, Autocrítica e idealismo, Inestabilidad emocional

14 años. Autoafirmación de la personalidad, Identificación con héroes y líderes, Alta autoestima

15 años Transición (época delicada de maduración), Independencia frente a la familia o la escuela, Intransigencia al control externo, Depresión y posibles desviaciones conductuales. (Aguirre, 1994, pág. 18 Y 19)

1.5 Características sociales

Entender a los adolescentes es conveniente conocer el nicho natural y el ambiente social en el que viven; la segregación de edades ya que suele ser un factor en el mundo moderno, para ellos esto también puede ser un factor negativo en las nuevas generaciones ya que por un lado se les priva de estar con niños más pequeños y estos no les guían y orientan; por otro lado no se les permite entrar al mundo de los adultos de los cuales pueden aprender las experiencias, costumbres responsabilidades de la sociedad esto también es algo relativo ya que no siempre están distantes de los pequeños, ni tampoco es una etapa de lejanía total de los adultos, ya que tiene a su padres. (Craig & Baucum, 2009, pág. 383)

1.5.1 La personalidad, construcción del yo y la identidad.

El adolescente posee un sentido de quién es por lo tanto hace una diferencia de las demás personas, en esta busca de la identidad y poco a poco trata que esta se vuelva más estable, comienza a describirse en datos generales, estos son su género, edad, su estatura, peso, donde vive, a que escuela pertenece.

La comprensión del adolescente es muy general la descripción que ellos hacen sin embargo es aceptable debido a que están en una búsqueda de una identidad estable, sin embargo, los adolescentes para obtener esta comprensión utilizan la introspección y aun cuando esta no está totalmente interiorizada es más bien una capacidad cognitiva las experiencias socioculturales las que influyen sobre la idea de sí mismos.

1.5.2 Dinámica Familiar y Relaciones humanas

Durante el proceso de formación de la identidad los adolescentes se ven obligados a juzgar sus valores y conductas en relación con los de la familia.

Los padres y las madres influyen en sus hijos adolescentes de distintas maneras. Aunque no hay mucha diferencia en la forma en que los adolescentes de ambos sexos describen sus relaciones familiares, sí existe una diferencia considerable entre la conducta y los roles de las madres y los padres. Los padres suelen estimular por tradición el desarrollo intelectual y con frecuencia participan en la discusión y solución de los problemas familiares, de ahí que los adolescentes hablen con ellos sobre sus ideales e inquietudes. (Craig & Baucum, 2009, pág. 383)

En las relaciones humanas se ve involucrada la comunicación ya que es el recuso que nos permite tener el privilegio de poder expresar nuestros pensamientos y sentimientos a las personas con las que interactuamos; se define como un proceso mediante el cual se envían y reciben mensajes por lo que no existe una comunicación perfecta (...) La comunicación requiere una codificación y una decodificación. El emisor codifica un mensaje plasmando su idea en palabras, el receptor, tendrá que decodificar el mensaje es decir interpretando las palabras y emitiendo una respuesta, todo esto pareciera ser muy sencillo, sin embargo, no podemos olvidar que existen los “ruidos de comunicación” que incluye la perturbación que interfiere con claridad del mensaje o la interpretación.

Un ejemplo es joven el cual quiere expresarle a su padre el enojo e impotencia que siente después que su maestra de matemáticas le mandó un reporte ya que no presentó su tarea que le costó un mes realizar, este trabajo lo pidió en el momento en el cual él salió al baño y por más que le explicaba a la profesora ella no se lo recibió, espera la oportunidad para comentarlo con su padre el cual estaba enojado porque tuvo un mal día en su trabajo, al momento de decir el mensaje el joven dice, “me firmas el reporte que te manda la maestra de matemáticas porque no entregué un trabajo que me dejó desde hace un mes” en ese instante el padre, el cual es el receptor tiene que interpretar lo que su hijo le está diciendo, es decir la claridad del mensaje, sin dejar de lado el mal día que tubo tiene que dar una respuesta, quizá la respuesta del padre no es más parecida a lo que el hijo, esperaba recibir de acorde a su pensamiento y sentimientos que estaban presentes en el joven. (Monroy & Morales, 1990)

El anterior ejemplo el proceso de comunicación al cual se tienen que enfrentar los adolescentes entender pensamientos y sentimientos algo en lo que ellos no se habían detenido a pensar antes de esta etapa vital en su vida buscando la manera de expresarlos lo más claramente posible para que las personas logren entenderlo que se les está tratando de expresar, pero como lo dice el autor no es un proceso muy fácil ya que se tiene que tener en cuenta que es lo que el receptor interpreta.

Otro factor que se debe tomar en cuenta es la dependencia económica prolongada ya que ellos necesitan el apoyo económico de los padres por lo menos hasta que termine su formación académica, algunos antes, ya que, al buscar trabajo, se pide que tengan las suficientes habilidades muchas veces tecnológicas las cuales se adquieren en las escuelas.

1.6 Características cognitivas.

Durante la adolescencia hay una ampliación de la capacidad y el estilo de pensamiento aumenta la conciencia del individuo, su imaginación, su juicio e intuición, el pensamiento es más abstracto y el uso de la metacognición. ambos aspectos ejercen un profundo influjo en el alcance y el contenido de los pensamientos del adolescente y en su capacidad para emitir juicios morales. (Craig & Baucum, 2009, págs. 364, 365)

Para una construcción activa de la comprensión los adolescentes utilizan esquema es un concepto o marco que existe en la mente del individuo para organizar e interpretar la información para Piaget se centraba en niños como en adolescentes explicando que organizan y dan sentido a su experiencia; igual este autor mencionaba que para adaptar y usar los esquemas son necesarias la asimilación, acomodación y equilibrio.

La asimilación tiene lugar cuando un individuo incorpora información nueva a un esquema preexistente la información no se modifica; por otra parte, la acomodación tiene lugar cuando un individuo ajusta sus esquemas a la información nueva.

La teoría de Piaget también sobresale el equilibrio que tiene como un mecanismo que utiliza un individuo cuando existe un cambio de pensamiento a uno siguiente este camino tiene lugar cuando se experimenta un conflicto y busca alcanzar un nuevo equilibrio cognitivo.

El pensamiento de las operaciones formales exige la capacidad de formular, probar y evaluar posibilidades, requiere manipular no sólo lo conocido y verificable, sino también las cosas contrarias a los hechos (Craig & Baucum, 2009, pág. 365).

Un ejemplo muy claro de este es cuando el niño tiene un esquema de lo que son las matemáticas el comienza a organizar, sin embargo, cuando entra a la secundaria tiene que asimilar los nuevos conocimientos que le están dando los profesores a esto le llamamos asimilación, y aquí es cuando viene la acomodación la cual consiste en el ajuste su esquema de lo que era las matemáticas a lo que ahora sabe de ellas.

Los adolescentes usan sus incipientes habilidades cognitivas en actividades intelectuales y éticas para concentrar en su persona, familia, y el mundo. Gracias a sus destrezas cognitivas, el

contenido de sus pensamientos amplía su alcance y su complejidad (Craig & Baucum, 2009, pág. 368).

El pensamiento del adolescente cambia dentro del contexto de su incipiente sentido moral depende del lugar donde se encuentre el adolescente.

1.6.1 Dimensiones de la comprensión.

Al hablar de comprensión se debe retomar abstracción o idealización que el adolescente tenga de su alrededor, pero no se puede dejar de mencionar que ellos utilizan etiquetas que son utilizados para identificarse siendo abstractas e idealistas sirven para comunicarse uno con el otro ejemplo al hace una descripción de sí mismo como un sujeto “soy hombre, seguro, no sé quién soy”, al momento de una idealización en la descripción dice “soy sensible preocupado por los demás y no soy muy atractiva” y aunque no todos se describen de manera idealizada la mayoría sabe el yo real del yo ideal.

La diferenciación es la herramienta más desarrollada que el niño puede utilizar distingue diferentes identidades es decir para describir utiliza diferentes características dependiendo de donde se encuentre (familiar, amigos, novios, etc.) esto depende del contexto en el que se encuentra.

Las contradicciones internas. Para ellos poner en manifiesto el yo en diferentes roles hace que describa a si mismo de forma contradictoria esto ya debido a que están en busca de una identidad clara, y hacia formar su propia personalidad.

El yo real y el ideal, verdadero y falso. En esta parte confunde a los adolescentes ya que provoca un desajuste ya que es lo que le gustaría ser y lo que es.

La comparación social: para la psicología del desarrollo los jóvenes que pasan por esta etapa de la vida tiene que hace comparación social ya que toma diferentes aspectos de cada persona esto para tratar de fortalecer su personalidad.

La introspección: el adolescente se siente inseguros y preocupado por lo que está pasando en su vida

En resumen este capítulo da a conocer características físicas, psicológicas y sociales de los adolescentes dado que inicia con un notable aumento de ritmo de crecimiento, es decir, el acelerado desarrollo de sus órganos reproductores, una vez que se inician los cambios físicos se da una vez que inicia la adolescencia, se retoma la palabra pubertad, que es la madurez de crecimiento sexual, se da después de se presenta el estirón de crecimiento, estos cambios no se dan igual para todos, en las mujeres, la pubertad inicia después de la primera menstruación, mientras que en lo varones, inicia con el acelerado crecimiento de testículos, del escroto y un crecimiento similar del pene; otros cambios físicos externos son en la mujer el crecimiento de los senos, el útero y la vagina desarrollados internamente. Los adolescentes son muy sensibles respecto a su apariencia, más cuando su aparecía no corresponde a su ideal, buscan la manera de alcanzar la mejor autoimagen, a costa de muchas actividades muchas de ellas no son las mejores. Esta etapa es considerada como de crisis, ya que la catalogan como de rebeldía y rechazo hacia los padres, la razón, es que ellos buscan alcanzar una independencia, quizá no económica, pero buscan autorregularse para convertirse más tarde en adultos, se cuestionan por qué son de tal o cual manera, es cierto que reciben influencia de casa, sin embargo, aumenta considerablemente la importancia de grupos de amigos y para ellos es indispensable tener esta habilidad social, muchas veces se ponen en riesgo y es ahí donde empiezan a ingerir alcohol, tabaco, drogas.

Cabe mencionar que, si ellos no tienen una buena autoestima, sentido de pertenencia a un orden familiar o social ellos no se ponen en riesgo y no tienden a tener o sufrir de conductas agresivas que a su vez se convierte en bullying como se retoma en el siguiente capítulo y es uno de los temas centrales de este trabajo.

Capítulo 2

Bullying

En este apartado se retoma el tema de bullying se retoma su definición, los tipos de este, con su característica, participantes (agresor, víctima y observadores). Es también en este apartado donde se habla de la agresión, ya que si bien es un instinto que todo ser vivo tiene y nos da esa fuerza que se necesita para protegernos, se necesita regularse para saber en qué momento utilizarla.

2 BULLYING

“A finales de 1960 y a principios de 1970, en Suecia se empezó a despertar un profundo interés por el fenómeno conductual de la violencia, entre escolares a lo que se le llamo “acoso” , empezó a usar en sus primeros estudios los términos” (Mendoza, 2012, pág. 5).

“Él término más común es el acoso en la escuela (bullying en inglés) y su traducido en al castellano literalmente es “intimidación”, esto es, como la acción de causa o infundir miedo” (Harris & Petrie, 2007, pág. 25).

Se conoce como bullying al acoso escolar de que es víctima a una persona de parte de uno o varios compañeros se piensa que se presenta en cierto tipo de escuelas con un determinado nivel económico social, o que domina en personas con cierta capacidad intelectual; sin embargo, se sabe que se presenta por igual entre hombre que entre mujeres, así como en todo el tipo de escuelas, en cualquier nivel educativo. (Mercado, 2012, pág. 158)

Por lo tanto, bullying es la violencia mantenida verbal o física, guiada por un individuo o grupo dirigida contra otro que no se defiende en esa situación, la mayoría de los agresores o bullies actúan motivados por el deseo de intimidar y dominar

El acoso o las agresiones pueden tener lugar en los baños, pasillos salones o patios en ocasiones, son amenazas verbales, pequeños contactos físicos, empujones daños a pertenencias, como libros mochilas cuadernos, ropa. No necesariamente implica robo, y si hay implícita una ofensa sobre la imagen corporal, la forma de vestir o alguna característica personal en la que se denigra la autoestima. Dado que lleva sobreentendida una amenaza, el bullying no se reporta en muchas ocasiones por la víctima, o pasa inadvertido por las autoridades o maestros de la escuela. (Mercado, 2012, pág. 158)

La violencia escolar se define como la violencia físicas o psicológicas y/o de aislamiento producidas por un alumno indefenso por parte de otro que generalmente recibe apoyo de otros

compañeros, esto se puede presentar por desconocimiento o pasividad de los que están alrededor, así como la incapacidad que tiene la víctima de afrontar la situación por sus propios medios.

La diferencia entre violencia y acoso escolar (bullying), conviene descartar que ambas se encentren dentro de la categoría denominada agresión. La violencia escolar se diferencia de bullying fundamentalmente, porque este último se caracteriza por la persistencia y el desequilibrio entre víctima y acosador, al que llamamos bully. (Moraleda, 1995, pág. 5)

2.1 Tipos de Bullying

Los maltratos en la escuela se pueden clasificar en:

- *Físicos*: Golpes, empujones, patadas, puñetazos, escupir o agredir con objetos, los varones suelen utilizar intimidación física o las amenazas, sin importarles el género de sus víctimas.
- *Verbal*: Se caracteriza por los insultos, ponerle sobre nombres descalificativo, humillar, descalificar en público, resaltar un defecto físico o de acción.

La forma en llevar el acoso o bullying tiene muchos variantes o estrategias, además de variar el tiempo y darse por periodos de actividad y latencia. Entre otra forma, podemos identificar las siguientes:

1. Exclusión social. No se refiere a que una persona deje de hablarle o corte su amistad con otra persona, sino cuando el agresor incita al grupo de personas a relegar a cierta persona del grupo.
2. Acoso verbal. La conforman las acciones verbales en viva voz, escritos, mensajes, llamadas telefónicas, mensajes por celular, etc., en los que se intimida al ofendido con insulto a su persona o de un daño físico o material.
3. Acoso no verbal. Implica gestos, señales, imágenes con significados ofensivos hacia la víctima.
4. Acoso físico. Pueden ser empujones, golpes, zancadillas, patadas, pellizco o lanzamientos de objetos.

5. Daños materiales. Implica destrucción de las pertenencias del ofendido, como libros, cuadernos, ropa, etc., o quitarles sus pertenencias, no con el sentido de adjudicárselas, sino de dañar a la otra persona.
6. Daños indirectos. En algunos casos, el agresor infunde el temor al ofendido al advertirle que, si no tiene o evita determinada conducta, le hará algún daño a una persona allegada a él.
7. Sexual. Comprende amenazas o acciones relacionadas con la sexualidad, como tocamientos corporales y de órganos sexuales, incluso actividades sexuales impropias. (Mercado, 2012, pág. 159)

Existen dos tipos de bullying que suelen ser más directos y fáciles de identificar.

2.1.1 Bullying físico

Consiste en agresiones físicas sobre el adolescente (golpes, empujones, lesiones físicas producidas por algún objeto o arma), así como amenazas al agredido. Dentro de este tipo de intimidación también incluimos agresiones sobre pertenencias de la víctima, es decir, robar o esconder cosas. Observa este tipo de bullying puede ser el más visible por sus huellas en el cuerpo y en sus pertenencias de tu hijo, quien siente angustia por la amenaza de ser lastimado. (Almanza, 2014, pág. 12)

2.1.2 Bullying verbal

Dentro de este tipo se incluyen los insultos. Las burlas, las frases que buscan humillar al otro o los apodosos negativos. En la secundaria, estos ataques verbales se dirigen a la apariencia física, a la forma en que se comportan en el salón y a la relación con los maestros y compañeros, así como en la forma que actúan de acuerdo a su género y a su edad. Este tipo de acoso esconde la discriminación por motivos de género, orientación sexual, clase social, grupo étnico, religión o discapacidad. El bullying verbal provoca sufrimiento porque afecta la imagen que los adolescentes tienen sobre sí mismos y el valor que se otorgan como personas. (Almanza, 2014, pág. 12)

2.1.3 Bullying relacional

“Se refiere a diversas formas de rechazo social, como difundir rumores o chismes, ridiculizar a los adolescentes por las espaldas, o excluirlos de un grupo por medio de la ley del hielo o evitando participen en actividades de la clase” (Almanza, 2014, pág. 13).

El desarrollo de la tecnología ha permitido la aparición de un tipo de bullying.

2.1.4 Ciberbullying

Esta forma de acoso se utiliza en la tecnología de información y comunicación, especialmente los teléfonos celulares y el Internet, para ridiculizar, humillar, amenazas y lastimar a un adolescente. Incluye el envío de mensajes de texto, fotos o videos a través de teléfonos celulares; llamadas ofensivas o silenciosas recibidas.

Se clasifica en:

Provocación: peleas y discusiones en línea por medio de mensajes silenciosos.

Hostigamiento: Envío repetido de mensajes que la víctima no desea recibir.

Denigración: Insultar, mentir o difundir rumores sobre la víctima para dañar su imagen y su reputación.

Suplantación de identidad: Cuando el agresor entra al correo electrónico (robando las contraseñas) o utiliza el teléfono de la víctima para hacerse pasar por ella para cometer actos inapropiados, hacerla quedar mal ante los demás, dañar su reputación o generar conflictos con sus desconocidos.

Violación de la intimidad: Difundir información o imágenes de la víctima sin su consentimiento (suele ser imágenes sexuales), aunque en ocasiones puede tratarse de un engaño para que difunda esta información privada.

Exclusión: Aislar a alguien de modo intencional de un grupo en línea (chats, lista de amigos, foros temáticos, etc).

Ciber amenaza: Cuando se crea un material en línea con el que se amenaza con otra persona o que provoca en ella preocupación por el daño que pueda causarle a su reputación, imagen o en su relación con otras personas. (Almanza, 2014, pág. 15).

El bullying, al hablar de cierto tipo de violencia entre niños, esconde persistentemente sus orígenes y los entornos que favorecen la violencia de los padres en los hogares, las discordias en la comunidad y las conductas escolares hostiles, agresivas o indiferentes de profesores y autoridades.

Aislado, reducido en su definición y alcances, se banaliza el fenómeno de la violencia generalizada y tampoco posibilita su abordaje en tanto que bullying.

Al no reconocer su origen y causas; al no hablar de la compleja violencia humana en sus diferentes formas, las soluciones que se encuentran son una suerte de placebos que lo convierten en un mal crónico. Simplificado, las soluciones que se presentan como lógicas suelen ser: eliminar la permisividad de los padres y adultos (la llamada falta de límites), vigilar los ambientes escolares, advertir al victimario de las consecuencias de sus actos y proteger a los niños que tienden a ser víctimas. Lo demás no le toca a la escuela, “nosotros nos dedicamos a enseñar”, suelen repetir profesores y autoridades. Es decir, las soluciones no eliminan los problemas de violencia, sino que aspiran a controlarlo. La lógica es: evitemos que ciertos niños agresivos se conviertan en golpeadores recurrentes y que otros caigan en la posición de víctimas, como si ese control eliminara la problemática. (Vázquez & Martínez, 2014)

2.2 Agresor

El acoso puede tener varios sentidos o contener un motivo para dirigir la agresión; en algunos casos, se presenta la combinación de varios de ellos, en los que predomina uno. Entre los tipos de bullying que se presentan, están los siguientes:

1. Sexual. Obedece a la simple condición de diferenciación sexual; se presenta principalmente de hombres a mujeres.
2. Racista. Se fundamenta por la diferencia de color de piel o situaciones étnicas.
3. Homofóbico. Se relaciona con la preferencia sexual o la apariencia al respecto.
4. Por discapacidad. Se presenta porque el ofendido muestra una discapacidad motriz o mental.
5. Por personalidad. Por rasgo de personalidad del ofendido que no corresponden a alguna de las anteriores y que despierta la agresividad del acosador. (Mercado, 2012, pág. 160)

Existen tres tipos de actores en los casos de bullying en las escuelas:

- I. Agresores. Son aquellos que desahogan su agresividad en una víctima, y pueden estar acompañados de uno o varios cómplices que los respaldan o siguen.
- II. Víctimas. Son los que reciben la agresión directa del agresor. (Mercado, 2012, pág. 161)

Existen adolescentes que parecen ser víctimas continuas, pueden sufrir acosos en cualquier escuela y pueden sufrirlo hasta la vida adulta, en el trabajo, en las relaciones de pareja, etcétera. Personas adultas que sufrieron acoso en su adolescencia han considerado que esto se debió a que eran tímidos y no se defendían; demasiado bajos o altos; bien o mal parecidos; malos para el deporte o no le interesaba; demasiado sensible o lloraban fácilmente; hijos de padres divorciados, fallecidos o presos, demasiado inteligentes; de una minoría racial o religiosa de su escuela o comunidad: flacos o gordos pobres o ricos; usaba la ropa equivocada o no vestía a la moda (Elliott, 2008, pág. 54)

Como puede observar, en las raíces del bullying se encuentra la idea de lastimar o molestar a aquellos que no se ajustan a ciertas normas de belleza, socializar, capacidad física o género (Almanza, 2014, pág. 10).

Existe intolerancia para quien es diferente, en el término de orientación sexual, clase social, grupo étnico o religión. A través del bullying se desprecia lo que en nuestra sociedad se ha devaluado, además de que se castiga el ser diferente y salirse de la norma o el promedio. (Almanza, 2014, pág. 12).

“Algunas características que los hacen más vulnerables para ser elegidos por los acosadores o que incluso, impiden que puedan detener por sí mismo la situación hostil” (Lowenstein, 2008, pág. 490).

Tiene dificultad para socializar, Son percibidos como ineficaces, lo que puede provocar rechazo en los demás, Tiene dificultad para enfrentar las provocaciones. Son más pequeños de edad y de estatura, tienen baja autoestima (no se agradan a sí mismos), parecen ser diferentes de los demás, pueden padecer depresiones o ansiedad, pueden provenir de niveles socioeconómicos más bajos, tienen a adoptar un papel sumiso. (Lowenstein, 2008, pág. 495).

Las primeras investigaciones sobre victimización escolar describían a las víctimas en dos tipos: sumisas y provocativas.

Agresor o acosador.

1. Gozar de mayor popularidad y apoyo, pero sentimientos ambivalentes de respeto y miedo.

2. Temperamento impulsivo agresivo ira incontrolada.
3. Muchos proceden de hogares que se caracterizan por si alta agresividad, violencia y falta de comunicación y cariño entre la familia.
4. Tiene complejos con necesidad y autoafirmación.
5. Falta de normas y conductas claras y constantes en la familia que no pone límites ni lo controla.
6. Tiene comportamientos agresivos con los miembros de la familia.
7. Carece de sentimientos de culpabilidad
8. Falta de responsabilidad y tendencia a culpar a los demás.
9. No respeta a la autoridad y transgrede normas.
10. Mal estudiante y sin motivación Hacia los estudios, baja autoestima académica.
11. Necesidad de sentirse autoafirmado y miedo a la soledad, pero las relaciones sociales las interpreta en términos de poder- sumisión.
12. Consume alcohol y otras drogas.
13. Suelen ser fuertes físicamente, impulsivos, dominantes con conductas antisociales y poco empáticos con sus víctimas. (Almanza, 2014, pág. 30 y 31)

2.3 Víctima

La primera fue descrita como la actitud de un estudiante prudente, sensible, reservado e introvertido; tímido, ansioso, inseguro, con baja autoestima, que carecía de “mejores amigos”, y normalmente se relacionaba mejor con los adultos que son iguales.

Se identificó que este tipo de víctima, cuando era varón físicamente más débil que sus iguales, tendía a retirarse cuando era atacado o en otras ocasiones lo “resolvían” llorando, mostrando miedo, lo que refuerza que el bully o los bullies continúen atacándole. En cambio, la victima

provocativa, se caracteriza por ser ansiosa y agresiva, no se involucra en el trabajo académico, no presenta atención y no tiene buenas relaciones con sus iguales. Se desempeña doble rol o víctima/ bully, se describió como alumnado se caracteriza por sentirse “a gusto” con los compañeros, que tienen problemas con ellos; suele tener pocos amigos e, incluso, alguno de sus escasos amigos puede llegar a ser víctima de la violencia escolar. La víctima de doble rol presenta problemas emocionales y normalmente no mantienen una buena relación con el profesorado que lo percibe como alumno con problemas de conducta (Moraleta, 1995, pág. 35).

Las víctimas pasivas. “Son adolescentes solitarios, sensibles e inquietos; ansiosos e inseguros, que carecen de habilidades para defenderse, que son capaces de pensar con rapidez ante la provocación y que cuentan con muy pocos aliados para darles apoyo” (Almanza, 2014, pág. 29).

Las víctimas provocadoras. “Son adolescentes a quienes se provocan con facilidad, impulsos y obstinados, que se burlan de los acosadores o los hostigan hasta convertirse en blanco fácil pero luego son capaces de defenderse” (Almanza, 2014, pág. 14).

Los factores que influyen para que la víctima rompa el silencio

Edad: Se ha identificado que, a menor edad, se tiene más probabilidad que los niños “cuenten” sobre la victimización, Y, sin duda, la respuesta que obtenga determinará que solicite ayuda en el futuro.

Limites sin maltrato. Cuando los profesores y padres de familia establecen con los niños prácticas de disciplina sin maltrato, sin comparar, sin insultar y sin burlas.

Monitoreo Constante: cuando los niños saben que el profesorado y sus padres, les cuidan y ayudan constantemente y les enseñan a resolver problemas cotidianos, sin culparlos o sentirlo responsables de las acciones de otras personas, entonces es altamente responsabilizarlos de las acciones de otras personas.

Clima escolar justo: cuando la víctima percibe que el profesorado no cubre a los agresores, o implementan acciones de protegerlos, se encuentran más dispuestos a reportar el bullying.

2.3.1 Perfil de riesgo para ser víctima

Los adolescentes tienden a tener las siguientes características:

1. Tener Baja popularidad entre sus compañeros, con los que no logra tener buenas relaciones y ser rechazado como par año recibir ayuda de ellos en situaciones de maltrato.
2. Sentimientos de culpabilidad, lo que imposibilita comunicar su situación con los demás.
3. Sentimientos de soledad, marginación y rechazo.
4. Muchos miedos, que le generan angustia y ansiedad.
5. Temperamento débil y tímido. Falta de seguridad y asertividad.
6. Baja autoestima.
7. Tendencia a la depresión
8. El estrés, la ansiedad, la angustia y el miedo puede llegar a causarle ataques de pánico
9. Tendencia a somatizar; pueden fingir enfermedades e incluso provocarlas por su estado de estrés.
10. Aceptación pasiva de la frustración y el sentimiento, incapacidad para hacer una confrontación, general competitividad venganza o agresión.
11. Sobreprotección de la familia con carencia de habilidades para enfrentarse al mundo. Dependencia Emocional.
12. Gestos, postura corporal, falta de simpatía y dificultades para la interpretación del discurso entre iguales, con características que les ubican en el punto de mira de los agresores.
13. Creencias irracionales, como creer en los horóscopos.

Observadores. Son aquellas personas que de alguna manera se percatan del estado de acoso que está recibiendo la víctima, de las agresiones que están presentando; no son solidarios con el agresor, pero tampoco actúan o intervienen a favor o en defensa del ofendido. Mantienen una distancia de los acontecimientos para ser una víctima directa de los hechos, aunque en forma indirecta también son receptores de la agresión. (Mendoza, 2012, pág. 10)

Menciona que existen una serie de variables implicadas en el ambiente familiar, que tendrá una influencia directa en el desarrollo de las manifestaciones de agresividad, la formación de valores morales, roles y posteriores relaciones sociales Estas variables son:

- a) Ausencia de marcos de referencia de comportamiento social y familiar.
- b) Rechazo de los padres hacia el niño.

- c) Actitud negativa entre padres e hijos.
- d) Temperamento de chico en interacción con la dinámica familiar.
- e) Refuerzo positivo de la agresividad. Valorar y alentar la agresión.
- f) Prácticas de disciplina inconscientes
- g) Prácticas disciplinarias exageradamente punitivas.
- h) Carencia de control por parte de los padres.
- i) Empleo de violencia física como practica socio familiar aceptable.
- j) Historia familiar de conductas antisociales.
- k) Empleo de castigos corporales
- l) Aislamiento social de a familia

Exposición continúa a la violencia que transmite en los medios de comunicación.

Comenta que la víctima siempre representará el blanco de las agresiones mientras que el acosador o bully será quien maltratará en repetidas ocasiones a una víctima indefensa, y el espectador, en la mayoría de los casos, aprobará las actitudes del acosador con su silencio y en casos más extremos, lo alentará. (Ccoicca, 2010, pág. 50)

En el caso del agresor, (Cabezas & Monge, 2007, pág. 138) indica que se caracteriza por la impulsividad y por la necesidad de dominar a los demás.

“Define como rasgo de agresor a un individuo con características antisociales y con una importante falta de conexión con la escuela, que manifiesta en el rechazo que tiene al centro educativo” (Olweus, 2004, pág. 60)

Identifica dos tipos de alumnos acosadores o bullies: los activos y los pasivos. Este tipo de agresores se distinguen entre si por las características de su participación en el episodio violento. El agresor activo inicia la agresión, el pasivo no inicia, sin embargo, es quien la mantiene cuando el bullying comienza le llama Bully y secuaz. (Moraleda, 1995, pág. 40)

2.4 Observadores

Se caracteriza por no permanecer libres de la influencia respecto a los hechos de intimidación, destacados por sumisas posturas individualistas, egoístas y apáticas.

Exponen que los espectadores no participan directamente, pero se divierten antes las agresiones que sufren sus compañeros, no los defienden, y tampoco delatan a los victimarios, se calla ante el temor de que los papeles se inviertan, y ser ellos a quienes se victimicen. (Cabezas & Monge, 2007, pág. 48)

Describe que la comprensión de este fenómeno pone en evidencia que el bullying no se limita la existencia del agresor y víctima. La realidad es que otros estudiantes, aun sin tomar la iniciativa de las agresiones en sus actos y simpatizando con ellos; en palabras del autor son los “los agresores pasivos, seguidores o secuaces” quienes conforman el grupo de estudiantes muy heterogéneo.

Indicadores de observadores para la identificación de las victimas

Conductas de miedo, huida y evitación, Conductas públicas que expresan inseguridad, Bajo rendimiento académico, Conductas ansiosas y depresivas, Conductas problemáticas, Conductas concretas, Comienza a faltar a clases de forma repetitiva, Esperar a que no haya nadie para llegar o salir de la escuela, Escoger rutas inusuales para desplazarse, Se aísla socialmente, Evita hablar de temas, relacionados con la escuela, Se ubica en lugares alejados del resto de los alumnos, Buscar amigos y compañeros de menor edad, Descenso de rendimiento académico, Dificultades de atención y concentración, Muy sensible, Estados de ánimo inestables(depresión, mal humor, mutismo), Somatización diversas, Agarrar dinero de casa para salir de deudas, Agresividad con sus menores, En casos extremos ideaciones suicidas, Recibe llamadas nerviosas que lo ponen nervioso (Moraleda, 1995, pág. 39)

2.4.1 Indicadores de observadores para los acosadores

Conductas manifiesta de agresión física, psicológica, verbal, exclusión social, Tiene comportamiento agresivo con miembros de la familia, Agrede físicamente a sus compañeros, Rompe, esconde, desordena y roba cosas ajenas, Actúa en grupo para fastidiar a otros compañeros, Resalta constantemente defectos físicos de sus compañeros, Humilla y ridiculiza a sus compañeros, Es intolerante a los demás, Mal humor y estados de ánimo alterados, Chantajea

y amenaza, Insulta, Se burla, Habla mal de otros y calumnia, Discrimina a sus compañeros, Hace el vacío ignorando a sus compañeros, Influye en sus compañeros para marginar a alguien, Ignora los derechos de los demás, Es autoritario, consigue sus objetivos utilizando la agresión verbal, física o psicológica, Es impulsivo, no controla sus reacciones. (Moraleda, 1995, pág. 39)

2.5 Agresión

La agresión es natural en los seres vivos, la misma que sirve como energía, como una fuerza de carácter emocional que nos permite protegernos a nivel individual y colectivo, sumado a esto, la capacidad de adaptarnos contra los ataques que vienen del exterior, lo importante es como regulamos la necesidad de activar la pulsión agresiva frente a ciertas situaciones y frenar en otras o comunicar de manera asertiva evitando la destrucción del otro o de la autodestrucción (Vázquez & Martínez, 2014, pág. 35)

Definir Agresividad y Agresión es una ardua tarea que han intentado científicos de diferentes disciplinas (Etólogos como K. Lorenz, 1966; Juristas como Aroneanu, 1958; Psiquiatras como D. Lagache, 1960; Sociólogos como Felson, 1978; y Psicólogos como Dollard y Miller, 1939; Buss, 1961; Bandura, 1973; Van Rillaer, 1978; Tedeschi, 1983, entre otros). Con el término Agresividad suele hacerse referencia a la tendencia o disposición inicial que da lugar a la posterior agresión. En este sentido, Van Rillaer (1978, p.23) la define como “disposición dirigida a defenderse o afirmarse frente a alguien o algo “. Por otra parte, Lagache (1960) la conceptualiza como “una disposición indispensable para que la personalidad pueda edWcarse, y más ampliamente, para que el individuo adopte su sitio en el medio social y responda a los desafíos que la realidad le impone “. En otra dirección, Buss (1961, p.198) la define simplemente como “costumbre de atacar” y Berkowitz (1996, pA3) afirma que la agresividad hace referencia a la “disposición relativamente persistente a ser agresivo en diversas situaciones diferentes” (Vivas, 2000, pág. 40).

Las conductas o modos de comportamiento son innatos, es decir, no necesitan de ningún tipo de aprendizaje para desarrollarse. Su demostración se encuentra en el estudio de animales criados en aislamiento, quienes manifiestan las mismas conductas que sus congéneres. En ocasiones, es cierto que es necesario algún tipo de aprendizaje para que se desarrollen determinadas

conductas; sin embargo, aun en estos casos, se puede hablar de conductas innatas pues, según los etólogos, se dan predisposiciones a aprender determinados tipos de comportamientos que son adaptativos para la especie. (Muños, 1988).

2.5.1 Características del Acosador

También se considera cualquier forma de conducta dirigida a dañar o injuriar a otro ser vivo que está motivado a evitar tal trato. Se incluyen conductas que teniendo la intención de provocar un daño fracasan en lograr este objetivo y se excluyen aquellas que provocan daños sin tener intención. La intención es el elemento central de la definición.

Conceptos por lo que se suele confundir este concepto:

- El término antisocial: todos aquellos comportamientos que violan las normas sociales sobre lo que se considera una conducta apropiada.
- El término violencia: es más concreto, y se puede referir a las formas más graves de agresión física o no física que buscan controlar, castigar o incluso destruir a otras personas.
- El término maldad: se trata de un fenómeno que está atrayendo la atención de un número cada vez mayor de investigadores dentro de la Psicología. Sus elementos son de carácter cruel y dañino. Siempre implica agresión, pero no toda agresión debe considerarse maldad.

Tipifica a los acosadores en tres perfiles: el acosador asertivo, como aquel que con vueles y habilidades sociales y popularidad en el grupo es capaz de organizar o manipular a otros para que se cumplan su órdenes (es aquel que es capaz de enmascarar so actividad intimidatoria para no ser descubierto); el acosador poco asertivo, representado por aquel sujeto que manifiesta un comportamiento antisocial y que intimida y acosa a otros directamente, a veces como reflejo de su falta de autoestima y de confianza en sí mismo (gracias a su comportamiento de acoso consigue su rol y estatus dentro de grupo, por lo que puede atraer a otros); finalmente el acosador víctima visto como aquel que acosa a compañeros más jóvenes que él y, es a la vez acosado por chicos mayores o incluso es víctima en su propia casa. Agrega que, en el caso de los acosadores hombres, éstos utilizan en mayor medida la fuerza física, a diferencia de las mujeres, quienes son más manipuladoras y utilizan métodos más sutiles de intimidación. (Acevedo, 2015, pág. 31)

La conducta agresiva, hace referencia a su función y a los motivos que la impulsan:

- Agresión afectiva u hostil: se refiere a las acciones cuyo fin último es provocar un daño. Ejemplo asesinato por venganza.

Se considera impulsiva y dirigida por la ira, No hay consecuencias más allá de la propia venganza, Es reactiva, precedida por una instigación previa, Es más irracional que la instrumental

Agresión instrumental: se refiere a las acciones dirigidas a conseguir algún objetivo o un fin que no es un daño en sí mismo, el daño es un medio para conseguir algún otro fin sea el sometimiento de la víctima, colaboración o un beneficio de cualquier tipo. Ejemplos robos con extrema violencia Se realiza tras anticipar consecuencias reforzantes o para evitar castigo.

No precisa de estímulos instigadores previos, es deliberada, racional, no guiada por la ira,

Los factores de riesgo individuales, incluyen edad, género, comportamiento agresivo, inteligencia, impulsividad, personalidad, empatía, autoestima y factores biológicos:

- Falta de empatía, dado que no tiene interés en los sentimientos de los compañeros y no les conmueve su miedo o su tristeza.
- Carácter difícil, irascible, explosivo, debido a la falta de auto control de emociones como el enojo.
- Son impulsivos con falta de autocontrol, lo que los lleva a decir y actuar sin pensar en las consecuencias.
- Presenta trastornos psicopatológicos, como: Trastornos de Control de los impulsos, Trastorno de conducta; Déficit de atención; trastorno negativito desafiante; Trastorno disocial y Trastorno adaptativo.
- Se relaciona con otros pares que muestran también comportamiento agresivo y son fáciles de manipular, así él puede ser el líder del grupo.
- Percibe las conductas agresivas como divertidas.
- Muestra actitud positiva hacia la violencia y expresan que usa la violencia “está bien” y “se vale” para conseguir lo que quiere.

- Algunos estudios se ha identificado que la escasa estatura y el bajo peso, disponen para ser agresor. En la Ciudad de México se ha detectado varios casos de alumnado bully con bajo peso y estatura, que comandan a grupos de alumnos para; robar, amenazar y golpear entre otras conductas que exhiben dentro del plante escolar, que muchos casos es una extensión de pandilla de la colonia.

- No tolera al alumnado que percibe diferente, ya sea por clase social, grupo cultura, aptitudes sobresalientes o déficits académicos.

- Se identifican con el estereotipo masculino tradicional, con creencias, conductas y actitudes machistas, que resuelven los conflictos con el control y el uso de la fuerza.

Mantienen la conspiración del silencio con palabras como: “te echo a mis guardias”, lo que es real, ya que usan a otros alumnos, para golpear al alumno espectador o la víctima para que guarden silencio, además de llamarlos rajones, cobardes maricas, entre muchos otros insultos.

- Desarrolla estilos para relacionarse con otros deficientes, como manipular, mentir y “engatusar”.

- Presentan distorsiones cognitivas, es decir, perciben situaciones neutras como situaciones de provocación

- Tiene red social más amplia que las víctimas

- Carece de disponibilidad para los trabajos y tareas escolares.

- Es más común en hombres que en mujeres (Mendoza, 2012).

Otros autores agregan

- ✓ Goza de mayor popularidad y apoyo, pero con sentimientos ambivalentes de respeto o miedo

- ✓ Temperamento impulsivo y agresivo, ira incontrolada.

- ✓ Muchos proceden de hogares que se caracterizan por su alta agresividad, violencia y falta de cariño entre la familia.

- ✓ Tiene complejo con necesidad de autoafirmación.

- ✓ Falta de conductas claras y constantes en la familia que no le ponen límites ni controla.

- ✓ Tiene comportamientos agresivos con los miembros de familia.

- ✓ Carece de sentimiento de culpabilidad.

- ✓ Falta de responsabilidad y tendencias a culpar a los demás

- ✓ No suelen reconocer a la autoridad y transgrede las normas.

- ✓ Mal estudiante y sin interés por los estudios, baja autoestima académica.
- ✓ Necesidad de estar con compañeros y miedo a la soledad, pero las relaciones sociales las interpreta en términos de poder- sumisión.
- ✓ Consume alcohol y otras drogas (Murrueta & Orozco Guzman, 2012, pág. 70).

En resumen:

- ❖ Actúan agresivamente la mayor parte del tiempo.
- ❖ Tiene dificultades para controlar sus impulsos.
- ❖ Tiene una actitud positiva hacia la violencia. Pueden provenir de un hogar violento.
- ❖ Se siente inseguros. Se perciben como diferentes, tontos o inadecuados.
- ❖ Culpa a la víctima por el bullying.
- ❖ No son empáticos y tienen pobres habilidades sociales.
- ❖ Pueden ser acosados por la familia o ser culpados por todo
- ❖ Puede estar bajo gran presión de tener éxito, cuando de hecho tienen problemas en la escuela
- ❖ Pueden estar sobre protegidos y esperar que todos hagan lo que ellos quieren.

Factores de riesgo Familiares/ sociales que elevan la probabilidad de que un adolescente desarrolle perfil Bully.

- Familias que no se involucran emocionalmente con el hijo bully y no monitorean las actividades de los niños fuera de la escuela.
- Violencia intrafamiliar, lo que puede significar que alguno de los padres hace uso de maltrato emocional o físico para controlar a la familia.
- Familias disfuncionales que obligan a los hijos a trabajar y le dan al hijo (a) adolescente la obligación de criar a los hermanos menores.
- Abandono emocional de los hijos, por padres que se convierten en proveedores y, a cambio, deciden no estar con sus hijos y preferir actividades personales, como ir al gimnasio, tener vida social con los amigos; salir con nueva pareja, ir a clases de idiomas o ver sus programas de televisión favoritos. Este tipo de padres busca algún familiar que se encargue de sus hijos, por lo que, normalmente, en la tarde, los cuidados de la abuela o tía.
- Prácticas de crianza autoritarias, negligentes, punitivas, o totalmente laxas, donde no se establecen límites, de tal manera que los niños son los que “mandan” en casa. La disciplina de

los padres “dependen del estado de humor”: si están de buenas, no los regañan por decir malas palabras o pegarles a sus hermanos, pero si están de malas les pegan, hasta que se les baje el coraje.

- Escasos canales de comunicación con padres que no interactúan con sus hijos para jugar, conversar o ayudarlos a superar alguna pérdida: muerte de mascotas alejamiento de amigos, etcétera.
- Hostilidad con relación con los padres, y como se llevan mal, generalmente no les gusta salir con ellos y se muestran “molestos” cuando pasan tiempo juntos.
- Carencia de figura paterna, mantienen relaciones familiares distantes o tener malas relaciones con los hermanos.
- Al hijo se le permite al afrontar los conflictos con conductas desafiantes o de evitación.
- Comportamiento acosador con los hermanos en casa y usa a los primos o a los amigos para excluir a los hermanos del grupo. Este es factor que se relaciona con tener la misma actitud hacia los compañeros de clases. (Mendoza, 2012, pág. 31).

Pasos a seguir para resolución de un conflicto

1. Cálmate: No trates de resolver un conflicto si tú o la otra persona están molestas. Tómate un tiempo o reúnete de nuevo con ella al día siguiente.
2. Describe el conflicto: Cada persona debe explicar el conflicto con sus propias palabras, pero no se permite insultar o despreciar al otro. Aunque cada uno tenga su punto de vista diferente sobre el conflicto, ninguna de las versiones es “verdadera” o “falsa”.
3. Describe que provocó el conflicto: Menciona cuál de los hechos concretos generaron el conflicto que paso primero y que paso después, si surgió de alguna diferencia de opinión, que hizo que se convirtiera en conflicto. Es importante no culpar al otro del conflicto.
4. Describe los sentimientos provocados por el conflicto: Cada persona debe usar sus propias palabras y ser sincero.
5. Escuchar atenta y respetuosamente a la otra persona cuando hable: Trata de entender su punto de vista sin interrumpirla e intenta poner en sus zapatos para sentir lo que ella sintió.
6. Haga una lluvia de ideas sobre las soluciones para el conflicto. En la lluvia de ideas todos los involucrados deben intentar pensar tantas ideas como puedan. Todas las ideas valiosas y nadie debe burlarse de las ideas del otro. Es importante ser creativo, estar abierto a ideas nuevas y hacer una

lista de las ideas para recordarlas. Luego se elige una solución y se prueba. Hay que estar dispuestos a negociar y asumir compromisos.

7. Probar la solución compartida: Hay que comprobar qué tal funciona, esforzarse y ser pacientes.
8. Si una solución no da resultado, hay que probar otra.

(Mercado, 2012, pág. 161) Menciona que la prevención de este fenómeno debe darse en diferentes niveles y ámbitos, ya sea en lo personal, en la familia, la escuela y en la sociedad.

Personal. Se debe mantener una relación y comunicación abierta y directa con la familia en especial con los padres; tener identificado en la escuela, en el trayecto casa-escuela-casa y demás sitios dónde podría ser víctima de bullying, de modo que pueda evitarlo; llevar relaciones interpersonales afables con todos los compañeros; mantener en alto los principios y valores personales, familiares, humanos y sociales que permiten tener una personalidad integral para poder afrontar situaciones de acoso; aceptar el apoyo de profesionales o institucionales que brinden servicios psicológicos, en caso de ser necesario. **Familia.** Es la primera fuente de educación y formación donde se aprende a socializar, se incorporan valores y normas, se encuentra un refugio y siente la protección, no sólo en lo físico, sino también en lo emocional o afectivo; es importante brindar un ambiente de aceptación, afecto, con una comunicación abierta, franca y directa, pero con respecto, en donde los hijos pueden expresar sus ideas, sentimientos, alegrías, frustraciones, etc. Esto aplica tanto por la aplicación de agresores como para víctimas. Se debe aceptar la ayuda profesional ser psicólogo, en caso de ser necesario. **Escuela** las acciones que pueden emprender las instituciones dependen de sus características particulares, pero en general, para evitar el bullying es importante mantener una disciplina en toda la escuela, sin que esto represente cuartear las libertades de los alumnos; además de supervisar las acciones y los actos de los alumnos en todas las instalaciones de la institución e incluso contar con estrategias para darle seguimiento fuera de la misma establecer reglas claras y específicas para darle seguimiento.

Par finalizar con este capítulo se hace mención que el bullying si bien es un término aparentemente nuevo, es una problemática que ha ido trabajando desde hace mucho tiempo, y es la acumulación de conductas agresivas que presentan los adolescentes para sus iguales, los agresores tienen que tener características específicas, lo mismo sucede con las víctimas y los observadores participantes, y si bien es cierto que la agresión es algo innato en los seres vivos, por una parte porque sirve

como protección emocional, sin embargo, tiene que ser regularizada, es importante mencionar que estas conductas agresivas tiene causas, algunos agresores, reproducen lo que ven en casa, otros más solo hacen lo que no pueden hacer en casa, lo mismo es lo que sucede con la víctima. También características de observadores evitando lleguen a ser indiferentes a lo que está sucediendo dentro de la escuela, o en la red como sucede con el cyberbullying.

En el siguiente capítulo se presentan las corrientes de la psicología con el fin de analizar él porque se retoma la teoría corriente humanista.

Capítulo 3

Aproximaciones teóricas

Capítulo III se retoman las aproximaciones teóricas de la Psicología se dan cada una de sus aportaciones, sus autores más destacados, pero, es aquí donde se hace énfasis a la teoría humanista para basarnos en ella y poder darle sustento teórico al taller que propone.

3. APROXIMACIONES TEÓRICAS

3.1 Conductismo

Es un enfoque el cual manifiesta comportamiento observable, el conductista Watson objetó la definición de la psicología como el estudio de la “mente” o de la “experiencia consciente”. “La introspección”, dijo, “no es científica”. Watson se percató de que podía estudiar el comportamiento animal aunque no podía hacerles preguntas a los animales ni saber lo que están pensando solo observó la relación entre los estímulos (eventos en el ambiente) y las respuestas (cualquier acción muscular, actividad glandular u otra conducta identificable) de un animal (Coon, 1999, pág. 9).

“Watson estuvo relacionado el aprendizaje de conducta del miedo y la extinción” (García, 2007, pág. 9).

Surge la figura de fisiólogo Ruso Iván Pavlov, quien para explicar casi todo el comportamiento es una respuesta condicionada es una reacción aprendida ante un estímulo en particular.

Pavlov mientras hacía experimentos con perros se dio cuenta que salivaban de forma anticipada al oler o ver su comida, incluso al ver a las personas encargadas de dales de comer esto es un Condicionamiento Clásico.

Un estímulo incondicionado (es decir, que no requiere aprendizaje para provocar una respuesta) provoca una respuesta incondicionada; en el caso de los perros, la comida causa salivación de forma espontánea. Si se empareja repetidamente el estímulo incondicionado (la comida) con un estímulo neutro (por ejemplo la campana), el estímulo neutro acabará produciendo la respuesta incondicionada (salivar) sin necesidad de que esté presente también el estímulo incondicionado. Para Pavlov no es necesario el concepto de mente ya que conceptualiza las respuestas como reflejos que se dan después de la aparición de estímulos externos (Figueroba, 2017, pág. 15).

Skinner uno de los conductistas modernos concibe el comportamiento humano se debe considerar el ambiente ya que influye en el organismo antes y después teniendo consecuencias, introdujo los términos de recompensas, reforzadores positivos y como estos controlan su comportamiento. Esto lo explica con su caja de Skinner en esta le presentaba estímulos a los animales de laboratorio obteniendo una conducta específica (García, 2007, pág. 10).

3.2 Gestalt

Para esta teoría pone énfasis en el estudio del pensamiento, el aprendizaje y la percepción como unidad; no los analiza en partes, ellos tiene el lema de “el todo es mayor que la suma de sus partes” (Coon, 1999, pág. 11).

Esta palabra tiene un origen Alemán Gestalt “forma”, “patrón”, “totalidad”. Los representantes de esta escuela consideraban que la manera en que se configuran u organizan elementos perceptuales de terminan conjuntos psicológicos complejos, que no pueden ser reducidos a la mera suma de su parte (García, 2007, pág. 10).

Esta corriente inicia con Max Wertheimer, quien menciona el término “atomismo” o reduccionismo de la psicología conductista y su poca atención al proceso de percepción el comentaba que es un error ver todo en partes o elementos. (Coon, 1999, pág. 11)

Cuando se aplica a la percepción se refiere a nuestra tendencia a ver patrones, a distinguir un objeto de su fondo y a completar una imagen a partir de una cuanta señal (Morris & Maisto, 2005, pág. 45).

Köler y Kaffka, dos representantes de esta, escuela consideraban que el objetivo de la psicología de la Gestalt era el elemento esencial que existen en la organización; y esto es mucho más valioso que los datos sensoriales o que las asociaciones que forman en el condicionamiento. Si el sujeto hace configuraciones inadecuadas, es difícil que logre percibir, aprender, solucionar problemas, formar conceptos, etc. La primera respuesta ante esta figura es tratar de darle una organización o configuración a los elementos, con base a su propia experiencia. Se puede expresar una gran variedad de cosas (García, 2007, pág. 10).

La teoría Gestalt establece bases para estudios modernos de la sensación y percepción (subliminal, extrasensorial, etc.) y apporto a los procesos cognitivos.

3.3 Psicoanálisis.

Inquietudes de conducta son producto de la lucha continuo y en gran medida inocente entre las fuerzas que se ocultan en lo profundo de nuestra personalidad el más famoso defensor de esta perspectiva es Sigmund Freud, donde dice que la conducta a menudo es afectada por fuerzas, urgencias y tendencias que están fuera del reconocimiento consciente, y que su estudio también forma parte de la psicología moderna (Baron R. , 1996, pág. 11).

Esta corriente sostiene que en la mente humana convive con el yo, el superyó y el ello la legislación de un país, la ética, los principios religiosos, los valores culturales, etc. En su conjunto y contribuyen el superyó el cual actúa como una especie de policía que cuida que la conducta que las personas se mantengan dentro de los cánones establecidos por el grupo social al que pertenecen. El ello se forma a partir de los impulsos instintivos del hombre, que podría resumir en dos: uno amoroso o erótico, otro destructivo o fanático.

“El yo es el tercer elemento de la mente, mismos que se mantienen más o menos equilibrado, como resultado de las presiones (de la lucha) de los impulsos del ellos, superyó y el principio de la realidad” (Zepeda, 2008, pág. 20).

Coon, 1999, pág. 11 comenta que una parte de la mente llamada inconciente se encuentra fuera de la conciencia personal, para el existian pensamientos y deseos inconcientes, influyen constantemente en nuestro comportamiento. Estos pensamientos inconcientes son de naturaleza amenazadora, sexual o agresiva, por lo tanto lo reprimen(se mantienen en forma activa fuera de la conciencia).

La tecnica que utilizo Freud para estudiar los procesos inconcientes se conocen como el método de asociación libre, en el cual las personas manifiestan todos sus pensamientos y emociones sin estructuralos logicamente; el psicoanalista estando a un lado del paciente se limita a escucharlo objetivamente para posteriormenteinterpretar la información y dar a conocer el porque de sus problemas psicologicos. Otra de las tecnicas ideadas por Freud para el estudio de los intintos inconcientes fue el analisis de los sueños, siendo ésta uan extensión de la asiacion de ideas.

3.4 Humanismo

La teoría Humanista se funda como una nueva alternativa a los modelos existentes como el psicoanálisis, el conductismo, y junto con la teoría gestáltica preparan el camino para la renovación cognoscitiva.

“Surge en Estados Unidos, la psicología Humanista en donde la persona busca autorrealizarse, y este es un propósito genera que guía sus acciones y da sentido a su vida”. (Ferrerías, 1995, pág. 13).

El hombre debe aprender a realizar todo su potencial, se centra en la experiencia de la posibilidad de la experiencia no verbal, en la unidad de la mente, en los estados alterados de la mente de la conciencia y en “ser espontáneo” (Morris & Maisto, 2001, pág. 20)

La psicología humanista se define como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (los dos ya existentes son el psicoanálisis y la conductista) y como tal trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos que no tiene lugar sistemático ni la teoría positiva ni en la conductista o la teoría clásica del psicoanálisis como creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad gráfica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, transcendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica, t aspectos relacionados con ellos. Esta aproximaciones se pueden caracterizar también por los escritos de Godstein, Fromm, Horney, Rogers, Maslow, Allport, Angyal, Bühler, Maustakas, etc., al igual que por ciertos aspectos de los escritos de Jung, Adler y los psicólogos psicoanálisis del ego, y lo psicólogos existencialistas y fenomenológicos (Quitmann, 1989, pág. 78).

La psicología Humanista trata de decir no como es, sino como debe ser; busca regresar la psicología a su fuente, a la psique, en donde todo empezó y donde finalmente culmina. Pero hay más de esto: la psicología Humanista no solo es el estudio del ser humano en el proceso de realización. (Matson, 1984, pág. 90).

Este nuevo comienzo psicológico contenía de forma implícita un desafío al psicoanálisis, y otro aún más fuerte al conductismo, ya que en América en la que el espíritu pragmático de la era Roosevelt se vinculaba con las corrientes humanísticas (Quitmann, 1989, pág. 71).

Un individuo tiene un valor intrínseco, libertad personal y potencial para hacer posible su autorrealización, a diferencia de los conductistas y psicoanalistas quienes consideran una la conducta está determinada por el ambiente o necesidades inconscientes, los humanistas afirman que la persona tiene el control de su destino y que son libres de llegar a ser según sus capacidades.

“La perspectiva humanista hace énfasis en el aspecto positivo de la naturaleza humana, es decir, fortalece la creatividad y la tendencia constructivista, la inclinación a establecer y mantener buenas relaciones sociales con otros” (Vaquero & Vaquero, 2001, pág. 13)

En el año de 1961 la American Association of Humanistic Psychology destacó los aspectos fundamentales de la Concepción del ser Humano entre ellos se encuentran:

- ✓ Autonomía personal y responsabilidad social
- ✓ Autorrealización
- ✓ Orientación hacia metas y búsqueda de sentido.
- ✓ Los seres humanos son únicos, tanto entre si como respecto a otros animales por lo que ha aprendido de otras especies es irrelevante para comprender a los primeros.
- ✓ Concepción global del ser humano.

El humanismo considera al ser humano como único e irreplicable, se concentra en el presente y en sus percepciones. (Méndez, 2006, pág. 59) .

La psicología humanista, en su sentido más amplio, incluye a todos aquellos autores que han desarrollado sus propuestas apuntando a una cierta concepción del ser humano, del objeto de la psicología, de la patología, de la intervención psicológica y del método para obtener conocimientos sobre todo lo anterior que se engarzan en la tradición filosófica humanista. Considerada de este modo, es en la primera mitad del siglo XX cuando surgen las primeras aportaciones de peso: en muchos aspectos la obra de William James en Estados Unidos y las de Ludwig Binswanger y Medar Boss, entre otros, en Europa. Sin embargo, la psicología humanista, bajo esta denominación y como movimiento relativamente organizado, se gesta durante las décadas de los cincuenta y sesenta del siglo XX. En su aparición se pueden identificar influencias de tres tipos: a) filosóficas; b) sociales y culturales; y c) propiamente del ámbito de la psicología (Martorell, 2018).

3.4.1 Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987) es uno de los autores más conocidos del movimiento humanista. Su método terapéutico, la terapia centrada en el cliente, o terapia no directiva, parte de la hipótesis central de que el individuo posee en sí mismo medios para la auto comprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento auto dirigido. El terapeuta debe proporcionar un clima de actitudes psicológicas favorables para que el paciente pueda explotar dichos medios (Echegoyen, 2018).

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás (Echegoyen, 2018).

Las propuestas de Carl Rogers (1902-1987) son, quizá, las más influyentes y conocidas de entre las que surgieron dentro del movimiento humanista. Su enfoque terapéutico, la terapia centrada en el cliente, también es conocido como terapia no directiva. La hipótesis central de este enfoque la establece así brevemente Rogers: el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido; estos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas favorables.

De un modo resumido la terapia centrada en el cliente parte de dos premisas fundamentales: 1) La confianza radical en la persona del cliente. 2) El rechazo al papel directivo del terapeuta. Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora (el concepto central en la teoría de Rogers) que, si no se falsea o se tuerce por los sucesos de la crianza, puede dar como resultado una persona de pleno funcionamiento, es decir, alguien permeable a nuevas experiencias, capaz de reflexión, espontáneo, y capaz de valorar a otros y a sí mismo. La persona mal adaptada sería, pues, cerrada, rígida y autodespreciativa. El enfoque psicoterapéutico de Rogers enfatiza la actitud y cualidades del terapeuta como elemento esencial del cambio. De este modo, cualidades tales como empatía, autenticidad y congruencia son requeridas al terapeuta como condición esencial para producir un cambio terapéutico: el peso recae en el terapeuta más que en la técnica. Rogers se interesó particularmente por la comprensión y descripción del proceso de cambio en las personas cuando estas se sienten aceptadas y comprendidas tal como son por el terapeuta.

En un primer momento del proceso de cambio, se produce una relajación de los sentimientos. Estos pasan de describirse como algo remoto a ser reconocidos como propios, para finalizar experimentándolos como un flujo siempre cambiante. También se da un cambio en el modo de experimentar: el individuo comienza muy alejado de su vivencia hasta que progresivamente la va aceptando como un referente al que se puede acudir en busca de significados y, finalmente, la persona se permite vivir de manera libre y permisiva y emplea sus vivencias como principal referente de sus conductas. En este proceso igualmente se da un paso de la incoherencia a la del terapeuta como elemento esencial del cambio. De este modo, cualidades tales como empatía, autenticidad y congruencia son requeridas al terapeuta como condición esencial para producir un cambio terapéutico: el peso recae en el terapeuta más que en la técnica. Rogers se interesó particularmente por la comprensión y descripción del proceso de cambio en las personas cuando estas se sienten aceptadas y comprendidas tal como son por el terapeuta. En un primer momento del proceso de cambio, se produce una relajación de los sentimientos. Estos pasan de describirse como algo remoto a ser reconocidos como propios, para finalizar experimentándolos como un flujo siempre cambiante. También se da un cambio en el modo de experimentar: el individuo comienza muy alejado de su vivencia hasta que progresivamente la va aceptando como un referente al que se puede acudir en busca de significados y, finalmente, la persona se permite vivir de manera libre y permisiva y emplea sus vivencias como principal referente de sus conductas. En este proceso igualmente se da un paso de la incoherencia a la coherencia. En un extremo estaría el máximo de incoherencia, desconocida para el propio individuo; progresivamente iría tomando conciencia de sus contradicciones para terminar experimentando sólo la incoherencia de modo ocasional puesto que ya no percibe como amenazadora su experiencia. Cambia también su relación con los problemas, desde su negación, pasando por su reconocimiento, hasta la conciencia de la propia participación en su génesis. Igualmente, el modo de relacionarse cambia desde la evitación de las relaciones íntimas hasta una vivencia abierta y libre de su relación con los demás (Martorell, 2018, pág. 392 Y 393).

Considera que los humanos tienen una tendencia natural a la realización, aunque concibe la realización diferente a la de Maslow, ambos incluyen un crecimiento personal y la satisfacción de potencialidades básica. Se considera que los humanos están orientados esencialmente al avance al crecimiento personal, e interesados en las decisiones de elección existencial. (Nye, 2002, pág. 178).

Creó una psicoterapia centrada en el cliente, cuyo punto de partida está en el reconocimiento de la singularidad del punto de vista de cada persona, desde que se ordena el campo fenoménico de su experiencia:

“Tratar de colocarse quien quiera entender esa experiencia, una transmigración que solo puede hacerse mediante empatías Rogers ha revitalizado, en cierto modo, muchas ideas de Dilthey y de la fenomenología, subrayado por su parte esa exigencia de autorrealización” (Ferrerías, 1995, pág. 98).

Existen diferentes formas de llamar a la propuesta de Rogers, generalmente es conocida como “teoría del yo”, “teoría fenomenológica” o “teoría de la realización” (Nye, 2002, pág. 193).

Rogers suponía que la naturaleza humana básica es positiva (que no existe nada inherente negativo o maligno en nosotros) Sugiere que no se nos fuerza a entrar en moldes contruidos socialmente

(...) En lugar de eso se nos acepta por lo que somos, viviremos en formas que nos mejoren a nosotros mismos y a la sociedad. De acuerdo con Rogers, los humanos buscan básicamente satisfacción personal y establecer relaciones muy estrechas con los demás. De todo a todo, ciertamente parece que su perspectiva es humanista. (Nye, 2002, pág. 96)

¿Cómo encaja en esto la fenomenología? Ésta acentúa la importancia de las experiencias consistentes inmediatas del individuo para determinar la realidad, y Rogers sostenía que se requiere del conocimiento de estas percepciones individuales de la realidad para comprender la conducta humana.

“cada uno de nosotros se comporta de acuerdo con la conciencia subjetiva sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea. La implicación de la realidad objetiva (cualquiera que sea) no es la determinante de importancia de nuestras acciones; más bien, reaccionamos con base en cómo vemos la realidad”. (Nye, 2002, pág. 97).

Dejando sus propios medios, muchos muestran muchas características positivas y avanzan, en el transcurso de su vida, para convertirse en personas plenas. Personas que viven el aquí y el ahora y confían en sus propios sentimientos.

Son sensibles a las necesidades y derechos de los demás, pero no permite que las normas sociales moldeen su sentimiento

Acciones en un grado excesivo. Esa gente razona en términos de que, si cree que algo es correcto, entonces es algo que debería hacer. Las personas plenas no son santas, pueden perder los estribos y actuar de manera que luego lo lamenten. Pero a lo largo de su vida sus acciones se ven cada vez más nominadas por sus impulsos constructivos. Están en contacto cercano con sus propios valores, sentimientos y experimentan la vida más profundamente que la mayoría de la gente. Todos tienen la misma capacidad pero no todos alcanzan la plenitud esto se genera cuando la ansiedad genera cuando las experiencias vividas son inconscientes con la idea que tenemos acerca de nosotros mismos; cuando existe una discrepancia entre nuestro autoconcepto (las creencias los conocimientos acerca de nosotros mismos) y la realidad, o nuestra percepción de la misma (Baron, 1996, pág. 503).

Reparar ese autoconcepto distorsionado, es decir, hacerlo más acorde a la realidad, Roger sugiere poner al individuo en una atmósfera de efecto positivo incondicional, en lugar en que se diera cuenta de que son aceptados por las otras personas sin importar lo que digan o lo que hagan (Baron, Psicología, 1996).

El proceso de convertirse en persona lo divide en etapas que continuación se explican:

Primera etapa:

Las relaciones cercanas y comunicativas son percibidas como peligrosas y por lo tanto actúa defensivamente, propiciados serios bloqueos en la comunicación. El individuo no manifiesta deseos por desarrollarse, pudiendo desarrollarse, pudiendo llegar a argumentar algo parecido a “así soy y...”, “es que las cosas son negras o blancas, no hay términos medios” o “por andar mostrando mis sentimientos ya me ha ido muy mal, por eso, mejor que ni se den cuenta de lo que siento”.

Segunda etapa:

Cuando la persona se siente plenamente aceptado por alguna persona que lo rodea, inicia el camino hacia el contacto con sus verdaderos sentimientos, dejando de percibirlos como ajenos a sí mismo y mediante la ligerísima pérdida de expresión simbólica de los mismos; es decir que poco a poco van dejando de verlo tan “racionalmente”, para comenzar a percibirlos más “emotivamente”.

Tercera etapa:

Hay mayor expresión y descripción de sentimientos y significados personales actualmente no presentes.

Cuarta etapa:

Ahora los sentimientos se rescatan como objetos en el presente, aunque la persona experimente temor o inconformidad ante la posibilidad de que irrumpa y se muestren como hechos del momento actual.

Quinta etapa:

Los sentimientos sean expresados libremente como parte del presente y se encuentran muy cerca de ser expresados en su totalidad. Los sentidos de propiedad de los sentimientos se incrementan, es decir, la persona se reconoce a sí misma como su dueña y, por tanto, la responsable de su expresión y de sus problemas que se relacionan con ellos.

Sexta etapa:

Sentimiento que frecuentemente se ha mantenido “atorado” ha sido inhibido en este proceso cualitativo, ahora se experimenta con inmediatez, esta, y el sentimiento que constituye su contenido, son aceptados, no requiere ser negativo tímido o combatido, la persona llega a la comprensión de sentimientos que no ha llegado comprender como propios.

Séptima etapa:

Los sentimientos se viven en su plenitud, gracias a la aceptación que continúa, aunque ahora en forma de auto aceptación, permite al individuo seguir adelante en su proceso de convertirse en persona (Zepeda, 2003, pág. 66).

Cada nombre se relaciona con un punto clave en la visión de Rogers, sin embargo, se concuerdo en que es más apropiado llamarlo fenomenología humanista ya que no solo considera el estudiar los fenómenos que se relacionan con el ser sino a este en un sentido más profundo, en su humanidad y lo que le acontece.

El punto clave que Rogers aporta a la tercera fuerza de la Psicología es precisamente el considerar que los humanos tienden a una tendencia a la realización; así mismo menciona que la fuerza básica en el ser humano es positiva por naturaleza (no hay algo negativo de forma inherente). (Almaguer, 2017, pág. 34)

Con base en lo mencionado, Rogers sostiene que las personas no conocen su potencial, se mantienen en un estado de “ser y convertirnos en”, por lo cual no es apropiado hablar de realidades absolutas o cual es la acertada, sino brindar a la persona un ambiente en el que pueda seguir creciendo en lo personal y lo social. (Almaguer, 2017, pág. 34).

A palabra “cliente”, ya que es una pieza fundamental en la propuesta de Rogers, donde el decide ocupar esta palabra en vez de paciente debido a que enfatiza la participación activa, voluntaria y responsable que tiene la persona que inicia este proceso, así mismo establece una especie de igualdad entre el terapeuta y la persona. Partiendo de esto, hablaremos de la terapia centrada en el cliente, donde la meta principal es fijarse en los esfuerzos del cliente en afrontar las situaciones adversas, así como crear formas más significativas de hacerlo cuando se carecen de ellas (Almaguer, 2017, pág. 35).

Es importante el papel que tiene el terapeuta, ya que deberá crear una atmósfera cálida, donde haya una aceptación incondicional, pero sobre todo que dicha aceptación sea percibida por el cliente

Así se deberán de reconocer los esfuerzos que el cliente ha realizado, ya que el mismo Rogers creía que todas las personas tienen la capacidad de saber que es lo que les provoca tanto malestar y cómo podrían mejorarlo, sin embargo esta capacidad se encuentra latente, es ahí donde el terapeuta actúa, acompañando en el proceso de hallarse con ella (Almaguer, 2017, pág. 35).

La psicología humanista de Carl Rogers lo que haría en primer lugar es empatizar con nosotros de una forma genuina conectar con ese cliente para preocuparse por la situación por la que está pasando. Es un encuentro entre un ser humano y otro unidos por un objetivo en común: explorar nuestro auténtico “yo” para que podamos tomar decisiones más satisfactorias. (Sabater, 2017, pág. 39).

La necesidad de desarrollar una personalidad funcional

Todos nosotros tenemos a nuestro alcance la posibilidad de alcanzar nuestras metas, de hallar el bienestar y de desarrollar nuestro máximo potencial. No obstante, Rogers señalaba que las personas vemos esto como un ideal o como una entelequia poco factible. El bienestar más que un objetivo es un proceso continuado en el que debemos invertir esfuerzos en el aquí y ahora (Sabater, 2017, pág. 35)

“Para desarrollar una personalidad plenamente funcional debemos estar abiertos a la experiencia, aceptando no solo las emociones positivas, sino asumiendo a su vez las negativas sin huir de ellas” (Sabater, 2017, pág. 36).

“Debemos dar significado a nuestra existencia. Somos responsables de nosotros mismos, por tanto, es necesario hacer uso de una actitud más activa, receptiva y creativa para que hallar un sentido satisfactorio a nuestra realidad” (Sabater, 2017, pág. 36).

“Asimismo, otro elemento clave de la psicología humanista de Carl Rogers es la auto-confianza. Este bien preciado está a menudo en peligro de extinción en nuestra personalidad. Debemos por tanto aprender a confiar en el propio criterio y en atrevernos a tomar decisiones más valientes y menos vinculadas a lo que digan o piensen los demás” (Sabater, 2017, pág. 37)

“Los instantes de crisis son instantes para atisbar, intuir y dar paso a nuevas oportunidades. Un principio sin duda también esencial para nuestro crecimiento personal” (Sabater, 2017, pág. 37).

En conclusión, el humanismo ve al hombre no como esclavo de sus instintos e ideas reprimidas, como lo hace ver el psicoanálisis, ni una máquina programable desde el entorno que los conductistas puedan manipular. Para la Psicología Humanista el hombre es libre, autodeterminado; su comportamiento y su visión del mundo son altamente subjetivos e importan en la terapia. El sujeto visto por un humanista es esencialmente bueno y se desarrolla gracias a su afán de realización. Para esta corriente el ser humano siempre busca la manera de autoactualización; Carl Rogers, fundador del humanismo llama tendencia formativa. Implica que el ser humano, después de tener cubiertas unas necesidades primarias básicas (de nutrición, seguridad, etc) intentará desarrollar su mejor versión de sí mismo, llegar a su mayor potencial. El individuo debe ser aceptado como es, el hombre es bueno: con una tendencia natural a ser sano y mantener relaciones interpersonales significativas.

El siguiente apartado para generar una propuesta de taller, para disminuir el bullying contribuyendo con estrategias desde la perspectiva humanista a profesores los cuales tienen que aplicar a adolescentes de 15 a 17 años.

Capítulo 4

Metodología

4 METODOLOGÍA

4.1 Hipótesis del Taller

Si se propone un taller para sensibilizar a adolescentes de 15 a 17 años a través de estrategias desde perspectiva Humanista, entonces se disminuirá el Bullying.

4.2 Objetivo General del Taller

- ✓ Sensibilizar a adolescentes de 15 a 17 años a través de estrategias desde perspectiva Humanista.

4.3 Participantes.

Adolescentes de 15 a 17 años que estén en un salón en el cual se identifiquen características de bullying.

4.4 Materiales

En cada carta descriptiva se menciona cuáles son los materiales que se utilizan por sección, pero aquí se hace mención de forma general, Pliego de papel kraft, plumones, gises, maski tape computadora y proyector.

4.5 Escenario

Se podrá desarrollar en un aula o auditorio dentro las instalaciones de la escuela que cuente con una capacidad para 20 personas adolescentes, que cuente con una mesa para que se poder realizar los rota folios. Y sillas para los participantes serán 10 sesiones de hora y media, en la cual se presentan diferentes actividades con fundamento en la teoría humanista, con el fin de que las personas se sensibilicen en cada actividad,

TALLER “ESTO NO ES DE HOY” PARA DISMINUIR EL
BULLYING EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS UNA PROPUESTA
HUMANISTA”

4.6 Carta Descriptiva

Taller	"Esto no es de hoy"					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Roles y estereotipos					
Sesión	1				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Reflexionar cómo aprendemos los roles y estereotipos de manera particular y como se pueden cambiar					
Material General por Participante	3 metros separados de papel kraft y/ó 3 pliegos papel bond, plumones					
Número de Participantes	20 personas					
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
Bienvenida	Bienvenida	Dar a conocer el taller	Técnica expositiva	Acomodar al grupo de manera que permita que todos se vean entre sí (círculo o herradura) El exponente se colocará en un punto visible para todos con pliego de papel kraft y plumones a la mano.	Pliego de papel kraft y plumones.	5 min.

				Saludo, presentación y breve explicación de la importancia de reflexionar sobre el origen de los roles y estereotipos de género	
“Las Lanchas”	Animación	Animar a los participantes	Técnica de animación	<p>Todos los participantes se ponen de pie. El aplicador entonces, cuenta la siguiente historia: “Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse, hay que subirse a unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número)...personas”</p> <p>Un grupo tiene entonces que formar círculos en los que esté el número exacto de personas que pueden entrar a cada lancha. Si tiene más personas o menos, se declara hundida la lancha y esos participantes se tienen que sentar.</p> <p>Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar a cada lancha, se van eliminando a los “ahogados” y así se prosiguen hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio</p>	20 min.

<p>¿Cómo se expresan los hombres y las mujeres?</p>		<p>Reflexionar sobre como expresan los hombre o mujeres</p>	<p>Técnica expositora</p>	<p>Se pide a los participantes que caminen en la sala en silencio, percibiendo el movimiento de su cuerpo mientras caminan (pies, piernas, brazos, manos, tronco, cuello y cabeza). Luego se les pide que caminen fuerte, suave, rápido y despacio. Pida que cada uno mire a los ojos a sus compañeras (os) entablando un vínculo.</p> <p>Pedirles que formen dos filas (una de hombres y otra de mujeres), una enfrente de otra.</p> <p>Explíqueles diremos una palabra y que cada fila deberá hacer una estatua que represente la palabra mencionada: una fila (de hombres) deberá hacer una estatua que represente cómo una mujer expresaría la palabra y la otra fila (de mujeres) deberá representar cómo la expresaría un hombre</p> <p>Los participantes cerrarán los ojos y representarán las siguientes palabras: Belleza, fuerza, rabia, gentileza, sexualidad, poder, amor.</p>	<p>Papel kraf y/ó Papel bond Marcadores</p>	<p>45 min.</p>
--	--	---	---------------------------	--	---	----------------

				<p>Después de que los participantes hagan cada estatua, deberán abrir los ojos, observar y comentar las similitudes y las diferencias con la estatua que está enfrente.</p> <p>Después del ejercicio el facilitador hará las siguientes preguntas (anotando la respuesta en un papel bond): ¿Qué similitudes y diferencias notaron entre las “estatuas mujeres” y las “estatuas Hombres” ¿Cómo fue la experiencia de expresarse como mujer? ¿y cómo hombre? ¿Cuál fue la representación más difícil? ¿Por qué?</p> <p>¿Cómo se relaciona esto con la forma como se educa a las mujeres y a los hombres? ¿Cómo influyen esas semejanzas y diferencia en la vida íntima y en las relaciones entre hombres y mujeres? ¿De qué manera estas diferencias pueden favorecer la violencia?</p>		
Hablemos de acuerdos				<p>Estando todos- as en círculo se propicia que las mujeres planteen a los hombres cómo les gustaría que éstos se comporten de ahora en adelante y luego se pide a los hombres que</p>	Papel bond	20m

				<p>mencionen su sentir y compromisos de cambio respondiendo a sus propias reflexiones y a los planteamientos de las mujeres</p> <p>El facilitador anotará los compromisos en un papel bond que colocará a lo largo de todas las sesiones</p>	
--	--	--	--	--	--

Taller	“Esto no es de hoy”					
laborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Roles y estereotipos					
Sesión	2				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Profundizar sobre las implicaciones de los roles de género tradicionales.					
Material General por Participante	Masqui tape,3 papel bond información sobre tema					
Número de Participantes	20 personas					
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
Bienvenida	Bienvenida	Dar a conocer la segunda sesión taller	Técnica expositiva	Todos los participantes se ponen de pie. Puede ser en círculo o en una fila, según el espacio que se tenga y el número de participantes. Se marca una línea que representa la orilla del mar, los participantes se ponen detrás de la línea.		5 min.

				<p>Cuando el facilitador da la voz de Mar adentro, todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz del Mar Afuera todos dan un salto hacia atrás de la raya.</p>		
			<p>Técnica expositora</p>	<p>El facilitador coloca en un lugar visible las definiciones de sexo y género (que previamente elaboró).</p> <p>Comenta con el grupo que trabajarán el tema de la equidad de género.</p> <p>Actividad grupal y aportes del Profesor(a)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pega una línea de masking tape en el piso en un espacio libre del lugar de trabajo y coloca el letrero que dice hombre de un lado de la línea y el que dice mujer del otro lado. 2. Pide al grupo se levante y se coloque en algún lugar cercano a la línea que colocaste en el piso. 	<p>masking tape materia de la sección 2</p>	<p>20 min.</p>

				<p>3. Comenta al grupo que tú leerás una serie de tareas y que después de cada una deberán moverse rápidamente del lado del letrero de mujer si esta tarea es comúnmente realizada por las mujeres en su familia y del lado que dice hombre si esta tarea es comúnmente desempeñada por los hombres en su familia. Si alguna tarea no aplica a su familia deben responder con base a lo que han observado en las familias de su vecindario.</p>	
--	--	--	--	---	--

Si consideran que alguna de las tareas es desempeñada tanto por hombres como mujeres podrán colocarse sobre la línea de masking tape.

4. Lee lentamente y con voz fuerte una a una las tareas de tu lista (como una orden al grupo para moverse) alternando las tareas que hacen

				<p>hombres y las que hacen mujeres. Después de leer cada tarea da alrededor de 5 a 10 segundo de silencio para ver como las y los participantes a que tomen su lugar en el salón, ya que estén todos y todas acomodadas lee la siguiente tarea y así hasta llegar a la última (Por lo menos nombra diez diferentes, tareas)</p> <p>5. Pregunta a las y los participantes qué notaron en el ejercicio:</p> <p>¿Cuáles tareas son más desempeñadas por hombres y cuales son más desempeñadas por mujeres?</p> <p>¿Cuáles son las tareas que comparten tanto hombres como mujeres?</p> <p>6. Explica a las y los participantes que de acuerdo al sexo la sociedad asigna roles diferentes a hombres y mujeres basándose en lo que se considera un ..</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>hombre o una mujer debe hacer.</p> <p>Los roles son papeles sociales que desempeñamos en nuestra vida cotidiana y que varían dependiendo de con quién estemos y en qué situación nos encontremos. Por ejemplo, como estudiantes, como trabajadores(as), como nietas(os), etc.</p> <p>El concepto de roles de género se refiere a la forma en que la población entiende determinados papeles sociales, como pertenecientes a uno u otro sexo. Los roles femeninos comúnmente están relacionados con las tareas asociadas a la crianza y cuidado de hijas e hijos y están inscritos en el ámbito de lo doméstico fundamentalmente, mientras que los roles masculinos están asociados a tareas que tienen que ver con lo productivo, el mantenimiento y sustento económico,</p>	
--	--	--	--	---	--

dentro del ámbito público, principalmente.

Trabajo en equipos

1. Pide a las y los participantes que se numeren consecutivamente: uno, dos.

2. Invita a quienes se numeraron unos se conformen en un grupo y quienes se numeraron dos en otro.

3. Solicita a cada equipo que seleccione un vocero/a y un secretario/a.

4. Pide al equipo uno que lleve a cabo una lluvia de ideas sobre las implicaciones (positivas y negativas) que tiene para los varones los roles de género tradicionalmente asignados a ellos. El apuntador deberá tomar nota de las ideas del grupo (tal vez se tenga que dar algunos ejemplos de estos roles tradicionales).

5. Pide al equipo dos que lleve a cabo una lluvia de ideas sobre las implicaciones (positivas y negativas) que tiene para las mujeres los roles de género tradicionalmente asignados a ellas. El secretario deberá tomar nota de las ideas del grupo. (tal vez se tenga que dar algunos ejemplos de estos roles tradicionales). Nota para el facilitador(a): Dale alrededor de 10 minutos para la lluvia de ideas y asegúrate de que los grupos discutan las ideas vertidas, pero que no se enfrasquen en la discusión de una. sola, pero que tomen nota también de aquellos puntos donde no hubo acuerdos.

Pide a los voceros o voceras expongan brevemente los resultados de cada uno de los equipos.

Señala que los roles de género definen una estructura social en donde las ventajas de

				<p>un género reflejan las desventajas del otro. Por ejemplo, mientras que para las mujeres es fácil compartir tiempo con sus hijos, a los hombres se les limita esa oportunidad. A pesar de que los roles de género tradicionales, especialmente cuando estos no son reflexionados y acordados, generan condiciones de vulnerabilidad, exclusión y opresión a ambos sexos, en el caso de las mujeres estas condiciones son mucho más graves y dañinas. Por ejemplo, en nuestro país 7 de cada 10 mujeres sufre de violencia doméstica.</p>	
--	--	--	--	--	--

Aplicación personal

Pide a las y los participantes regresen con sus grupos de trabajo con las listas que elaboraron.

Tomando como base su lista pide al grupo respondan a la siguiente pregunta, ¿Qué podrían hacer

diferentes para asegurar que estos roles de género y sus implicaciones nocivas se modificaran?

Pide a cada grupo que exponga sus conclusiones.

Invita a las y los participantes a que reflexionen sobre sus roles cotidianos como mujeres y como hombres
Ejemplo: Como hijos o hijas, empleados o empleadas, estudiantes y cuáles de estos roles les son desventajosos y de qué forma podrían modificarlos.

Pide a las y los participantes que identifiquen una característica de sus roles y piensen como podrían modificarlo. Invita a las y los participantes a ejercitar estos cambios durante la semana.

Material para Dinámica de Apoyo

Elige diez o quince tareas de la lista que a continuación se presenta, para el ejercicio grupal. Las tareas que selecciones deben de corresponder a la realidad cultural del grupo de jóvenes con los y las que estás trabajando.

Así mismo siente libre de añadir las tareas que consideres pertinentes.

Pregunta ¿Quién: cambia el garrafón de agua, lava los platos, castiga a las hijas y los hijos cuando se portan mal, trabaja fuera de la casa para traer el sustento a la familia, trapea, va por las tortillas o por el pan, limpia el refrigerador? alimenta o cuida a los niños y las niñas pequeñas, cambia el tanque del gas, prepara y sirve la comida?, arregla el escusado / la estufa / el boiler?, lleva a los niños a la escuela, les da permiso

				<p>a los hijos e hijas de salir, ayuda a los niños y niñas con la tarea, va de compras al mercado, cambia los fusibles, va a las juntas de padres de familia en la escuela, lava el carro, cuida a los enfermos, lava la ropa, paga las cuentas.</p>		
			<p>Técnica de Cierre</p>	<p>Todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a numerarnos en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de 7(7-14-21-28-35-42, etc.) o un número que termine en 7 (17-27-37-47, etc.) debe de aplaudir en lugar de decir el número, el que sigue debe continuar la numeración.</p> <p>Pierde el que no aplaude, o él que se equivoque con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración empezando por el Uno.</p>		

Taller	“Esto no es de hoy”					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Violencia					
Sesión	3				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Dar a conocer a los participantes las dificultades inherentes al ser hombre en un sistema social donde los rígidos estereotipos producen dolor, además de reconocer que la violencia no es innata y se puede evitar					
Material General por Participante	10 metros de papel Kraft (2 metros por cada equipo), 5 papel bond blanco, Plumones, Gises gruesos de colores					
Número de Participantes	20 personas					
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
Bienvenida	Bienvenida	Dar a conocer el objetivo	Técnica expositiva	Se pide a los participantes se formen en tres o cuatro filas, cada una con el mismo		10 min.

				<p>número de personas, una al lado de la otra. Cada fila se da mano entre sí, quedando formada las avenidas. A una señal del facilitador, todos se vuelven para la derecha y se dan las manos para formar las calles, cada vez que el coordinador dé una señal se girará a la derecha formando calles y avenidas.</p> <p>Se piden dos voluntarios; uno va a ser el gato y otro el ratón</p> <p>El gato perseguirá al ratón a través de las calles y avenidas tratando de atraparlo.</p> <p>Los demás deben tratar de impedir que el gato se coma al ratón, por lo que el facilitador debe estar muy atento para dar la señal en el momento preciso y los que conforman las calles y avenidas para cambiar rápidamente.</p>		
Hablemos de acuerdos				<p>Estando todos- as en círculo se propicia que las mujeres planteen a los hombres</p>	Papel bond	20m

				<p>cómo les gustaría que éstos se comporten de ahora en adelante y luego se pide a los hombres que mencionen su sentir y compromisos de cambio respondiendo a sus propias reflexiones y a los planteamientos de las mujeres</p> <p>El facilitador anotará los compromisos en un papel bond que colocará a lo largo de todas las sesiones</p>	
				<p>Van a formar un círculo tomados de las manos (hasta que todos estén tomados de las manos). Después levantamos las manos al frente para demostrar que estamos unidos en este taller.</p> <p>El grupo se numerará para formar grupos (cuatro o cinco personas) para desarrollar la actividad.</p> <p>Cada grupo recibe un rollo con dos metros de papel kraft, un gis grueso y unos plumones.</p> <p>Una persona de cada equipo se acuesta sobre el papel kraft en una posición</p>	<p>10 metros de papel Kraft (2 metros por cada equipo</p> <p>Plumones</p> <p>Gises gruesos de colores</p>

				<p>semilateral, con algunas articulaciones dobladas, cómodamente (no como momia egipcia).</p> <p>Las demás personas dibujan la silueta sobre el papel con el gis. La silueta debe mostrar con claridad la cabeza, el tronco las extremidades.</p> <p>Se pide que cierren sus ojos y reflexionen sobre “el ser hombre...” sobre lo bueno de ser hombre (30 a 40 segundos) y después sobre lo malo de ser hombre (30 a 40 segundos). Pensar en los “males” de los hombres; de que se quejan los hombres...y asignar arbitrariamente, cada “mal” a una parte del cuerpo humano. Ejemplo:</p> <p>¿Dónde pondrías la tristeza?</p> <p>Con los marcadores de colores, escriben o dibujan en sus notas auto adheribles cada mal y lo pegan sobre la silueta.</p> <p>Las siluetas cubiertas de papelitos se colocan en el centro del salón y cada grupo</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>cerca de su silueta, se prepara para exponer.</p> <p>En la exposición del trabajo: todos los equipos leen o describen (quién lo puso) los papелitos, posiblemente en otros equipos los males quedan en diferente lugar.</p> <p>De manera simultánea a la revisión se van retirando los papeles y poniéndolos, agrupados, en las listas de la pared.</p> <p>-Problemas de convivencia con otros hombres</p> <p>-Problemas de convivencia con su propio cuerpo: salud</p> <p>-Problemas de convivencia con la familia</p>	
--	--	--	--	--	--

Taller	"Esto no es de hoy"					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Violencia					
Sesión	4				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Conocer los tipos de violencia que existen: Física, sexual, emocional/psicológica y verbal y que a partir de esta reflexión se puedan cambiar significativamente la conducta.					
Material General por Participante		Pelota, Papel bond				
Número de Participantes		20 personas				
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
Bienvenida	Bienvenida	Dar a conocer el objetivo	Técnica expositiva	Se forma un círculo y el facilitador explica que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: Aire, Tierra o Mar; la persona que reciba la pelota debe		10 min.

				<p>decidir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos.</p> <p>En el momento en que cualquiera de los participantes al tirar la pelota dice:” Mundo”, todos deben cambiar de sitio. Pierde el que se pasa de tiempo, o no dice el animal que corresponde al elemento indicado</p> <p>Se hacen equipos de por lo menos 4 personas. En cada equipo se reparten hojas de rotafolio y plumones y se les pide dividir en dos la hoja.</p> <p>En cada equipo se reflexionará sobre lo que hacen los hombres jóvenes de la propia comunidad. Los resultados se escriben en el lado derecho de la hoja de papel bond.</p> <p>Una vez que se ha hecho lo anterior, se reflexiona sobre los riesgos que corren los jóvenes con esas actividades que realizan.</p>	
--	--	--	--	--	--

Taller	"Esto no es de hoy"					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Violencia					
Sesión	5				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	La violencia en las relaciones cotidianas.					
Material General por Participante	Pelota, Papel bond, marcadores					
Número de Participantes	20 personas					
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
"El mundo"			Técnica animación	Se forma un círculo y el facilitador explica que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: Aire, Tierra o Mar; la persona que reciba la pelota debe	Pelota	20 min.

				<p>decidir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos.</p> <p>En el momento en que cualquiera de los participantes al tirar la pelota dice:” Mundo”, todos deben cambiar de sitio. Pierde el que se pasa de tiempo, o no dice el animal que corresponde al elemento indicado</p>		
<p>¿Y qué pasa?</p>			<p>Técnica de reflexión</p>	<p>Se hacen equipos de por lo menos 4 personas. En cada equipo se reparten hojas de rotafolio y plumones y se les pide dividir en dos la hoja.</p> <p>En cada equipo se reflexionará sobre las actividades que se hace y generan violencia escriben en el lado derecho de la hoja de papel bond/ papel kraf.</p> <p>Una vez que se ha hecho lo anterior, se reflexiona sobre los riesgos que corren los jóvenes con esas actividades que realizan.</p>	<p>Papel kraf Papel bond Marcadores</p>	<p>50 min.</p>

				<p>Una vez terminando de escribir sus puntos en cada una de sus láminas, los equipos expondrán sus trabajos.</p> <p>Y al término de la exposición se reflexiona sobre la siguiente pregunta ¿Qué relación tienen estos actos con actividades?</p>		
“Formando números”			Técnica de distención y concentración	<p>Se le entrega a cada equipo un paquete de números del 0 al 9; se le da a cada participante un número.</p> <p>El facilitador dice un número, por ejemplo: 827, entonces los que tienen el 8, el 2 y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando su cartón con el número de una manera visible.</p> <p>El que forma el número primero se anota un punto. El equipo con mayor número de puntos es el ganador.</p>	<p>20 hojas de papel tamaño carta, se hacen dos juegos de 10 cada uno.</p> <p>Cada hoja deberá llevar un número de 0 a 9</p>	20 min
Hablemos de acuerdos			Técnica de cierre	<p>Se reparten hojas a cada uno de los participantes y se dividen en dos columnas con pluma, o simplemente doblando la hoja.</p>	<p>Papel Bond</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Plumas</p>	20 min

				<p>En una columna se escriben todas las actividades que ellos hacen para disminuir el bullying</p> <p>Una vez que se haya terminado se escriben las actividades que se deben hacer.</p> <p>Se escriben en un papel bond</p>	
--	--	--	--	---	--

Taller	“Esto no es de hoy”					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Violencia					
Sesión	6				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Conocer los tipos de violencia que existen: Física, sexual, emocional/psicológica y verbal y que a partir de esta reflexión se puedan cambiar significativamente la conducta.					
Número de Participantes		20 personas				
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
“El chocolateado”			Técnica animación	Los participantes se agrupan por parejas tomándose de las manos, se colocan formando un círculo y dejan una pareja fuera. La pareja que queda fuera camina alrededor siempre tomados de la mano, en el sentido de las manecillas del reloj.		20 min.

				En un momento determinado, la pareja que va caminando se pone de acuerdo y le pega en las manos a una de las parejas del círculo, en ese instante ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentidos contrarios, tratando de llegar primero al lugar que quedo vacío. Los que llegan al último pierden y repiten el ejercicio.	
Violencia			Técnica de reflexión	Los participantes se integrarán en equipos A cada equipo se le asignará un tipo de violencia. Se les indica que escriban en hojas de rotafolios lo que reconozcan del tipo de violencia asignado (actitudes, modos etc). Una vez terminado el ejercicio 1 o 2 integrantes de cada equipo presentara en plenaria el trabajo.	Tarjetas con los tipos de violencia -Papel bond -Marcadores 50 min.
“Jirafas y elefantes”			Técnica de distensión y concentración	Todos los participantes forman un círculo, quedando uno en el centro. El que se coloca al centro señala a otro del grupo diciéndole “jirafa” o “elefante”.	20 min

				<p>Si dice “jirafa” el señalado deberá juntar sus manos en alto y sus compañeros vecinos deberán agacharse y tomarse por sus pies.</p> <p>Si el que esta al centro dice: “elefante” el señalado deberá simular con sus manos la trompa del elefante, sus vecinos simularán las orejas con sus manos. Quién esté distraído y no cumpla la indicación, pasará al centro y señalará de nuevo a otro compañero al mismo tiempo que dice “jirafa” o “elefante”</p>		
Tipos de Violencia			Dinámica de exposición por parte del Facilitador	<p>Apoyado en material didáctico explicará los tipos de violencia que existen.</p> <p>Al final de la explicación hará mención de algunas habilidades para reconocer la violencia y para no utilizarla en sus relaciones cotidianas</p>	<p>Computadora Proyector Presentación Power Point</p>	60min

Taller	“Esto no es de hoy”					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Violencia					
Sesión	7				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Reconocer Tipos de violencia el contexto escolar					
Material General por Participante		3 hojas de color blanco lapiceros y marcadores				
Número de Participantes		20 personas				
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
Se Murió Chicho		Motivar y animar a los participantes	Técnica animación	<p>Pedir a los alumnos que se coloquen en círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a la derecha “SE MURIÓ CHICHO”, pero llorando y haciendo gestos exagerados.</p> <p>El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y haciendo gestos de dolor.</p>		20 min.

				<p>Luego, deberá continuar pasando la “noticia” que chicho se murió, llorando igualmente, y así hasta que termine la rueda. Se vuelve a inicia, pero cambiando la actitud. Por ejemplo: riéndose, el que sigue asustado, el que sigue cambia la actitud nerviosa, pasa al otro tartamudeando, borracho, etc.</p>	
	Respeto	Comprender identificar la violencia	Técnica de reflexión	<p>Hoja de papel blanca, se les pide que imaginen que esta hoja de papel representa los sentimientos de una persona. Luego se les dice ¿Qué crees que pasa cuando se insulta a una persona? Y se agarra la hoja y se empieza a doblar. Se les pregunta y ¿si alguien agarra sus cosas sin permiso y las daña? Y se dobla un poco más la hoja, se hacen preguntas que tiene que ver con la falta de respeto violencia verbal y se sigue doblado la hoja hasta que quede hecha una pelota de papel, y después se le pregunta ¿Qué frases utilizan para pedir disculpas, y se desdobla la hoja y se les comenta</p>	120minutos

				“aunque tratemos de poner la hoja como estaba pidiendo disculpas a alguien que faltamos el respeto, siempre quedaran con esa cicatrices que son dificiles de sanar”	
--	--	--	--	---	--

Taller	"Esto no es de hoy"					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Asertividad					
Sesión	8				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Identificar frases y volverlas Asertivas					
Material General por Participante	280 semillas					
Número de Participantes	20 personas					
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
Pares y Nones	Integración	Mediante juego tradicional, lograr que los	Técnica animación	Descripción: Cada participante tendrá 13 semilla, se coloca en su mano 2,5,1, etc. Y pregunta a quien desee" pares o nones" si gana cobra 2, si pierde	270 semillas	20 min.

		participantes rompan el hielo.		<p>paga 3. El juego se realiza “todas contra todos”</p> <p>Proceso:</p> <p>Se dota a cada asistente de 13 semillas</p> <p>Se les indica las instrucciones de juego</p> <p>Indica que juegan todos contra todos</p> <p>Los que se vallan quedando sin semillas van saliendo del juego</p> <p>Ganan los que al final tengan más semillas</p>		
Asertividad	Frases Asertividad	Distinguir las frases asertivas.	Técnica de reflexión	<p>Formar dos equipos con los adolescentes</p> <p>Indicar que la tarea a realizar consiste en identificar el tipo de frases que se dirá</p>		

				<p>Explicar que las frases que se dirán tendrán características de pasividad, agresividad, interpretación o bien serán oraciones asertivas.</p> <p>Leer las frases al azar y dar un minuto para que cada equipo identifique que tipo de frase. Indicar a los adolescentes que deberán alzar la mano como señal de que ya identificaron el tipo de frase y para que se les dé la oportunidad de explicar las razones de su clasificación.</p> <p>Anotar un punto a favor del equipo que contestó de manera correcta; en caso de lo contrario se le restará al equipo un punto.</p> <p>Al término de las frases, sumar los puntos obtenidos por cada equipo y dar un premio a los ganadores (galletas, dulces, aplausos, etc.).</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>Pedirle al grupo perdedor que cambie las frases y se vuelven se leerán</p> <p>Cerrar el ejercicio comentando con ellos las dificultades que tuvieron para realizar la actividad ¿Qué frases se les hicieron más sencillas de identificar y cuáles fueron más difíciles?</p> <p>Recordar a los adolescentes que con la práctica constante la comunicación asertiva se facilita.</p> <p>Frases</p> <p>Pasiva: Tomaré el refresco que me traigas</p> <p>Pasiva: Emplearemos el método anticonceptivo que tú desees.</p> <p>Pasiva: Cuando tú tengas tiempo saldremos, yo puedo esperar.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>Pasiva: Si quieres tal vez puedo probar un poquito.</p> <p>Pasiva: regresare a casa a la hora que tú me quieras llevar.</p> <p>Agresiva: no voy a estar esperándote toda la vida</p> <p>Agresiva: ¡eres tan lento que me desesperas!</p> <p>Agresiva: ¡no me interesa que estés ocupado, vamos a salir!</p> <p>Agresiva: tu tienes que obedecerme</p> <p>Agresiva: Eres miedosa que no quieres probar cosas nuevas</p> <p>Interpretativa: por la forma en la que me miras, creo que te gusto.</p> <p>Interpretativa: hace dos días que no me hablas, será que ya no te intereso</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>Interpretativa: siento que soy algo especial para ti</p> <p>Interpretativa: lo que pasa es que me odias</p> <p>Interpretativa: aceptaste salir conmigo porque seguramente quieres algo</p>		
--	--	--	--	--	--	--

Taller	"Esto no es de hoy"					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Asertividad					
Sesión	9				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Identificar acciones Asertivas					
Material General por Participante	Hoja de palabras					
Número de Participantes	20 personas					
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
La computadora	Integración	Mediante juego tradicional, lograr que los participantes	Técnica animación	Se organizan 5 filas de 4 personas, se entregan al primero de la fila una hoja que contenga una lista de palabras de difícil pronunciación de 20 a 40 de ellas.	Hoja con palabras difíciles	20 min.

		interactúen entre ellos.		Indicar que el primero deberá leer en voz alta y clara así como lo más rápido posible, alguna de las palabras, luego lo pasaran a otras para que hagan lo mismo y así sucesivamente; todos los participantes deben leer cualquier número de palabras importante que todos lean todos, no se repetirá ninguna. El profesional debe elegir la fila ganadora	
--	--	--------------------------	--	---	--

Taller	"Esto no es de hoy"					
Elaborado por	Idalid Jiménez López				Fecha	
Tema	Asertividad					
Sesión	10				Duración	1 hora 30 minutos
Objetivo General:	Disminuir el bullying, proporcionando herramienta para prevenir desde una perspectiva humanista					
Objetivo Particular:	Bola de Hilo					
Número de Participantes	20 personas					
Contenido Temático	Subtema	Objetivo Especifico	Metodología Didáctica	Actividad de Aprendizaje	Material de Apoyo	Tiempo por actividad
			Técnica animación	Los participantes formaran un circulo y se le entrega a uno de ellos la	Bola de hilo	20 min.

		Integración de los individuos al grupo		<p>bola de Hilo, diciendo su nombre y lo que aprendió, y un sueño.</p> <p>Le lanzara la bola de hilo a otro de los participantes formando una especie de telaraña, el último de la bola se lo enviara al primero.</p>		
		Diálogos Reparadores	Técnica de reflexión	<p>Se le pedirá a las personas que identifiquen las emociones que más le molestan, si el dice que no sabe o no le molesta nada se le pide que en una hoja haga una lista de situaciones que mas le enojan o le incomodan y le dices que en la parte de enfrenten escriban un dialogo que lo haga sentir bien pero de forma asertiva, y le pedimos que haga en grande para que cada que sienta esta emoción el lo pueda</p>	Hojas de colores y hoja blanca	60 min

				decir y no lastime a nadie porque nosotros elegimos como sentimos		
			Técnicas de Cierre	Se dan conclusiones de Taller y se hace la actividad de cierre donde se tapa los ojos a un participante se le da la cola de un burro el cual previamente esta pegado en la pared y se le pide que le ponga la cola su equipo la apoya con instrucciones		10 min

5 CONCLUSIÓN

El objetivo fundamental de este trabajo es disminuir las estadísticas de bullying en nuestro país debido a que tiene diferentes consecuencias, para las personas que participan. Los agresores (bullies) que presentan conductas agresivas, se habla de bullies cuando las características con las que cuentan son agresivas y por lo tanto sus compañeros llegan a tenerle miedo ya que los agreden ellos se convierten en víctimas, y también al ser víctimas es un rol aprendido en el hogar, ya que se tiene enseñar a ser más asertivos poniendo límites claros.

Por ello se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo disminuir el bullying entre adolescentes de 15 a 17 años? Para contestar esta pregunta se dice que proponer un taller bajo la perspectiva humanista, y es que esta teórica crea métodos orientados a aliviar a los menores, al crear este taller nunca se perdió de vista tener una actitud de comprensión empática hacia el adolescente y su experiencia subjetiva.

Si bien no tuve problemas a la hora de realizar el taller, una de mis limitaciones durante esta investigación que es amplia y aún hay muchas cosas por indagar, sin embargo, la presente es una pequeña aportación al tema.

A pesar de que se piense que la aplicación de este taller logre un efecto en la conducta de los adolescentes considero que al implementar este proyecto ayudara a disminuir, debido a que las estrategias que se pusieron ayudaran a sensibilizar y a entender que es lo que pasa en ellos y aprenderán a controlarse.

Se sabe que el primer vinculo de socialización es la familia y la segunda la escuela, quien también tiene un papel fundamental, pero en la institución es el lugar donde se pone en práctica los hábitos y costumbres que son enseñadas en el hogar.

Y aunque es cierto que los padres no tienen un instructivo donde enseñen a cómo educar a sus hijos, existe el sentido común y el de supervivencia, y el carácter tal pareciera que se trasmite de generación en generación, por eso creo que una de las limitaciones de este taller es que se dirige únicamente al joven, pero no a la familia, que fue la que le enseñó conductas, ideas, quizá en futuras investigaciones que realice podría adaptar este taller pero ahora a los padres donde sensibilice a ello.

Pero no importando lo anterior es importante tener padres y profesores comprometidos con los adolescentes, para generar una convivencia armónica en donde se pueda decir las inquietudes o problemas que se presenten en el ámbito escolar, para poder solucionar esto.

El taller “ESTO NO ES DE HOY” se propone para trabajar disminuyendo el bullying en adolescentes de 15 a 17 años, es decir que se encuentren en nivel Bachillerato ayudando a conocer y controlar sus emociones para el desarrollo de una conducta que mantenga una convivencia armónica y evite conductas de acoso y agresivas.

6 BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, J. (2015). *¡Tengo Miedo!* México: Trillas.

Aguirre, Á. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona : Baztán .

Almaguer, D. (10 de 12 de 2017). *Teorías y sistemas psicoterapéuticos*. Obtenido de

<https://medium.com/teor%C3%ADas-y-sistemas-psicoterap%C3%A9uticos-2018-1/carl-rogers-y-la-fenomenolog%C3%ADa-humanista-4c3ea0ca8e4c>:

<https://medium.com/teor%C3%ADas-y-sistemas-psicoterap%C3%A9uticos-2018-1/carl-rogers-y-la-fenomenolog%C3%ADa-humanista-4c3ea0ca8e4c>

Almanza, M. (2014). *Bullyin en la secundaria*. Mexico : Mexicanos Unidos S.A. .

Baron, R. (1996). *Psicología*. México: Prentice Hall.

Baron, R. (1996). *Psicología*. México: Pearson Educación.

Blos, P. (2003). *La Transición adolescente*. Amorroutu y Asappia.

Cabezas, H., & Monge, I. (2007). *Maltrato entre Iguales en la Escuela Costaricense*. Costa Rica: Educación Revista de la Universidad de Costa Rica.

Ccoicca, T. (2010). *Bullying y Funcionalidad Familiar En La Intitución Educativa Del Distrito De Comas*. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal.

Coon, D. (1999). *Psicologia Exploración y Aplicaciones*. Wadsworth: Thomson.

Craig, G. J., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo Psicologico*. México: Pearson.

De La Mora, G. (1980). *Formación de Adolescentes*. México: Continental S. A.

- Echegoyen, J. (23 de 08 de 2018). *Torre de Babel Ediciones*. Obtenido de Torre de Babel Ediciones: <https://www.e-torredebabel.com/Uned-Parla/Asignaturas/IntroduccionPsicologia/ResumenManual-Capitulo9.htm>
- Elliott, M. (2008). *Efectos A Largo Plazo Del Hostigamiento: Encuesta De Kidscape En Intimidación. Una Guia Practica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ferreras, A. P. (1995). *Introducción al estudio de la Conducta Humana*. Madrid: Piramide .
- Figueroba, A. (30 de 05 de 2017). *Psicología y Mente*. Recuperado el 25 de 04 de 2018, de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.net/autores>
- Gallegos , L., & Gil , V. (2002). *Una aproximación A La Higiene Mental*. México: Edere.
- García, E. L. (2007). *Psicología General*. México: Grupo Editorial Patria .
- Harris , S., & Petrie, G. (2007). *El acoso Escolar* . Barcelona: Paidós Iberica S A.
- Hurlock, E. (1973). *Psicología de la Adolescencia*. México: Paidós.
- Lowenstein. (2008). *Acoso: Investigación reciente sobre las causas, diagnostico y tratamiento*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Macías, G., & Tamayo, V. (2008). *Ser Adolescente*. México: Trillas.
- Martorell, J. L. (23 de agosto de 2018). *La psicología Humanista* . Obtenido de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4486/humanista1.pdf: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4486/humanista1.pdf
- Matson, F. W. (1984). *Conductismo y Humanismo* . México: Trillas .

- Méndez, V. M. (2006). *Propuesta De Taller Desde Una Perspectiva Humanista*. México: UNAM.
- Mendoza, B. (2012). *Bullying (Los multiples rostros del abuso escolar)*. Argentina: Pax México.
- Mercado, R. (2012). *Riesgos Psicosociales*. México: Trillas.
- Monroy, A., & Morales, M. N. (1990). *Salud, Sexualidad y Adolescencia*. México: Pax México.
- Mora, G. D. (1980). *Formación de Adolescentes*. México: Continental.
- Moraleda, M. (1995). *Psicología del Desarrollo* . Barcelona : Buixare Universitaria .
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2005). *introducción a la Psicología*. México: Pearson Prentice Hall.
- Morris, C., & Maisto, A. (2001). *Introducción a la psicología*. México: Pearson Educación.
- Muños, J. (1988). http://juan.psicologiasocial.eu/mistextos/munoz-justicia_tesis_1988.pdf.
Obtenido de http://juan.psicologiasocial.eu/mistextos/munoz-justicia_tesis_1988.pdf:
http://juan.psicologiasocial.eu/mistextos/munoz-justicia_tesis_1988.pdf
- Murueta, M. E., & Orozco Guzman, M. (2012). *Psicología de la violencia (causas, Prevención y afrontamiento)*. México: Amapsi.
- Muuss, R. E. (1998). *Teorías de la Adolescencia* . México: Paidós.
- Nye, R. D. (2002). *Tres Psicologías*. México : Thomson Learning.
- Olweus, D. (2004). *Conductas de Acoso y Amenazas entre Escolares* . Madrid España: Morata.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2005). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.

Philip, R. (2002). *Adolescencia, Desarrollo, Relaciones y Cultura*. España: Prentice Hall.

Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona : Herder.

Sabater, V. (10 de 10 de 2017). *La mente es maravillosa*. Obtenido de La mente es maravillosa:
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-psicologia-humanista-de-carl-rogers/>

Santrock, J. W. (2002). *Psicología del Desarrollo en la Adolescencia*. Madrid: Mc Graw Hill.

Sarafino, E., & Armstrong, J. (2000). *Desarrollo del Niño y del Adolescente*. México: Trillas.

Vaquero, C., & Vaquero, E. (2001). *psicología Un espacio para tu reflexión*. Mexico: Esfige.

Vázquez, S., & Martínez, A. (1 de Enero de 2014). Bullying: violencia en la escuela. *Violencia escolar, responsabilidad compartida*, <http://www.revista.unam.mx/vol.15/num1/art02/>.
(UNAM, Ed.) México, C.D. De México, México. Recuperado el 23 de Febrero de 2019,
de <http://www.revista.unam.mx/vol.15/num1/art02/>

Vivas, F. M. (2000). <http://webs.ucm.es/BUCM/tesis//19972000/S/4/S4017401.pdf>. *Adolescencia y Agresividad*. Madrid, España: Universidad Complutense. Obtenido de
<http://webs.ucm.es/BUCM/tesis//19972000/S/4/S4017401.pdf>:
<http://webs.ucm.es/BUCM/tesis//19972000/S/4/S4017401.pdf>

Zepeda, F. (2008). *Introducción a la Psicología Una visión científico humanista*. México:
Pearson Educación .