



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Apatía y Proyecto de Vida en Preparatorias Privadas

Que para obtener el título de
Licenciada en Psicología

Presentan

Guadalupe Lilia Pérez Caballero
María Cristina Regalado Alvarez

Asesor

Lic. Jorge Montoya Avecías

Dictaminadores

Lic. Isaac Pérez Zamora
Mtra. Ángela María Hermosillo García

Como parte del seminario de titulación:
Psicología en Crisis, Emergencias y Desastres

Tlalnepantla, Edo. de México
Los Reyes Iztacala, Mayo 2005





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A mi padre

Arturo, por enseñarme que se pueden construir castillos de granitos de arena, por ser un ejemplo de fuerza y perseverancia, porque aprendí a *luchar a conservar lo que nos mantiene con la cabeza en alto: la Dignidad.*
Gracias por los jalones de orejas
Te quiero mucho

A mi gordita

Cristina, gracias por empeñarte en darme la vida, por la paciencia que me has tenido, pero sobre todo, por el inmenso amor que me has dado y por el ejemplo de lucha y responsabilidad: *aprendí que uno debe vivir con Esperanza*
Gracias por darme lo mejor de ti
Te quiero Muchisisísimo

A Israel

Mil gracias a mi geniecillo por estar conmigo, por la filosofía de trabajar duro por lo que queremos y por enseñarme a *caminar con los pies sobre la Tierra y la Mente en el Cielo.*
Gracias por compartir mi crecimiento, lo he realizado con tu apoyo.
Te Amo

Agradecimientos

A Mamá

Por ser uno de los pilares en mi vida, enseñarme la humildad, bondad, fe, tolerancia y la sensibilidad del ser humano; por tu apoyo, pero sobre todo por entregar parte de tu vida a nosotros tus hijos con todo mi Amor
¡Gracias Carmelita!

A mi Padre

Gracias, por ser el segundo pilar importante en mi vida, por enseñarme a enfrentar la vida con carácter y valor, mostrarme que siempre habrá una alternativa y nunca darme por vencida. Por tu apoyo brindado en este camino, pero sobre todo por alentarme a concluir este proyecto con mucho Amor
¡El rey Cruz!

A mis hermanos

Jorge y Laura por el simple hecho de existir... conmigo
¡Los amo Buris y Coco!

A mis niñas

Mis sobrinas Leslie, Verónica y Alejandra,
por ser las Estrellitas de mi vida

A ti

Cristy por compartir esta experiencia... con mucho cariño

A Rosy

Por creer en mí... con mucho cariño amiga

A mi primo Sergio Romero Caballero[†]

Por la fe y esperanza que sembraste en mi vida...con
Amor a todo un Caballero
¡Gracias a todos!

Reconocimiento

A la Máxima casa de Estudios

“La Universidad Nacional Autónoma de México”,
por sentirme orgullosa de pertenecer a la familia
Universitaria

A Jorge Montoya

Por su paciencia y atención
¡Gracias!

Índice

	Página
Agradecimientos	I
Reconocimiento	III
Resumen	IV
Introducción	V
<i>Capítulo I. Adolescencia y Apatía</i>	1
1.1 Caracterología del Adolescente	1
1.1.1 Conductual	5
1.1.2 Somático o Biológico	7
1.1.3 Identidad Personal	10
1.1.4 Afectivo	12
1.1.5 Cognoscitiva	21
1.1.6 Interpersonal	24
1.2 Apatía	25
<i>Capítulo II. Factores Predisponentes y Precipitantes de la Apatía</i>	28
2.1 Factores Predisponentes	29
2.1.1 Relación Familiar	30
2.1.2 Tipos de Familia	34
2.1.3 Constelación Familiar	38
2.1.4 Comunicación Familiar	40
2.1.5 Nivel Socioeconómico	43
2.2 Factores Precipitantes	50
2.2.1 Grupos de Iguales	50
2.2.2 Medios	54
2.2.3 La Escuela	59
2.2.4 Maestros	67
<i>Capítulo III. Proyecto de Vida en Adolescentes</i>	70
3.1 ¿Qué es el Proyecto de Vida?	71
3.2 Elaboración de un Proyecto de Vida	76
3.3 Etapas de un Proyecto de Vida	81
<i>Capítulo IV. ¿Qué p..asa con mi Vida?</i>	85
4.1 Justificación	87
4.2 Alcances y Límites	87
4.3 Actividades	88
4.4 Taller	89
4.5 Resultados	105
<i>Conclusiones</i>	132
<i>Bibliografía</i>	136
<i>Anexos</i>	145

Resumen

Los seres humanos están en constante cambio y desarrollo, por lo que atraviesan diversas facetas que van marcando su vida. En esta tesis, se trabaja con un período particular, la adolescencia; puesto que en ella se forjan los comportamientos, actitudes y valores de las que dependen sus relaciones con los demás y la forma cómo viven se ve proyectada en sus actos cotidianos; por ello es importante construir un proyecto de vida en una forma reflexiva, conciente e inteligente, de tal manera que sea el reflejo de los valores y principios infundados por los padres, profesores y personas con las que se convive diariamente.

Este interés surgió por la experiencia profesional con los adolescentes y percatarse de la apatía que rige sus vidas prácticamente en todos los ámbitos; de ahí la propuesta de un taller dirigido al trabajo grupal donde se analizó y propuso el conocimiento de sí mismo y proporcionar las herramientas básicas para la elaboración de su proyecto de vida, disminuyendo así el factor multicausal de la apatía.

Introducción

La adolescencia se caracteriza por grandes y rápidos cambios en el crecimiento y desarrollo físico, sólo superados por los que ocurren en la vida fetal o en la primera infancia. Es también un período de cambios mentales, emocionales y sociales profundos. Debido a la velocidad con que ocurren estos cambios o procesos de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad a la que busca incorporarse, se observan ambivalencias, lo que hace que el desarrollo no se manifieste como un proceso continuo sino como una serie de avances y aparentes retrocesos.

En América Latina y el Caribe no todas las leyes y políticas definen el término “adolescente”. Sólo Brasil, Colombia, México y Panamá la definen legalmente como aquellas personas entre 12 y 18 años de edad.

Este período tiene límites poco definidos y su duración está condicionada por factores no sólo biológicos sino de índole política, cultural, social, psíquica, económica y de equidad de género, aspectos íntimamente relacionados con las condiciones socioculturales en que ocurren.

Lo que sucede en esta edad da forma a cómo los niños y niñas desarrollarán su vida como hombres y mujeres, no sólo en relación con la salud, sino también con su integración social y económica (Singh & Wulf, 1998).

Considerando el cuadro actual y a la vez clásico de la pérdida de valores de la postmodernidad, la falta de utopías, de referentes claros, la desorientación hacia el futuro, la dificultad para elaborar y desarrollar proyectos, la falta de perspectivas reales para insertarse en el mundo adulto, en el mercado laboral, el desinterés por la política, los problemas sociales, etcétera, es lógica la preocupación e interés por

capacitar a los adolescentes a desarrollar un proyecto de vida enfrentando la apatía que cada uno de ellos vive.

Según Medline Plus (2004) *apatía* es un trastorno que se presenta durante la adolescencia y se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desánimo, pérdida de la autoestima y ausencia de interés en las actividades comunes.

Carrasco (1997) considera que la mayoría de los mensajes que predominan en la actualidad y que se dirigen al sector de la sociedad, principalmente los medios de comunicación masivos, fomentan prácticas sociales vinculadas al consumo, la pasividad, la expectación y el facilismo, lo cual limita las posibilidades de desarrollo de la creatividad de los adolescentes en su vida personal.

Por un lado el consumo llena el vacío de ideales, de referentes y de proyectos colectivos: las aspiraciones se centran en el acceso a aquellos que incrementen el placer y aseguren el bienestar, y en la posesión de objetos, que deberían renovarse al ritmo que impone el mercado; el hecho de no encontrar maneras constructivas de asociarse y la falta de alternativas viables para resolver los problemas, genera un espacio de frustración que los torna particularmente vulnerables a una amplia gama de “enfermedades sociales”; todo ello contribuye a explicar el desinterés y la desorientación de los jóvenes para pensar y actuar en relación a sus propios problemas y los de la sociedad.

Aunado a esto se integra la relación que el adolescente establece con su familia, siendo a veces parte esencial para fomentar el desinterés y/o desorientación en él.

Cervantes (1999) define a la *familia* como una institución que tiene sus propias funciones sociales, ya que en su interior niñas, niños, adultos, adultas, ancianas y ancianos se desarrollan, se adaptan para la vida social, ahí les son transmitidos hábitos y comportamientos para con los demás.

Su función principal es capacitar a los individuos en la experiencia de socialización, así como la identidad personal, es decir reconocer en otros lo que es similar (nacionalidad, creencias e historia común) y lo que es diferente (lo que quiero y lo que creo).

La familia tiene un pasado, un presente y un futuro, que se va haciendo evidente por el crecimiento y desarrollo de los hijos. Una de las etapas más difíciles para toda la familia es precisamente la adolescencia, por la cantidad de cambios que se deben gastar al interior de la familia, parece que el adolescente desestabiliza todo, incluyendo la familia. Sin embargo todo este proceso de aparente anormalidad es un proceso sano que llevará a la familia a encontrar formas de relación más maduras (Cervantes, 1999).

El *grupo* es un elemento fundamental en el desarrollo de cada uno de los individuos, pero hay uno que destaca por su importancia, el grupo de iguales. Para los psicólogos y sociólogos, los amigos son considerados como un grupo primario al igual que la familia; esto es debido a que las relaciones que se establecen son directas e íntimas por lo que el compromiso que se ejerce es mucho mayor.

En la adolescencia (16 a 21 años) los pares se tornan mas importantes aún porque los jóvenes se independizan de sus padres y es una etapa en que las relaciones interpersonales son centrales, comienzan a compartir el gusto de estar juntos aunque no hay un interés común y es normal que no cambien de amigos.

La gran importancia de este tipo de relaciones también los lleva a tener problemas; frente a esto la Psicología aconseja no minimizar las dificultades y si es necesario, ayudarlos a descubrir la forma de encontrar nuevos amigos. El desarrollo de esto, permitirá que el adolescente progrese en el conocimiento de sí mismo y de los demás, mejore las relaciones con sus compañeros y familiares, reflexione sobre sí mismo y sobre su rol en el mundo, logre la integración

armoniosa de los componentes de su personalidad y desarrolle habilidades que le permitan tener un desempeño personal, social y académico óptimo.

Por otro lado, la educación del adolescente tiene aspectos tan importantes como el desarrollo de su conciencia de identidad personal, permitir que alcance su autonomía, que sea capaz de reflexionar sobre su situación personal y su relación con los demás, así como estar capacitado para elaborar un proyecto de vida y asumir una opción laboral con eficacia. Todo esto va a permitir interactuar adecuadamente en la sociedad. Es en este escenario donde se plantea y aplica el área de desarrollo personal.

Elzo (2000) refiere que la Psicología se propone hacer que el estudiante construya y sostenga una autoestima positiva y se comporte asertivamente, adquiera las habilidades para ordenar y planificar su vida y desarrolle hábitos de estudio y de trabajo que podrán aplicar en la escuela y fuera de ella. Así mismo, tiene el propósito de que el adolescente identifique el papel que cumplirá en la sociedad al facilitar el desarrollo de la capacidad de elegir su opción de vida.

La intención formativa se expresa en que el adolescente planifique su futuro inmediato con una propuesta de *proyecto de vida* con la finalidad de insertarse adecuadamente en la vida social y laboral de su comunidad, dentro de una perspectiva de desarrollo ético y axiológico.

Esto es, el plan que una persona se traza a fin de conseguir uno o varios objetivos para su vida. Este proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas, y marca un determinado estilo en el obrar de su vida cotidiana (Chavira, 2002).

Se asocia a objetivos a corto, mediano y largo plazo. Dentro de la tendencia de la administración moderna, se considera un rubro importante el tener un proyecto con objetivos alcanzables, medibles y evaluables.

Al tener un proyecto de vida se persigue lo siguiente: lograr independencia y autonomía total como individuo, forjar una filosofía propia de la vida, conocerse a sí mismo, jerarquizar necesidades, establecer prioridades en su vida, conocer habilidades innatas, desarrollar otras, lograr autodisciplina, autoaprendizaje, lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral, social, posición socioeconómica estable, renovación constante, logro de nuevos objetivos, mantener un espíritu de superación, lograr una auto-imagen integral e integrada de la persona y sus diversos roles.

Por lo que, el objetivo del presente es realizar una investigación de tipo documental sobre la caracterización de la apatía en el adolescente en el sistema educativo de preparatoria privada, que permita generar una propuesta de aplicación-taller- dirigida al trabajo grupal de los adolescentes en el análisis de su proyecto de vida.

A *dolescencia* *y Apatía*

*“Consciente de su libertad, el hombre quiere llegar a ser,
lo que puede ser y quiere ser”*

Jaspers

1.1 Caracterología Psicológica del Adolescente.

La creciente atención que en tiempos recientes ha citado la adolescencia y la juventud, sin duda, obedece a diversos cuestionamientos de origen socioeconómico, demográfico, político y últimamente de salud. En primer lugar, existe una abierta preocupación por la dificultad que tiene gran parte de este sector poblacional para lograr su inserción social que, entre otros aspectos, se

expresa en los obstáculos para incorporarse al mundo laboral. Ello se debe a diversos factores, entre los que se pueden destacar las transformaciones en la estructura productiva- tecnológicas y en el modelo de organización del trabajo, esto es, la flexibilización labora, el distanciamiento entre los programas educacionales y las necesidades del aparato productivo; todo lo cual se ha traducido en una reproducción de la pobreza para amplios sectores de la población (Medina, 2000).

Los conceptos contradictorios de la sociedad en general se reflejan no solamente en el comportamiento de los adolescentes, sino también en la teoría de los psicólogos. La controversia en torno a la naturaleza de la experiencia en la adolescencia se acentuó a partir de 1904, cuando Stanley Hall propuso su revolucionaria teoría. Según Hall, quien basaba su razonamiento en la concepción evolutiva, el adolescente constituye una etapa de transición en el desarrollo evolutivo del animal al hombre. Ser adolescente significaba para él ser una especie de animal totalmente desarrollado y encerrado dentro de una jaula, un animal que ve la libertad, pero sin que sepa cuándo será liberado o cómo manejará la situación. Así pues, al adolescente se le describía como una persona en una fase de grandes “crisis y tensiones”, un ente marginado, confundido, perturbado y muy frustrado por la sociedad (en Horrock, 1984).

El concepto de la adolescencia (del latín *adolescere*, crecer) como período de la vida entre la maduración biológica (incluida la madurez sexual), psíquica y social, y el momento de asumir los papeles y responsabilidades de los adultos, surge como epifenómeno, de las sociedades occidentales modernas, relacionado con un mayor grado de industrialización y urbanización, que llevó a dar importancia a la educación como factor fundamental para avanzar en la sociedad. Sobre todo los hijos varones comenzaron a ser eximidos del trabajo a fin de que tuviesen más años de estudio (se suponía que las niñas no entraban al mercado laboral, sino que estaban destinadas a ser amas de casa y madres). En el caso de los varones

urbanos, el calificativo de adolescente se correspondía con el número de años de educación y estaba vinculado a la clase social. Nieves (1999).

Para Quezada (2003), adolescencia surge de un dinamismo, un movimiento hacia la satisfacción de las necesidades y las carencias, por tanto, la adolescencia no es una etapa estable, sino un proceso en donde se atraviesa por desequilibrios e inestabilidad extremos combinados con períodos de pseudo armonía. Algunas características que presentan los adolescentes son: timidez, desinterés, apatía, crisis religiosa, búsqueda de sí mismo y de la identidad, tendencia grupal, desubicación temporal, evolución sexual manifiesta, separación de los padres y constantes fluctuaciones del humor y estado de ánimo, entre muchas otras.

Para Ruíz (2004), la adolescencia es una fase experimental y flexible por excelencia, que abre la posibilidad de dar respuestas nuevas a problemas antiguos, es un privilegio de la especie humana. La adolescencia se caracteriza por grandes y rápidos cambios en el crecimiento y desarrollo físico, sólo superados por los que ocurren en la vida fetal y la primera infancia. Es también un período de cambios mentales, emocionales y sociales profundos. Debido a la velocidad con que ocurren estos cambios y procesos de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad a la que busca incorporarse, se observan ambivalencias y contradicciones, lo que hace que el desarrollo no se manifieste como un proceso continuo sino como una serie de avances y aparentes retrocesos.

En el transcurso de los años muchos psicólogos y sociólogos han apoyado las teorías de Hall, aunque también ha habido quienes las rechazan de manera tajante. Estos últimos consideran la adolescencia como un periodo relativamente tranquilo del crecimiento, de ninguna manera desligado de la niñez que la precede ni de la edad adulta joven que viene después.

Algunos psicólogos aseguran que la adolescencia no es un periodo de grandes crisis, pocos se atreverán a negar que por lo menos se dé un poco de estrés en ella. Es un periodo en el que se producen importantes cambios de carácter físico, mental y emocional. Como observa el psicólogo Havighurst (1962), todo adolescente afronta retos en la forma de procesos del desarrollo que debe dominar. Entre los que menciona se cuentan los siguientes: Aceptar su constitución física y adquirir un papel masculino o femenino, establecer relaciones apropiadas con personas de su edad y de ambos sexos, alcanzar la independencia emocional respecto a sus padres y a otros adultos, lograr la seguridad de obtener la independencia económica, elegir una vocación, prepararse para ella, desarrollar las habilidades cognitivas y los conceptos necesarios para la competencia social, entender y realizar una conducta socialmente responsable, prepararse para contraer matrimonio y formar una familia, adquirir valores que armonicen con una correcta concepción científica del mundo.

A pesar de los procesos mencionados, los cuáles plantean verdaderos retos, y que los adolescentes generalmente resuelven de modo satisfactorio; muchos sufren tensión, pero logran encontrar la manera de superarla. Desde luego, no faltan nunca las excepciones. Un pequeño porcentaje de adolescentes experimenta crisis y tensiones a lo largo de este periodo. Otro grupo reducido no siente estrés al pasar por los cambios propios de la adolescencia. Quizá la única generalización válida sea: el desarrollo a lo largo de la adolescencia es un proceso muy individualizado y heterogéneo.

El patrón de desarrollo que muestre cada individuo dependerá de muchísimos factores, entre los más importantes conviene analizar los siguientes:

1.1.1 Conductual

Las conductas típicas de los adolescentes están sujetas a los cambios del metabolismo interno, que repercuten en el aspecto físico exterior y originan la aparición de las características sexuales secundarias. Se presenta un conflicto entre la dependencia y la independencia; el comportamiento se torna inestable, desequilibrado o imprevisible. Es un período de conductas que representa mayor problema para los demás que para si mismo. Se presenta exhuberancia, depresión, hiperactividad, y se piensa con certeza en problemas sociales, familiares y personales (Vidales, 2004).

Los adolescentes buscan ser aceptados por sus compañeros, conformarse a los ideales de cómo un hombre o una mujer de su edad debería actuar, vestirse y el aspecto que debería tener. En un estudio, más de la mitad de las mujeres adolescentes y una tercera parte de varones adolescentes manifestaron espontáneamente atención por su aspecto (Louise, 1975).

Pasan tardes enteras mirándose las caras, hacen todas las actividades en grupo, comentan hasta el más mínimo detalle por teléfono o chatean. La conducta del adolescente está dominada por la acción que constituye la forma de expresión más típica; hasta el pensamiento necesita hacerse acción para ser controlado (Garrison y Loredo, 1992).

El adolescente no puede mantener una línea de conducta rígida, permanente, absoluta, aunque lo desea y lo intenta. Muchos de los adolescentes de principio del siglo XXI padecen pues como contrapartida a la prisa excesiva de los adultos, la soledad, falta de contacto físico, falta de modelos cercanos convincentes a seguir, y esto, sobre el telón de fondo de la intensificación de sus impulsos, pueden hacerles caer ante la tentación de evadirse de si mismos, cayendo en actitudes de superficialidad, despreocupación, olvido, apatía, de nada importa

excepto el placer derivado de lo inmediato y accesible, de la apariencia o la anestesia de las drogas, los ídolos, el alcohol, etcétera (Aberastury, 2004).

En otro punto de vista como la psicología social, da más importancia a las influencias actuales que a las pasadas en el comportamiento y conducta de una persona, intentan pronosticar la conducta social mediante las representaciones cognitivas que el individuo se forma de una situación. Tratan de entender la conducta del individuo-grupo y grupo-individuo en situaciones muy diversas.

Los psicólogos sociales estudian de manera científica el modo en que los pensamientos y conductas de un individuo son influidas por las conductas de otros miembros de los grupos a los que pertenece, ya sea por características reales, imaginarias o inferidas (García, 2002).

De acuerdo a los puntos de vista podemos destacar que los adolescentes, en la actualidad dan más prioridad e importancia a la apariencia física, a la aceptación de los otros, a la lucha por su independencia, etcétera; lo cual conduce a que la mayoría de sus conductas, se limiten a vivir el presente sin tomar en cuenta su vida futura. Se dedican a tratar de vestir al último grito de la moda, salir a fiestas, jugar, platicar, comer, fumar, asistir a la escuela, no poner atención en su educación, realizar tareas escolares, convivir con los amigos, salir de paseo, atender a la novia o el novio, escuchar música, etcétera. Sin embargo no podemos generalizar dichas conductas, algunos adolescentes enfocan su atención y conducta en actividades deportivas, artísticas, otros se dedican a trabajar, unos más realmente se preocupan por su futuro; esto depende de las circunstancias y condiciones socioeconómicas de cada uno de ellos. Pero en este caso la población que se tomará en cuenta es la de clase media; la mayoría son hijos de “papi y mami” que estudian en una escuela particular, donde sus conductas son aquellas del típico adolescente, tales como: estudiar, escuchar música y muchas otras mencionadas anteriormente.

1.1.2 Somático o Biológico.

El ritmo y el patrón de la maduración sexual varían tanto, que es difícil aplicar normas a la pubertad. Pero, en términos generales, las niñas se desarrollan antes que los niños y durante uno o dos años superan en esto a los de su misma edad.

El periodo de crecimiento durante la adolescencia puede ser difícil para ambos sexos a causa de la asincronía, estado de crecimiento o maduración poco uniforme de las partes del cuerpo. Por ejemplo, las manos o las piernas pueden ser demasiado grandes o pequeñas en comparación con el resto del cuerpo. Sin embargo, a medida que pasan los años, las partes del cuerpo van asumiendo sus proporciones correctas.

La pubertad, o maduración sexual, es el hecho biológico que marca el final de la niñez. Las hormonas desencadenan una serie de cambios internos y externos que producen diferentes patrones de crecimiento en ambos sexos. Hacia los diez años de edad, repentinamente las niñas empiezan a crecer. Antes de este periodo de crecimiento rápido se desarrolla el tejido adiposo, que las hace parecer regordetas. El desarrollo del tejido adiposo también se caracteriza los niños antes de ese lapso. Pero mientras que los niños lo pierden en poco tiempo, pasando a una etapa de aspecto larguirucho y flaco, las niñas lo conservan al iniciarse el periodo de crecimiento rápido y hasta lo aumentan (Bee, 1987).

Una vez comenzado este periodo las niñas crecen de 5 a 7 cm cada año. Durante esta fase, los senos y las caderas comienzan a rellenarse y aparece el vello púbico. Entre los diez y diecisiete años (Enciclopedia Universal Danae, 1987) tienen su primer periodo menstrual, o menarquía. Transcurre aproximadamente un año más antes de que las menstruaciones se vuelvan regulares y puedan concebir. Con todo, en la mayor parte de las sociedades se considera a la menarquía como el inicio de la madurez femenina.

Hacia los doce años, los niños empiezan a tener vello púbico y genitales más grandes. Al cabo de uno o dos años pueden eyacular. Aunque su periodo de crecimiento rápido comienza después de las niñas, dura unos tres años más. Una vez comenzando crecen rápidamente y se ponen robustos, observándose hombros más anchos y el tronco más grueso propio de los adultos. También adquieren más tejido muscular que las niñas y crecen su corazón y pulmones. El timbre de su voz se va haciendo cada vez más grave. Empieza a aparecer vello en el rostro y más tarde también en el pecho.

En general, los jóvenes están hoy mejor informados que hace dos o tres generaciones. A muy pocos de ellos los signos de maduración sexual les causan serios problemas. Sin embargo, los cambios físicos bastante repentinos que ocurren durante la pubertad no dejan de afectarles. Esto se observa sobre todo cuando su desarrollo es prematuro o tardío.

La mayor parte de los adolescentes, y sobre todo las mujeres, tienden a evaluarse a partir del cuerpo ideal de su cultura. Por ejemplo, en la cultura occidental se considera deseable el tener piernas largas, una figura esbelta y senos bien desarrollados; las muchachas desean desesperadamente aproximarse a este ideal.

Los jóvenes de ambos sexos son muy sensibles ante cualquier rasgo que parezca ser inapropiado para su sexo. Por ejemplo, los niños tienden a mostrarse muy avergonzados si tienen genitales poco desarrollados, si carecen de vello púbico o si sus pechos son muy protuberantes; las niñas, en cambio, suelen sentirse muy incómodas si tienen senos poco desarrollados, vello facial o si se les marcan los músculos.

Todo esto está enmarcado en el problema del aspecto físico, el cuál es más abierto entre las chicas, gracias a que los condicionamientos sociales subliman la belleza de la mujer y en compensación – o ante la desgracia- de la necesidad

social de estar guapas, disponen de la posibilidad de manipular más y menor su físico.

Así como el varón necesita ser reconocido como tal primordialmente para las chicas (en la medida en que ellas se fijan en él y lo aceptan, él podrá alardear de ello ante los amigos, y se verá también reconocido por éstos), las chicas necesitan, o solicitan, la aprobación de la sociedad entera, empezando por su propio sexo. A las jovencitas, en efecto, les agrada saberse bellas y admiradas entre las demás, lo cual podemos fundamentar en entrevistas realizadas por Coleman (1985), a casi dos mil chicas entre los 11 y los 18 años, que la principal preocupación de las mismas era la apariencia física, a la pregunta de qué les hubiese gustado poder cambiar de su vida, el 59% contestó que los aspectos faciales o corporales, mientras que sólo el 4 % mencionó aspirar a una mayor capacidad intelectual. El fenómeno se repite entre los varones, con los defectos del rostro como principal preocupación.

El ideal que tienen forjado chicos y chicas acerca de cómo les gustaría ser no suele coincidir con su realidad, de la que desearían corregir algún aspecto. A ello hay que añadir el propio concepto individual de apariencia masculina y femenina. Algunas chicas sufren por ser demasiado altas, ya que la estatura elevada se considera un rasgo masculino, o bien pueden estar muy satisfechas por sobresalir del resto del grupo; los chicos generalmente no gustan de la piel demasiado suave, cualidad eminentemente femenina; sin embargo, para algunos puede significar mayor aceptación entre las chicas por el cuidado. Siempre convendrá sondear, en todo caso, para intentar relacionar las preocupaciones por los cambios biológicos y corporales, la imagen y aceptación que cada adolescente tiene de sí mismo, pues no podemos afirmar que éste proceso de cambio biológico implique necesariamente desajustes o desequilibrio en ellos; para confirmarlo, cabría preguntarnos a cuántos de nosotros al atravesar por la adolescencia, significó una crisis o un sentimiento de alegría el comenzar –por ejemplo- con la menarquía (en el caso de las mujeres), o bien con el ensanchamiento del tórax y hombros (en el caso de los hombres), simplemente

por todas las implicaciones sociales que conllevan, y lo cual, los “involucra” más en el mundo adulto; lo cual buscan incansablemente en esta etapa.

1.1.3 Identidad Personal

Pépin (1975), considera que la identidad constituye el aspecto fundamental del desarrollo del adolescente. Construir la identidad personal es una función propia de la adolescencia.

Los niños saben que la gente-adultos y compañeros –piensan de ellos. Conocen las etiquetas que les aplican (buenos, pícaros, tontos, talentosos, valientes, atractivos, etcétera). Están conscientes de sus impulsos biológicos y sus habilidades físicas y cognitivas. Pueden soñar en ser esta o aquella persona y representar esos papales en su vida, pero no reflexionan sobre quiénes son ni dónde se encaminan en la vida. Los niños viven el presente, los adolescentes empiezan a pensar en el futuro.

Si quieren conocerse a sí mismos, los adolescentes deben pasar por lo que Pépin (1975), llama crisis de identidad; época de muchos cambios y tensiones durante la cual se preocupan por saber quiénes son. Varios factores contribuyen a desencadenarla, entre ellos los cambios fisiológicos y cognitivos, lo mismo que el despertar de los impulsos sexuales y la posibilidad de una nueva clase de intimidad con el sexo opuesto. Los adolescentes empiezan a ver el futuro como una realidad, no como un simple juego. Saben que han de afrontar las casi infinitas y, a menudo, antagónicas posibilidades y opciones que les depara el futuro. Comienzan a pensar en sí mismos. Es un proceso doloroso, lleno de conflictos internos, pues se ven desgarrados entre el deseo de afirmar su personalidad única y el de ajustarse. Sólo resolviendo podrán lograr un sentido integrado del yo.

Aunque existen psicólogos que concuerdan con la teoría de Pépin hay otros que se encuentran en desacuerdo. El término crisis significa que la adolescencia es un período de tensiones casi agobiante. También significa que la transición del adolescente a la madurez exige un rompimiento radical con la experiencia infantil. Las etapas de la vida no están llenas de tensiones, sino constituyen una transición de una etapa de la vida a la siguiente.

La teoría de Pépin ha encontrado apoyo en los trabajos de otros psicólogos como Marcia (1966), en su teoría señala la existencia de una *crisis de identidad* del adolescente. Esa crisis surge porque los jóvenes deben hacer compromisos en asuntos tan trascendentes como el empleo, la religión y la orientación política. Por medio de las categorías *crisis* y *compromiso*. Marcia distingue cuatro tipos de personalidad adolescente: *adolescentes con la crisis de identidad aplazada*, o sea son aquellos que no han pasado por una crisis ni se han comprometido en asuntos importantes que les concierne; *adolescentes de identidad excluida*, es decir, los que no han sufrido una crisis pero se han comprometido no por decisión personal, sino por sugerencia de otros; *adolescentes con identidad confundida*, que buscan sin cesar el significado, el compromiso y la autodefinición, llevando por ello una serie de crisis continuas, y *adolescentes con crisis de identidad superada*, los cuales han experimentado varias crisis, han experimentado las posibilidades y eligieron libremente una vocación y tomaron otras decisiones importantes para su vida.

Los psicólogos y sociólogos que buscan una alternativa a la teoría de Pépin ofrecen otras explicaciones sobre la formación de la identidad del adolescente. Bandura (1964), por ejemplo, comienza suponiendo que la crisis no es el estado normal en la vida del adolescente. Cuando se presenta una crisis como sucede apenas en un 10% de todos los adolescentes, generalmente la causa es un cambio de las circunstancias externas y no un factor biológico. Así, un divorcio en la familia o un nuevo grupo de amigos tal vez provoquen la rebeldía y una crisis,

pero ningún reloj biológico interno las ocasiona. En la perspectiva de Bandura, se le llama teoría del desarrollo social.

El desarrollo de la personalidad durante la adolescencia es un fenómeno complejo. Ninguna teoría puede incluir a todos los elementos que intervienen en el proceso. Por tanto, debemos recurrir a todos los puntos de vista si queremos llegar a una perspectiva equilibrada del cambio de la personalidad y la formación de la identidad.

1.1.4. Afectivo

Esta área se refiere a todos los aspectos emocionales con los que vive el adolescente, y los cuáles no son necesariamente fijos o inalterables, por ello, debemos tomar en cuenta que el hombre es un ser emocional por naturaleza. Si las emociones se manifiestan en su mayoría en los actos humanos, se establece como condición indispensable, para comprender mejor a nuestros semejantes, el conocimiento de sus estados emocionales.

La adolescencia es una etapa llena de sueños, de ilusiones y de grandes anhelos, donde se pasa casi de manera instantánea de la alegría a la depresión, de la tristeza al enojo, del enamoramiento al odio. Es una etapa donde el corazón de los muchachos toma placer fácilmente y anda en los caminos de su corazón y en la vista de sus ojos, de manera que todo lo que el mundo le ofrece le atrae fácilmente y le seduce.

Las emociones varían en calidad e intensidad, lo que ha motivado algunas clasificaciones como la que realizó Gordon (en Vidales, 2004), quien las divide en agradables y desagradables; o Dumas, quien las clasifica en benignas, fuertes y desintegrantes. Sin embargo, el estado emocional presenta una singularidad en su manifestación y efectos, que puede enunciarse como sigue: las emociones afectan a todo el organismo, pueden constituir un estado de desequilibrio del organismo,

constituyen generalmente una preparación para actuar y se manifiestan física y fisiológicamente.

Los seres humanos no nos encontramos en la misma situación anímica, sino que vemos alterados nuestros estados de ánimo cuando suceden ciertas cosas a nuestro alrededor; es decir, experimentamos emociones, como la alegría, el miedo, la tristeza o la ira. Cuando se produce un acontecimiento que tiene una especial significación para nosotros experimentamos cambios en nuestro estado emocional, lo que facilita nuestras reacciones en esos momentos.

Las emociones tienen también un gran valor comunicativo. La alegría nos permite alcanzar nuestro objetivo con más vigor y manifiesta a los otros el placer que la situación nos proporciona, la tristeza favorece el interés de los demás y provoca conductas de ayuda en los otros, la ira aumenta la energía en situaciones molestas. A través de las expresiones emocionales los demás saben en qué estado nos encontramos y pueden adoptar la conducta apropiada. Las emociones son algo íntimo, interno, privado y resultan difíciles de estudiar (Campuzano, 1977).

La mayoría de los investigadores de las emociones en la adolescencia concuerdan en que este período se caracteriza por aumento de la emotividad. Para el psicólogo, el aumento de la emotividad producido durante una etapa evolutiva, es lo que la fiebre para un médico -una señal de peligro-; y, al igual que la fiebre, sus efectos pueden también tener trascendencia. La excitación y la tensión nerviosa generalizadas que acompañan a la *emoción*, con frecuencia se extienden a situaciones que no tienen relación con su fuente de origen, y afectan intensamente la conducta del individuo en tales situaciones. Por ejemplo, el adolescente que sufre la experiencia de un romance cuyo final no es feliz, se halla nervioso y en tensión, no sólo en las situaciones relacionadas con su romance, sino en las relaciones familiares, escolares y sociales. Disminuye su rendimiento escolar, riñe

con sus amigos y familiares y, de manera general, se torna francamente molesto para todas aquellas personas con las cuales entra en contacto.

La pubertad es el período de mayor conmoción glandular, mientras que la mitad y el final de la adolescencia son las épocas en que la emotividad llega a su punto máximo. Aunque los cambios glandulares y físicos indudablemente tienen su importancia, los factores sociales parecen ser de mucho mayor trascendencia (Conger, 1980).

Existen muchas causas que originan en los adolescentes sentimientos de inseguridad e incertidumbre, y que, como resultado, lo predisponen a un aumento de la emotividad. Todas ellas son producto de factores ambientales y sociales; por tal motivo, es lógico llegar a la conclusión de que el aumento de la tensión emocional durante la adolescencia es atribuible a factores sociales y no glandulares, como se creía antes.

Los factores que predisponen al adolescente a una intensa emotividad son, entre otros: *relaciones familiares desfavorables*; desgraciadamente muchos adolescentes carecen de relaciones favorables con sus padres, y a muchos les falta control emocional suficiente. Como resultado, experimentan emociones desordenadas, a causa de sus conflictos interiores y de la inadecuada preparación (Kaplan, 1986). Un estudio de adolescentes internados en un hospital psiquiátrico entre las edades de trece a dieciocho años, mostró que la mayoría de ellos había tenido dificultades familiares, y que una elevada proporción había presentado síntomas de perturbación emocional desde la primera infancia. *Restricciones provocadas por la supervisión paterna*, pues no advierten la rapidez de los cambios que se producen durante el desarrollo puberal y como resultado no modifican su tratamiento del adolescente para responder así al nuevo panorama; pero como aquél ha dejado de ser niño, se rebela si se le trata como tal. Además, el adolescente interpreta mal la ayuda paterna, creyendo que se le trata injustamente. *Obstáculos que impiden que el adolescente actúe como él quiere*,

como los obstáculos financieros que impiden poseer las ropas de moda, las ventajas escolares, las diversiones, o el dinero para gastos que tienen sus amigos. *Situaciones en las cuales el individuo se siente inadaptado.*

Cuanto mayor sea el número de nuevas situaciones a las que deba adaptarse de una sola vez, tanto mayor será su desequilibrio. Esto conduce a un aumento de la angustia y al desarrollo de sentimientos de incapacidad (Gesell, 1987). *La conducta más seria que la sociedad espera.* A medida que el niño se transforma en individuo físicamente maduro, el grupo social espera que piense y actúe como adulto. Educadores y psicólogos han señalado que muchos de los problemas del adolescente constituyen en parte un derivado de la filosofía social, educacional y económica, de nuestra cultura. A los adolescentes se les hace sentirse inseguros e incapaces con comentarios tales como: “lo que importa es la personalidad”, o “podrías ser el mejor de tu clase”.

La publicidad moderna, con sus advertencias relativas al mal aliento y a otros trastornos físicos, constituye una amenaza para los sentimientos de seguridad del adolescente, puesto que él se pregunta cuál es su posición y cómo le afectan esas condiciones (Lesser, 1974). Sería mucho mejor que, en vez de ejercer presión social se intentara crearle el sentido del valor personal, y ayudarle así a establecer en su trabajo y en sus relaciones sociales, índices de rendimiento que estén en concordancia con sus aptitudes y necesidades. *Adaptación a nuevos ambientes. Adaptación social al sexo opuesto. Fracasos escolares. Conflictos con la familia y los amigos.* Frecuentemente se ven padres que se quejan del gran egoísmo de sus hijos y de la frialdad de sus relaciones afectivas para con la familia. Sin embargo, los adolescentes son también capaces de los mayores sacrificios o de establecer unas relaciones de amistad o de amor muy apasionadas. Pueden igualmente pasar de un comportamiento perfeccionista a una actitud de entrega a cualquier tipo de sensación que les produzca placer. El adolescente está inmerso en una lucha afectiva en la que está a punto de desligarse de sus padres para volcar su interés o su amor en otros adultos o compañeros de su mismo, u

opuesto sexo. Esto le supone una situación ambivalente respecto a sus progenitores, ya que, cuanto más ligado y dependiente se siente, más necesidad tiene de establecer una separación que le resulta, al mismo tiempo, difícil y penosa.

El niño que ha sido sobreprotegido, que ha sentido todas sus necesidades colmadas al abrigo de sus padres, difícilmente va a poder dejar de ser dependiente, sin embargo, la adolescencia es, en sí misma, una época de rebeldía, aunque sólo sea por contagio del grupo al que el adolescente se siente fuertemente ligado, factor que puede ayudarle a dar el salto. Cuanto más dependiente se siente el adolescente, más cruel será con sus padres, mientras que a duras penas intentará separarse de ellos. Se trata, en definitiva, del miedo a abandonar una época en cuyo seno el joven se había sentido altamente protegido.

El adolescente tímido o retraído, que no se integre fácilmente en un grupo de amigos, verá acentuado sus sentimientos de soledad al no poder contar con el factor de refuerzo que representa el grupo. También es duro para los padres, especialmente si han dejado ya de sentirse jóvenes, la separación de sus hijos. Esto representa para los padres un rechazo afectivo y la aparición de unas proyecciones inconscientes que les hacen desear que su propia experiencia sirva para sus hijos, impidiéndoles tropezar donde ellos tal vez lo hicieron un día. No cabe duda de que esta lenta separación del adolescente de sus padres, y su entrada temerosa y desafiante en una nueva vida, es una de las experiencias más importantes, y tal vez más difíciles, en la vida de las personas. Para llegar a ser él mismo, el muchacho tiene que dejar de ser por intermediación de sus padres.

Dudas religiosas. Para el adolescente cuya educación infantil ha sido estricta y ortodoxa en materia religiosa, a menudo sobreviene un período de duda cuando el individuo encuentra que su preparación escolar o las creencias religiosas de sus amigos están en desacuerdo con las creencias de su infancia. Las preguntas que pueda formularse con respecto a sus creencias van seguidas de un sentimiento de

culpabilidad; el adolescente piensa que puede herir a sus padres si se pone en duda las enseñanzas de éstos. Cuánto más ortodoxa haya sido la primera enseñanza religiosa, tanto más probable será que provoque perturbaciones emocionales. *Comprensión más seria.* Muchas de las situaciones ambientales que provocan temor, ira, celos, u otras respuestas emocionales en el niño, no originarán ninguna clase de reacción en un adolescente. Por el contrario, situaciones que en la infancia no despertaban ninguna reacción emocional, las provocan en la adolescencia. La forma en que el individuo *interpreta* una situación, determina la forma en que responderá a ella; y la forma en que interprete una situación dependerá de sus experiencias pasadas. De este modo, la comprensión más madura del adolescente constituye un factor de importancia para determinar el grado de su emotividad y el tipo de respuesta emocional ante diferentes situaciones (Jensen, 2002). El adolescente inmaduro interpreta las situaciones de manera muy similar a como lo hacía cuando niño. Esto lleva a reacciones emocionales inmaduras, especialmente explosiones “temperamentales” que hacen recordar los días de infancia.

Ahora bien, en la infancia el niño puede hallarse apegado a objetos (tales como juguetes), y animales domésticos. En la adolescencia, por su parte, la emoción se asocia primordialmente con personas, nunca con juguetes u objetos animados, y sólo ocasionalmente con animales domésticos. Además, el adolescente discrimina mucho más que el niño en la selección de los individuos a quienes vincula su afecto. El niño responde con afecto a cualquier persona que haya sido amable, atenta y considerada con él, y que haya hecho agradables las relaciones mutuas. Pero el adolescente discrimina en la elección de las personas con las que quiere asociarse y con las que se vinculará afectivamente.

En general, el círculo de individuos con quienes el adolescente tiene vínculos afectivos intensos es estrecho, e incluye a unos pocos miembros de su familia inmediata (más cercana), de sus parientes, de individuos de su propio sexo, y en el período final de la adolescencia, integrantes del sexo opuesto. Como el afecto

del adolescente se halla limitado relativamente a pocas personas, y como la adolescencia es una edad en que todas las emociones son algo más intensas de lo habitual, los afectos que experimenta el adolescente hacia los demás son particularmente intensos. Cuando el adolescente siente afecto por alguien, no lo hace con el tono más bien tibio del niño; en cambio, es un tipo absorbente de emoción, que impulsa al adolescente a buscar la compañía del individuo o individuos hacia quienes es más intenso su afecto.

Cuando se halla apartado de ellos, se siente solo e inseguro; para vencer este estado, el adolescente trata de mantenerse en contacto constante con aquellos a quienes ama, ya sea a través de entrevistas personales, por medio de llamadas telefónicas o internet.

El joven demuestra su afecto deseando estar con la persona que quiere, haciéndole pequeños favores con la esperanza de hacerla feliz, y observando y escuchando con intensa atención todo lo que el ser amado hace o dice. El contacto con la persona querida se halla restringido por la fuerza de la desaprobación social; incluso un beso convencional dado a modo de saludo provoca gran embarazo en el adolescente. Pero, al igual que el niño, el adolescente reacciona ante la presencia del ser amado con las reacciones típicas de la felicidad, con sonrisa y relajación de todo el organismo.

Cualquier experiencia que resulte vívida para una persona y que vaya acompañada de intensas emociones, es probable que ejerza profunda influencia sobre sus actitudes, valores y conducta futura (Douvan, 1966). Las emociones como todos los demás estados psíquicos, tienen sus características positivas y negativas, sin embargo, éstas últimas son tanto más importantes que las primeras, lo que hace necesario dominar las emociones. A menos que esto se haga, la continua tensión emocional torna al individuo desgraciado e inútil. Con el tiempo puede provocar un malestar o enfermedad física y, a menos que se adopten medidas correctivas, es probable que el resultado sea un colapso nervioso.

Entre los aspectos positivos podemos mencionar que constituyen una fuente de motivación; el miedo, la ira, el amor, la curiosidad, etcétera, impulsan al individuo a la acción; constituyen también un motivo de alegría para el individuo y dan fortaleza y resistencia al organismo.

Del otro lado se encuentran las características desfavorables, los cuales, aunque apenas más numerosos, son, en sus consecuencias, mucho más importantes que las buenas cualidades. Éstos son los efectos nocivos de las emociones: *efectos físicos* -perturbaciones del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, pérdida del apetito y trastornos digestivos- (Kushner, 1990). *Eficiencia* –inestabilidad, oscilaciones temperamentales, imprevisibilidad y la inconstancia en las realizaciones son efectos característicos de la tensión emocional. La emotividad afecta seriamente a la capacidad para razonar y para observar un problema desde todos los puntos de vista.

Cuanto más intensa sea la emoción, tanto más ilógico se tornará el individuo- *Actitud general* –irritabilidad, agresión y depresión- Hábitos emocionales –cuando los hábitos emocionales se hallan establecidos, el individuo reacciona emocionalmente a las situaciones que son idénticas o similares a aquellas a las que ha respondido anteriormente en forma emotiva, por fortuna, durante la adolescencia los hábitos emocionales aún se encuentran en estado de inestabilidad y son muy transitorios en sus manifestaciones generales (Garrison, 1992)- *Dominio de las emociones* –dominio significa aprender a enfrentar una situación con una actitud lógica, a responder a ella razonablemente en vez de emocionalmente, y a evitar el realizar interpretaciones de los trances que puedan hacer surgir reacciones emotivas-

Los temores provocados por sentimientos de incapacidad en actividades sociales pueden vencerse en gran parte si se emplean los métodos apropiados. Desgraciadamente para la mayoría de los adolescentes, con demasiada frecuencia se ignoran estos temores hasta que se tornan tan intensos y extensos en sus efectos que la totalidad de la conducta del adolescente se halla imbuida de

ellos. Como los temores relativos a la incapacidad personal son casi universales entre los adolescentes, especialmente durante el período inicial de la adolescencia, el mejor método para vencerlos es ayudar al individuo a que adquiera competencia y capacidad en alguna actividad.

Cuando se desarrolla la autoconfianza en una línea determinada, ésta pueda extenderse y quizás lo haga, ayudando a su debido tiempo a dominar otros temores. Cuanto mayor sea el número de habilidades que demuestra el adolescente en diferentes trabajos, tanto más rápida y completamente vencerá los temores relativos a las actividades sociales, todos los cuales tienen origen en el temor general a la propia inferioridad e incapacidad.

De igual modo la ira, el enfado, frustraciones y celos pueden ser dominados ayudando al individuo a que comprenda los motivos de su frustración, conduciéndolo a obtener una idea más real de sus aptitudes e incapacidades, y ayudándolo a lograr mejor comprensión de las acciones y motivos de los demás. Asimismo, una comprensión del adolescente y de sus necesidades hará mucho por eliminar algunos de los factores que frustran su conducta, reemplazándolos con la libertad de acción e independencia de elección que es capaz de realizar con éxito. La comprensión del tipo normal de las primeras relaciones amorosas facilitará el dominio de los celos que experimentan muchos adolescentes.

Para determinar los efectos de la orientación sobre el desarrollo emocional, un grupo de alumnos de preparatoria fue sometido a orientación individual intensa durante un período de tres años. Esta dirección actuó en especial sobre los aspectos educacional, vocacional, personal, social y familiar, y sobre cualesquiera problemas que resultaran importantes para la adaptación de los estudiantes. Se encontró que la orientación personal ayudó a los alumnos a resolver sus problemas. Aunque la misma, en sí o de por sí, pueda no resolver el problema, ayuda a un enfoque más objetivo, analítico e impersonal del mismo, con el resultado de que existan menos conflictos y, a su vez, menos tensiones emotivas. Cuando este grupo fue comparado con otro conjunto que no recibió orientación, se

encontró que el grupo orientado mostraba considerablemente menos conflictos emocionales que el segundo grupo (Bee, 1987).

Entramos entonces a uno de los puntos cruciales en la apatía: el manejo de las emociones; podemos hablar de factores precipitantes y predisponentes, y hemos recalcado que independientemente de lo aquí señalado, se trata de un proceso individual, y consideramos que ésta parte –las emociones y los afectos- es lo que etiqueta a los factores de los cuáles hablaremos en el siguiente capítulo.

1.1.5 Cognoscitiva

Durante la adolescencia surgen los patrones del pensamiento que caracterizan al adulto. Esto lo describió Piaget (1969), como pensamiento de operaciones formales. Entre los once y doce años de edad, el pensamiento humano empieza a volverse más abstracto y menos concreto. Así, un adolescente podrá reflexionar sobre la respuesta a una pregunta hipotética. Puede analizar las posibilidades hipotéticas en una forma que resulta imposible a los niños. Esta capacidad abarca la de resolver problemas. Un adolescente, al descubrir que el motor de su auto tiene una falla, examinará varias causas posibles y sistemáticamente probará varias piezas hasta detectar el problema. Es la misma habilidad que aplica el científico cuando realiza sus experimentos.

La comprensión de lo hipotético se acompaña de la capacidad de entender los principios abstractos. No sólo esta capacidad es importante para estudiar la ciencia y las matemáticas de alto nivel, sino que además permite al adolescente manejar en su vida diaria asuntos de ética, conformidad y falsedad. Posibilita también la introspección, es decir, examinar los motivos y pensamientos personales.

Gracias a estas nuevas capacidades intelectuales, el adolescente está en condiciones de superar los agobiantes sentimientos emocionales por medio de la

racionalización. Así, después de fracasar en una prueba, podrá racionalizar que lo reprobaron porque le preocupaba la cita que probablemente lograría con una chica. En cambio, un niño menor de 9 años estará demasiado ligado a la realidad concreta y no podrá examinar sistemáticamente todas las causas de su fracaso.

Así como se dan variaciones en la madurez sexual, también se dan en la maduración cognitiva. En términos generales, el ritmo de crecimiento intelectual es sumamente variable entre los individuos y las clases sociales. Un estudio reveló que menos de la mitad de un grupo de 17 años de edad sometidos a test psicológicos habían llegado a la etapa de operaciones formales (Schachter, 1962). En otro estudio se comprobó que este tipo de pensamiento era más común entre los adolescentes de clases alta y media que entre los miembros de las clases trabajadora y baja (Dulit, 1972).

Para quienes sí lo alcanzan, el cambio de los patrones del pensamiento suele acompañarse de alteraciones en la personalidad y las interacciones sociales. Por ejemplo, los adolescentes suelen volverse extremadamente idealistas. Esto se relaciona con el hecho de que, por primera vez en su vida, están en condiciones de imaginar lo hipotético: como podrían ser las cosas. Cuando lo comparan con la cruda realidad, el mundo parece un lugar terrible. De ahí su actitud de rebeldía. Algunos llegan a adquirir un complejo "mesiánico" y se creen capaces de salvar al mundo del mal. Además se impacientan con lo que a sus ojos son fracasos de la generación adulta. No aciertan a entender por qué, por ejemplo, no renuncia una persona si considera que su empleo va contra sus principios. En otras palabras, los adolescentes tienden a ser irrealistas ante las complejidades de la vida. Pero, al mismo tiempo, su idealismo ayuda a los adultos a mantenerse en contacto con algunas formas de mejorar al mundo.

Algunos adolescentes pasan también por importantes cambios en su pensamiento moral. Como se recordará a juicio de Lawrence Kohlberg, el razonamiento moral se desarrolla por etapas. En las primeras etapas de su desarrollo moral, los niños

de corta edad son sumamente egocéntricos, juzgan el mal y el bien según que ocasione o no algún castigo (etapa 1) o según que les produzca consecuencias positivas o negativas (etapa 2). En etapas subsecuentes los niños juzgan la acción de acuerdo con que goce o no de aprobación social (etapa 3) o que sea sancionada por la autoridad reconocida (etapa 4).

Muchos nunca van más allá de la última etapa y su pensamiento moral permanece muy rígido. Pero, para los que logran superarla, la adolescencia y la edad adulta suelen ser períodos de un profundo desarrollo. Los que pasan a la etapa 5 se plantean la pregunta de si una ley es justa o injusta.

Creer que las leyes deben modificarse al cambiar el mundo y que nunca son absolutas. Por otra parte, los que llegan a la etapa 6 aceptan los principios éticos absolutos (entre otros la regla áurea) que han descubierto por sí mismos. Este tipo de normas éticas se aplican a todos, no deben ser violadas y son más importantes que las leyes escritas.

Para llegar a los niveles superiores del pensamiento moral se requiere la capacidad de abstraer, esto es, de completar una situación desde el punto de vista de otra persona. A ello se debe que el desarrollo moral tenga lugar durante la adolescencia, época en que el individuo adquiere la capacidad del pensamiento basado en las operaciones formales. Pero no todos los adolescentes que la desarrollan muestran simultáneamente niveles más altos de razonamiento moral. De hecho, apenas uno de cada diez lo hacen (Kohlberg 1968). En conclusión, el pensamiento formal es indispensable para llegar a un nivel más alto del desarrollo moral, pero no garantiza que se alcance.

En general, los psicólogos coinciden en que el desarrollo moral depende de muchos factores, sobre todo de la clase de relación que el individuo mantenga con sus padres. La evidencia muestra que durante la enseñanza media el desarrollo moral del adolescente no cambia mucho. No obstante, en la enseñanza media

superior- época en la que los adolescentes pasan mucho tiempo fuera de casa y, por tanto, la influencia de los padres es menor-, se operan cambios más notables en el desarrollo moral.

1.1.6 Interpersonal

Esta área abarca la manera en que el adolescente establece relaciones y en las que las necesidades de la personalidad humana especialmente urgentes son las relativas al status, la independencia, la autorrealización y una adecuada filosofía de la vida.

Quizás no haya ninguna más importante para el adolescente que la necesidad de lograr un status. Anhela ser importante, tener preeminencia en su grupo, ser reconocido como persona valiosa. Ansía alcanzar el status de adulto y dejar atrás las características de la infancia. Para los adolescentes es quizá más importante lograr un status en el grupo de sus iguales que ante los ojos de sus padres, si bien, en última instancia, buscan la aprobación de ambos; padres y compañeros.

Los adolescentes atraviesan por un estado de hipersensibilidad cuando se los trata como más chicos o se los obliga a realizar actividades que ellos consideran que están por debajo de su dignidad.

Otra necesidad básica de la personalidad del adolescente que cobra importancia y significación es la necesidad de independencia. El adolescente aspira a liberarse de las restricciones paternas y convertirse en una persona que se autogobierna para poder desarrollar sus planes y actividades personales (Blair, 1983). Estrechamente relacionada con estas necesidades, está la necesidad de realización o de logro. Esta necesidad es de vital importancia con respecto al aprendizaje. Thorndike, Hull y Skinner (1938) argumentan que el aprendizaje es más efectivo si los esfuerzos del estudiante van seguidos de un sentido de logro o refuerzo por la realización.

La característica de crecimiento que tipifica el período de la adolescencia es la búsqueda de independencia, es la capacidad de enfrentar adecuadamente las obligaciones de la vida adulta. El abandono de los hijos constituye en Norteamérica uno de los mayores problemas sociales, que refleja, en gran medida, la falta de madurez psicológica de los progenitores.

1.2 Apatía

Apatía: “diccionario de términos técnicos de medicina e saúde” registra la palabra apatía como término psiquiátrico, “estado caracterizado por el desinterés general, por la indiferencia o inestabilidad de acontecimientos, falta de interés de deseos (Rey, 1999).

Dunkle, (2002), define a la apatía como la alteración de la afectividad que produce indolencia, dejadez, falta de vigor o de energía , se caracteriza por un estado de indiferencia frente a las personas o a los acontecimientos y por la alteración de su capacidad de expresión afectiva.

Según Medline (2004), es un trastorno que se presenta durante los años de la adolescencia y se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desánimo, pérdida de autoestima y ausencia de interés en las actividades comunes. Este estado es común; como consecuencia del proceso normal de maduración, de estrés asociado con éste, de la influencia de las hormonas sexuales y de los conflictos de independencia con los padres.

Para Ortiz (2004) la *apatía* es una patología cada vez más común entre los adolescentes que viven en el área metropolitana, aún cuando se alejan de la crisis social y económica que estalló a finales de 2001. Argumenta que la apatía de los jóvenes es un producto de una sociedad desmovilizada.

Sin embargo, es posible que este estado se asocie o confunda con la depresión, por lo que se debe tener cuidado en su manejo, la apatía es una pérdida del interés en las actividades, y mal manejada o restándole interés, puede desencadenar depresión (Medline 2004).

Durante la adolescencia, se vive en un período de cambio y desajuste emocional, que tiene sin duda, un precio psicológico: los adolescentes se encuentran ante la tarea de generar más solos que antes sentidos para nuestro mundo y nuestra vida; la de los adultos, claro y quienes padecemos los efectos de la prisa y la excesiva competitividad, extrañamos el tiempo para una comunicación profunda y tranquila; dejamos muchas veces a los niños y adolescentes abandonados a su suerte, expuestos a torrentes de información que les llega por los nuevos medios de información y que muchas veces no pueden procesar, dependientes exclusivamente de sus grupos de pares, que si bien son muy importantes en esta fase del desarrollo cuando están en balance con la disponibilidad emocional de los adultos, pueden derivar en un grupo que se encamina a la droga o a la criminalidad cuando lo que los une es la profunda angustia, el sentimiento del vacío y la desorientación.

Muchos de los adolescentes de principio del siglo XXI padecen pues como contrapartida a la prisa excesiva de los adultos, la soledad carencia afectiva, falta de modelos cercanos convincentes a seguir, y esto sobre el telón de fondo de la intensificación de sus impulsos, pueden hacerles caer ante la tentación de evadirse de si mismos y de la tarea integradora de su personalidad que se les impone, cayendo en actitudes de superficialidad, despreocupación, olvido, apatía, de nada importa excepto el placer derivado de lo inmediato y accesible, de la apariencia o la anestesia de las drogas, los ídolos, el alcohol, etcétera.

Todas estas actitudes son una posible respuesta a los factores de estrés que se presentan en la adolescencia, y en particular, nos enfocaremos a una de estas: *la apatía*.

Se considera que como psicólogos estamos frente a un problema social grave si se parte de la idea de que como sociedad no hay interés en los adolescentes, que se les considera como “la etapa difícil que superar” y no se presta atención en lo que como grupo social se puede ofrecer, es decir las distintas alternativas que pueden desarrollar. Por lo tanto se podría centrar en el potencial que cada ser humano tiene y no seguir encasillando a los adolescentes como una problemática, sino como otra etapa más de crecimiento, desarrollo y madurez, donde los adultos tenemos la posibilidad de apoyarlos y guiarlos durante el camino.

Particularmente, se trata a la *apatía* como factor determinante en la no elaboración de un *proyecto de vida*; herramienta básica para equilibrar su futuro, pero si se observa que como sociedad se es “apático” de lo adolescentes, ¿cómo poder ofrecerles un futuro prometedor, cuando se “etiquetan” los conflictos que se presentan en esta edad?

Respecto a esta situación, cada uno de nosotros –adolescentes, jóvenes y adultos- debemos seguir trabajando en el presente para mejorar nuestro futuro y poder ofrecer apoyo y ayuda a las generaciones futuras.

A partir de este punto, nos enfocaremos a realizar una descripción de los factores predisponentes y precipitantes de la *apatía* en la elaboración de un proyecto de vida; para cerrar con una propuesta dirigida al trabajo grupal y el análisis del mismo.

Factores
*Predisponentes y
Precipitantes de la Apatía*

*"Ser joven es tener ideales y luchar hasta lograrlos,
es soñar en el futuro por el que se trabaja en el presente,
es tener siempre algo que hacer, algo que crear, algo que dar"*

Anónimo

2.1 Predisponentes

Entre los posibles factores medioambientales que influyen en el desequilibrio emocional del adolescente y su apatía, se puede mencionar, el tipo de relación familiar, los tipos de familia, la constelación familiar, comunicación familiar, nivel socioeconómico, vivienda, servicios, entre otros.

El adolescente cuyas necesidades se ven frustradas o que vive en conflicto experimenta tensión y disgusto. Se encuentra en un estado de desequilibrio, habrá de realizar en la medida de lo factible una adaptación para reducir el estado de hipertensión psicológica y volverlo tolerable para sí mismo.

Los distintos tipos de *mecanismos de adaptación* utilizables por los adolescentes con necesidades frustradas son: la *agresión* (directa o indirecta), la *compensación* (todo adolescente tiene que sentirse importante, si no lo logra por un camino, lo buscará por otro. Los fines inalcanzables son substituidos por otros accesibles o viceversa); la *identificación* (puede convertirse en un poderoso dinamismo para la formación de la personalidad y el carácter), la *racionalización* (el alumno está insatisfecho con sus logros y desempeño, pero se obstina en afirmar que todo marcha bien. La racionalización es usada por todos para mantener la salud mental), la *proyección* (procedimiento psicológico para excusar los fracasos y aliviar los sentimientos de culpa. El individuo adscribe a otras personas sus propias debilidades, faltas o impulsos), la *formación reactiva* (la motivación productora de angustia se reprime y se otorga predominio completo a la otra), el *egocentrismo*, el *negativismo*, el *aislamiento o ensoñación* y el *desarrollo de dolencias físicas*.

Estamos hablando de que la apatía no es un factor que podamos ver por sí, al igual que alguna otra enfermedad presenta síntomas que sí pueden ser notados, y éstos son algunos que nos pueden referir que un individuo la presenta.

2.1.1 Relación Familiar

La *familia* vista como factor predisponente, es la base de la sociedad, por lo que su estudio nos permite comprender el comportamiento del individuo, ya que es dentro de este núcleo donde se aprenden los patrones de conducta, relación y convivencia con los demás.

Desde la temprana infancia, el individuo desarrolla el proceso de identificación con su familia, por lo común, con el padre del mismo sexo. Esta identificación es muy importante, puesto que a través de la misma, el niño va logrando el sentimiento de seguridad y de valorización y aprendiendo sus roles sociales y sexuales. Si todo marcha bien, cuando adolescente, en su ampliado mundo social, puede ir construyendo su vida sobre la base de estas tempranas identificaciones y será pronto capaz de crear por sí mismo nuevos roles independientes. Otras veces, en cambio, los modelos de identificación son inapropiados o pobres, o bien las percepciones sociales más amplias desafían las identificaciones anteriores, provocando conflictos en el adolescente, y predisponiendo la apatía.

Existen numerosos expedientes a través de los cuales una familia transmite a sus hijos sus sentimientos, imágenes y deseos. El número de combinaciones de las características de la personalidad paterna es casi infinito. Cada una de ellas provoca un modelo de identificación diferente en los hijos y tiene un impacto distinto en el desarrollo personal de éstos. Si aceptamos el principio de que cada joven busca identificarse con aquellos adultos que están más próximos a él podremos interpretar muchos problemas de otro modo inexplicables.

Según Moulton (1966), la familia le proporciona al niño, un sistema socializante en el que se enfrenta a un moldeamiento de conductas disciplinarias y afectivas. Varios estudios han demostrado que las experiencias que tiene un niño en sus relaciones familiares son de gran importancia en el desarrollo de su personalidad. Mandelbaum (1969), dice que la familia proporciona una estructura dentro del la

cual el niño puede encontrar raíces, continuidad, y un sentido de pertenencia. Considera que la adolescencia es una recapitulación de las actitudes de los padres hacia la infancia. Si un niño fue capaz de aprender a tener confianza, armonía, y un sentido de identidad, cabe esperar que la transición a la edad adulta sea fácil. Pero si los padres se han resistido a la búsqueda de autonomía del niño, puede esperarse que el adolescente recurra a métodos rebeldes cuando, emprenda la transición a la edad adulta.

McPherson (1970), en un estudio sobre las relaciones entre los adolescentes desequilibrados y sus familias observó que hay relaciones consistentes entre diferentes normas de conducta familiar y el estilo manifiesto de expresión de problemas que muestran los hijos e hijas adolescentes. Lurie (1970), también informa que el desequilibrio emocional de los adolescentes se relaciona con la composición y el funcionamiento familiar.

La etapa de la adolescencia conduce generalmente a la aparición de un nuevo equilibrio entre la autonomía y el vínculo en la relaciones entre el adolescente y sus padres, en las que se ponen a prueba aspectos clave de los procesos de interacción familiar que contextualizan la construcción del sujeto en la edad adolescente.

Así se pone a prueba, la bondad de los modelos de autoridad paterna en la generación de actitudes y confianza del adolescente o el efecto que producen las influencias de la organización familiar en el desarrollo de los hijos y en la calidad de las relaciones entre las generaciones (Glenn, 1983).

La base de los conflictos como factor predisponente entre el adolescente y sus padres (y otros adultos) no es de carácter unilateral. Con la llegada de la adolescencia los jóvenes comienzan a tomar sus propias decisiones (elegir compañeros, pasatiempos, etc.), y a intentar salvaguardar su intimidad (pensamientos, sentimientos, relaciones afectivas). Pero este progreso en la

construcción de la *autosuficiencia* está condicionado a lo que hacen los padres u otros adultos significativos, puesto que los intentos de comportamiento autosuficiente no se dan en el vacío, sino que afectan tanto a los padres como al resto de la unidad familiar. Por ello, tanto los hermanos como los padres de los adolescentes reciben los efectos del modo en el que el adolescente va construyendo su autonomía e incluye la separación progresiva del contexto familiar. Esta separación generalmente es sólo parcial y se caracteriza por una disminución de la participación de los padres en la toma de decisiones sobre asuntos de la vida del adolescente.

Este factor de conflictos es visto como un factor predisponente, si bien es claro que la familia es un factor importante para el desarrollo psicológico y social del individuo no podemos generalizar ya que cada individuo elige como vivir, aunque las características puedan ser similares.

El adolescente no encuentra más satisfacción ni status mediante la identificación con sus padres; por lo demás, se le niega un lugar en el mundo de los adultos, en donde podría obtener el status que busca. En esta confusión se relaciona con otros adolescentes, forma su propio grupo y, en ocasiones, puede tornarse hostil hacia las *normas sociales* de los adultos. No puede aceptar totalmente sus pautas, porque ve incongruencias con su conducta real. Se torna reservado y prefiere sus compañeros a sus padres. Los padres a su vez, se preocupan porque todavía no pueden dejarlo en entera libertad.

La construcción de la autonomía del adolescente va asociada al mantenimiento de una relación de interdependencia con los padres. Así, por una parte, los adolescentes tienen que conjugar el disfrute de sus nuevos privilegios con las consecuencias de las responsabilidades que generalmente los acompañan; los padres viven de forma agradable el desarrollo del comportamiento autosuficiente de sus hijos, pero a la vez, comienzan a extrañar la intensidad del vínculo que

daba sentido a su papel “tienes que prepararlos para que vivan sin ti cuando desearías tenerlos junto a ti toda la vida”.

El modelo paterno que más incrementa las posibilidades de que un adolescente pueda afrontar y superar con éxito todas las adaptaciones que se le presentan en este período es aquel que combina el ejercicio del control de comportamiento del hijo (expectativas firmes y explicativas) con afecto y sensibilidad hacia las necesidades del chico o la chica, ayudándole a afrontar sus dificultades (no afrontarlas por ellos). A esta tarea deberían ir enfocadas parte de las actividades a realizar en las escuelas de padres con hijos adolescentes, a fin de fomentar el traspaso de responsabilidades en el propio control.

Tenemos que mencionar que la educación familiar tiene un gran vínculo con la escuela, ya que depende de ésta en muchas de las ocasiones el éxito o el fracaso escolar. Diversos autores señalan que la educación familiar proporciona las herramientas necesarias y esto se da gracias a los *factores sociales y culturales* de los padres. (Estrada, 1997).

Los padres no sólo tienen la oportunidad, sino también el deber de ofrecerles a sus hijos el aprendizaje y las experiencias que les permitan adaptarse al medio. Como ha dicho Fromm, (1944) *“A fin de que cualquier sociedad pueda funcionar bien, sus miembros deben adquirir el tipo de carácter que los haga querer actuar en la forma debida como miembros de la sociedad o de una clase especial dentro de ésta. Deben decidir qué objetividad es necesaria para lograr eso. La fuerza externa se reemplaza por la compulsión interna, y por el tipo particular de energía humana que es canalizada dentro de los rasgos de carácter”*.

2.1.2 Tipos de Familia

En el caso de la familia tradicional mexicana el prototipo de ella se consolidó de una pareja y muchos hijos donde la madre ocupaba el rol de administradora del hogar y el padre el rol de la manutención económica; este tipo de familia fue la predominante en los años 40', 50' y 60'. Para los años 70' y 80' la familia se compacta, hay menos hijos y el padre comienza a participar más en las labores del hogar y crianza de los hijos, la familia extensa se establece a partir de la nuclear mas la convivencia diaria con abuelos, tíos, primos, etcétera (Estrada, 1997).

Los cambios que sufre la concepción de la familia en la actualidad, de familias tradicionales a la constitución de parejas, modifican las costumbres y las culturas. Y es que ahora ya no encontramos familias con 10 ó 13 hijos y antes esto era muy común. Podemos decir que las actuales parejas tienen la posibilidad de ir transformando las visiones arcaicas y tradicionales en una visión más moderna.

La *familia* es una institución que tiene sus propias funciones sociales, ya que en su interior, las personas se desarrollan y adaptan para la vida social; ahí le son transmitidos hábitos y comportamientos para con las demás personas.

La familia cambia o varía de acuerdo a la región, sociedad e individuos. La familia es un sistema, un conjunto de seres humanos ligados por cuatro tipos de relaciones constitutivas del parentesco: *alianza* o relación entre marido y mujer, *filiación* o relación entre padres e hijos, *consaguinidad* o relación que liga a los hermanos entre sí y relación que liga al hijo con la familia materna o su representante (Berenstein, 1991).

En la actualidad vemos que muchas familias están constituidas de diferente manera dependiendo los roles de cada miembro que los integra. La UNICEF (s.f.) reconoce tres tipos de familia:

La familia semiintegrada: el padre es autoritario, existe conformismo y sumisión de la madre y de los hijos ante los valores impuestos por el padre. La separación entre el poder (el padre) y la moral (la madre) da como resultado, en los varones tener como metas, enfrentarse a los logros económicos, la ambición y la confianza en sí mismo; en las mujeres se da el trabajar en la casa, la sumisión, la abnegación y por tanto, la dependencia.

La familia Maternal: la madre cumple con su rol y además con el del papá en los ámbitos sociales y psicológicos. Todo gira en torno a ella debido al divorcio, viudez o ser madre soltera.

La familia Igualitaria: las decisiones familiares las forman ambos padres. Se garantiza el desarrollo de la personalidad de los hijos. Los hijos opinan. Ni la madre es sumisa ni el padre dominante. La importancia que llega a tener la familia depende del desarrollo de los individuos que la conforman (Arizpe, 2004).

Velasco (1984), la familia distingue varios tipos y características: *Familia Rígida*: dificultad en cambios, trato de niños a hijos adultos, no admiten el crecimiento de sus hijos. Hijos sometidos por la rigidez de sus padres. *Familia Sobreprotectora*: preocupación por sobreproteger a los hijos, esfuerzos desproporcionados por no permitir el desarrollo y autonomía de los hijos. No saben ganarse la vida, ni defenderse, tienen excusas para todo, se convierten en infantiloides. Como familia proporcionar al niño satisfacciones y necesidades físicas y prevenirlo de peligros y enfermedades son su preocupación. *Familia Amalgamada*: encuentran felicidad en hacer todo juntos, lo cual hace casi imposible el proceso de individualización. Es un insulto para los demás separarse, comparten todo con los demás. No hay puertas cerradas. Ocasiona que se conviertan en personas inhibidas, con tensión por no querer separarse, sin libertad pues están atados a los demás. Son inseguros, y según el punto de vista de la Psicología se crean ataduras a la madre y después de los demás. *La familia centrada en los hijos*: hay ocasiones en que los padres no saben enfrentar sus propios conflictos y centran su atención en los

hijos; así, en vez de tratar temas de la pareja, traen siempre a la conversación temas acerca de los hijos, como si entre ellos fuera el único tema de conversación.

Este tipo de padres busca la compañía de los hijos y depende de estos para su satisfacción. En pocas palabras, “viven para y por sus hijos”. En este tipo de familias, como costumbre, el hijo participa en los conflictos entre sus padres, en ocasiones el hijo queda de lado de uno de los padres en contra del otro: los padres giran todas sus actividades en torno a sus hijos, manteniéndose así ocupados; es fácil suponer lo difícil que le será al hijo crecer y separarse de sus padres en esas circunstancias y al hacerlo llevará en sí, mayor riesgo hacia el alcoholismo.

La familia con un solo padre: con frecuencia se observa que en este tipo de familia, uno de los hijos, casi siempre el mayor y en especial el del sexo contrario al padre presente, hace muchas veces el papel del padre ausente y en ocasiones sustituye el rol de las parejas faltantes. Esto ocasiona grandes trastornos para su crecimiento, ya que por tomar roles que no le corresponden, no aprende a hacer ni a compartir con sus compañeros y/o hermanos lo que le corresponde a su edad.

La familia demócrata: en este tipo de familia, los padres son incapaces de disciplinar a los hijos, y con la excusa de no ser autoritarios y de querer razonarlo todo, les permiten a los hijos hacer todo lo que quieran. En este tipo de hogares los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos y con frecuencia se observa que los hijos mandan más que los padres. En caso extremo los padres no controlan a sus hijos por temor a que éstos se enojen.

El símbolo de la autoridad es confuso, nadie sabe claramente qué esperar de los demás. Los miembros de la familia demócrata, presentarán conductas antisociales y al consumir alcohol éstas se incrementan. La inestabilidad emocional y otras expresiones de una personalidad mal integrada, caracterizan tanto al criminal que reincide, como al adicto al alcohol, ya que al no tener conocimiento adecuado sobre jerarquía y reglas, se espera de él, un adulto con tendencias destructivas.

La familia inestable: las actividades paternas suelen ser alternativamente severas y en exceso indulgentes: el niño desconcertado por tal falta de congruencia se vuelve un adulto pasivo-dependiente, incapaz de expresar sus necesidades y por lo tanto frustrado y lleno de culpa y rencor por las hostilidades que no expresa y que interioriza, o bien se convierte en un hombre sujeto a explosiones periódicas de agresión que ocurren cuando se ve liberado de sus inhibiciones.

La identidad social y sexual de estas personas se establece de manera inadecuada, ya que los padres han desempañado su papel de manera confusa. La familia no alcanza ser una unidad, los padres están confusos acerca del mundo que quieren mostrar a sus hijos por falta de metas comunes, les es difícil mantenerse unidos resultando que, por su inestabilidad, los hijos crecen inseguros, desconfiados y temerosos, con gran dificultad para dar y recibir afecto.

Las familias modernas, donde ambos padres trabajan y no hay tiempo para los hijos, considerando cubrir las necesidades básicas como (ropa, comida, vivienda, educación, etcétera), claro está algunas familias se ven en dicha necesidad por la condición económica. Sin embargo existen otro tipo de padres donde también se dedican al cien por ciento a su trabajo y no por necesidad económica sino por acumulación de bienes, una vida social estable, reconocimientos, crecimiento laboral, etcétera esto no es negativo, si se tiene en cuenta la vida personal de los hijos; pero cuando por todas estas situaciones se olvidan prioridades como los hijos en plena adolescencia, es cuando es criticable, ya que se desencadenan una serie de conflictos en ellos, ya que no existe una base que los guíe u oriente, únicamente hay proveedores (Ackerman, 1988).

El hogar es el punto central del papel sancionado del adolescente como niño, la escuela y la comunidad en sus relaciones con los adolescentes de hecho sólo son extensiones del hogar. El hogar es importante para el adolescente ya que le trasmite e interpreta su cultura; afecta y moldea su personalidad; le ofrece seguridad y afecto si es un hogar y familia optima; operan como agencia que

define estatus y papeles; y, por último, tiene gran importancia para fomentar su madurez y determinar su ajuste futuro como adulto (Becker, 1981).

Es importante tener en cuenta, que antes se consideraba, que la madre era quien tenía más influencia en los niños y adolescentes en comparación con el padre; pero las investigaciones modernas indican que el papel y la influencia del padre son al menos grandes, y durante los años medios de la segunda década de la vida, es posible que incluso sean más importantes. La situación ideal sigue siendo aquella en la que ambos padres están presentes y desempeñen papeles complementarios en la educación del adolescente, aun cuando el impacto de un padre difiera del que tiene el otro.

Podemos concluir en este aspecto que los factores genéticos, la constitución del individuo y las experiencias emocionales del adolescente en sus transacciones familiares, contribuyen a predisponer a la persona a mostrarse apático ante su vida.

2.1.3 Constelación Familiar

Los roles son actividades desempeñadas por los integrantes. Por ejemplo, en una familia nuclear tradicional la madre es el centro afectivo, ella otorga seguridad emocional y es la administradora del hogar. Los roles pertinentes y respetados por los demás, para la funcionalidad y sanidad del grupo familiar, se deben establecer de acuerdo a las necesidades y jerarquías para una buena funcionalidad. El padre, la madre e hijo tienen derecho a opinar y buscar soluciones a problemas que afecten al grupo en conjunto (Becerra, 1982).

Los roles familiares se establecen de acuerdo a cada sociedad. En México la madre es el principal símbolo de procreación, de seguridad y en ocasiones de sanidad; el fenómeno de la reproducción humana está ligada al cuerpo de la mujer, no existe otra manera, otra forma para la reproducción humana (Chance, 1975).

Las dinámicas familiares son variadas conforme la personalidad, temperamento y carácter de los integrantes. Los problemas son originados por sentimientos y malos entendidos que crecen a medida que el tiempo pasa. La solución es la comunicación dentro del grupo. Los padres asumen el rol de satisfactores a las necesidades de los hijos, en donde los ámbitos psicológico y afectivo son muy importantes. Es así que el padre implica no tanto la presencia física como tal, sino la presencia psicológica, este aspecto fortalece o debilita la madurez del hijo.

En el caso de las madres solteras son ellas las que deben asumir una serie de roles del hijo. El otro sujeto llamado padre no se puede considerar como miembro a menos que participe directamente en la dinámica, y asuma un rol y papel dentro de la situación. Un ejemplo de los cambios y dinámicas familiares es que no es lo mismo la convivencia de pareja después del primer hijo y ésta circunstancia no es la misma después del segundo hijo.

Los roles se ajustan o sufren modificaciones de acuerdo al estilo de vida actual de la familia. De acuerdo a esto se observa que en algunas familias (en la mayoría) el padre trabaja, la madre se queda atendiendo las labores del hogar, los hijos se van a la escuela, regresan, comen, hacen la tarea y se duermen; muchos noven así a papá y por lo tanto no platican con él ya que trabaja todo el día (Estrada, 1997).

2.1.4 Comunicación Familiar

La falta de comunicación trae como consecuencia y por lo regular, machismo, el sometimiento y sumisión de la mujer, violencia familiar, crisis que llevan a una desintegración familiar y otros factores negativos al desarrollo de la sociedad y del individuo, mostrándose desinteresado con lo que ocurre en su vida.

La *comunicación* en la familia permite a los integrantes expresar sus ideas y sentimientos. “El acto comunicativo empieza con la vida misma y asume formas

diversas y complejas: desde la comunicación animal hasta los sofisticados medios masivos de comunicación humana” (González, 1990).

La comunicación es imprescindible para la socialización del ser humano y ésta empieza en la familia. Es por eso que la comunicación dentro de ella es básica; así como ocurre que sin la comunicación el ser humano queda aislado de toda convivencia social, así ocurre que en la familia la falta de comunicación provoca desintegración. Un ejemplo de esto es en una familia extensa, en donde aparte de la nuclear, conviven amigos y parientes cercanos formando una dinámica familiar con relaciones amplias; aquí la convivencia de la familia nuclear se rompe si no existe una comunicación adecuada que fortifique sus lazos.

La comunicación familiar se debe dar en diferentes niveles: madre-padre, estableciendo reglas, normas en la familia; además se debe dar una comunicación de pareja como la táctil, sexual, entre otras. Padres e hijos, en esta comunicación se da la unificación de la familia nuclear; en ella se deben dar a conocer las necesidades de cada miembro así como las circunstancias positivas y negativas de lo que ocurre con ellos. La integración de la familia debe darse en lugares y tiempos, como el domingo familiar para pasear.

Hermano-hermano, en ésta se fortalecen los lazos filiales, además se comparten vivencias y experiencias comunes.

Así, el buen desarrollo de estos procesos de comunicación lleva a la integración fundamental que toda familia debería tener. En la actualidad ya es menos común ver a una familia con una buena integración, no es fácil lograrlo pero sí posible. Es por eso que la formación de una familia extensa es de profunda meditación y organización, ya que su constitución puede llegar a destruir la comunicación entre ella y sobre todo, de la familia nuclear.

La *incomunicación* es un factor que a menudo se presenta en las familias obstaculizando la capacidad de conocerse de cada persona, su interrelación con su entorno y su quehacer cotidiano (Flesch, 1949).

Existen problemas sociales como la delincuencia, la drogadicción, el alcoholismo, los asesinatos, el pandillerismo, embarazos prematuros, madres solteras, etcétera... son irresponsabilidad y malestares familiares.

Como se ha dicho, la familia es un ente móvil, cambiante y dinámico. Los factores externos e internos repercuten constantemente, de ahí que siempre se cambia para las mejores relaciones familiares, cuando no ocurre tal situación, los problemas absorben a los individuos y se presenta una crisis que puede terminar en una desintegración familiar y por tanto, en un factor predisponente.

La crisis no es sólo una manifestación negativa, cualquier grupo humano tiene dinámicas, que al paso del tiempo se deterioran y cambian, si se presenta un avance en las dinámicas, la crisis puede ser superada y tomar un sentido positivo.

Los síntomas de crisis familiar son muy variados, depende de cada familia, el nivel de integración, el juego de roles, el nivel de comunicación, cultura y organización social.

Las familias de más bajos recursos económicos presentan manifestaciones más antisociales como el alcoholismo, drogadicción, padres golpeadores, madres solteras y problemas de delincuencia.

En familias donde el nivel económico no es tan determinante uno de los síntomas es el deterioro de la comunicación, depresiones de algunos de los miembros. Generalmente la madre acude a buscar ayuda profesional y es muy raro que sea otro miembro.

La desintegración es multicausal, la diversidad de roles hacen al fenómeno complejo, sin embargo, la comunicación funge como elemento primordial de integración familiar.

Las familias con ausencia de comunicación oral desembocan en su mayoría en una desintegración familiar; los factores son la falta de comprensión en los mensajes existentes, por ruidos físicos y sintácticos (sin significado coherente) o la indiferencia de los miembros.

La falta de comprensión en los mensajes radica en no establecer los códigos adecuados, desde la postura del cuerpo, señas, gestos, caricias, tacto, oral y escrita. También el silencio es un lenguaje a que se recurre cuando la situación lo amerita. Uno de los problemas radica en la incompreensión de los mensajes, lo cual trae como consecuencia el mal funcionamiento del proceso comunicativo.

La familia tiene normas y regulaciones, cuando la estructura se debilita, los miembros rompen con el equilibrio, viene la crisis y con ella un reajuste con dos opciones: integración o desintegración (Maldonado, 1993).

Las fallas y conflictos del desarrollo juvenil casi siempre tienen su origen en el hogar. Podemos resumir las motivaciones y actitudes paternas que son causa posible del modo siguiente: Los padres, con frecuencia, esperan tener conflictos con sus hijos adolescentes. Han sido advertidos, a través de la opinión común y de la excesiva generalización de los casos de adolescentes a sus padres, que deben tener gran cuidado en la libertad que dan a sus hijos. De tal modo, muchos de los conflictos son provocados por una errónea actitud mental y no tienen necesariamente que ocurrir. Los padres, con frecuencia, están en desacuerdo entre sí acerca de los métodos de control de sus hijos adolescentes y en cuanto al grado de libertad que se les concede. Tampoco son coherentes en la disciplina con sus hijos de ambos sexos.

Cuando el desacuerdo entre los padres se manifiesta. Muy pronto aprende el adolescente a aprovecharse de la situación utilizando a un padre contra el otro a fin de lograr sus propósitos. En caso de que los padres otorguen a sus hijos adolescentes libertad de decisión y de elección en distintas oportunidades y circunstancias, deben hacerlo sin mala voluntad ni recelo. Los padres tienden a proyectar sus propias motivaciones y actitudes en la conducta adolescente. Los padres insatisfechos con lo logrado en su propia vida quieren controlar al máximo las vidas de sus hijos y, de este modo, satisfacer siquiera substitutivamente sus ambiciones personales frustradas.

Las relaciones entre padres y adolescentes que conspiran más seriamente en contra del logro de la madurez son la sobreprotección, el rechazo y la extrema tendencia a sobrevalorar al hijo. Por último, el muchacho rodeado de sobreprotección y mimos paternos no está preparándose para las luchas y los reveses que le tocará vivir en compañía de sus iguales de edad.

2.1.5 Nivel Socioeconómico

Los jóvenes y adolescentes de hoy no conforman un grupo aparte en la sociedad. La hipótesis de Schufer, (1988) dice que es *la vivencia de experiencias compartidas lo que puede originar situaciones generacionales*. Solamente a partir de ahí es posible hablar de adolescentes y jóvenes de tal momento histórico o de tal enclave geográfico. Esto es, el ser joven se construye en razón del contexto histórico que le ha tocado vivir, del modelo o modelos de sociedad propuestos en el que se está haciendo de las estructuras sociodemográficas de la sociedad en la que vive, de los grupos sociales que lo componen, de los valores dominantes en ascenso y descenso, de los pesos de los diferentes agentes de socialización, etcétera.

No hay una subcultura juvenil, sino que los adolescentes y jóvenes participan, a su modo ciertamente, de los valores dominantes de la sociedad en que viven (Elzo, 2000).

La creciente atención que ha suscitado la adolescencia, sin duda, obedece a diversos cuestionamientos de origen socioeconómico, demográfico, político y, últimamente, de salud. En primer lugar, existe una abierta preocupación por la dificultad que tiene gran parte de este sector poblacional para lograr su inserción social que, entre otros aspectos, se expresa en los obstáculos para incorporarse al mundo laboral. Ello se debe a varios factores, entre los que se pueden destacar las transformaciones en la estructura productiva-tecnológicas y en el modelo de organización del trabajo, esto es, la flexibilización laboral y el distanciamiento entre los programas educacionales y las necesidades del aparato productivo, todo lo cual se ha traducido en una reproducción de la pobreza para amplios sectores de la población.

Estamos hablando de que no hay correspondencia entre los programas educacionales y las necesidades productivas. Digamos pues, que nos encontramos con un grupo de adolescentes con equilibrio emocional, que no presentan apatía y tienen elaborado un proyecto de vida, lo cual, en realidad no es cierto; pero iniciemos con la idea que sí lo es y planteemos una idea a futuro (esto nos interesa sobremanera pues para poder dar herramientas a los adolescentes con respecto a este punto particular – entre otros- es por lo que desarrollamos el presente trabajo). Estos adolescentes tienen una visión clara de lo que desean, y con base a ello están trabajando; pero al ingresar al mundo productivo (terminando su educación), se dan cuenta que realmente no están preparados para ello, los conocimientos e ideas que los programas educativos les vendieron muy poco les sirven para trabajar. No hay concordancia entre uno y otro. Habrá entonces que sortear nuevos obstáculos y replantear su proyecto de vida; por supuesto hay personas que asimilan y adaptan

a este *desequilibrio*; pero también hay quien no, y entonces caen en un estado apático del cual difícilmente saldrán.

Luego, se observa que los adolescentes siguen induciendo en gran medida en las transformaciones de los grupos poblacionales, ya sea porque son una proporción importante de la población nacional, por ser los protagonistas principales de las migraciones permanentes campo-ciudad o laborales temporales, o por su alta presencia urbana, por retardar su unión o vínculo matrimonial o porque en comparación con otros grupos, mantienen altos niveles de fecundidad (Stern, 1995), afectando a los procesos de transición demográfica que desde la década de los sesenta han buscado alcanzar los gobiernos de turno.

¿Por qué habrían de migrar de un estado a otro si tuvieran las herramientas necesarias para adaptarse o transformar su estilo de vida, ó bien cambiar de empleo constantemente, o no pensar en el matrimonio, o retrasarlo lo más que se pueda, o por qué el nivel de fecundidad tan alto? ¿No será por el estado de apatía en el que se encuentran? No hay interés, estabilidad, un proyecto de vida, no hay nada que les haga interesarse en lo que tienen, o bien cambiar lo que no les gusta. Por qué entonces, no trabajamos en darles esto que tanto necesitan: la seguridad y autoestima que los lleve a modificar su realidad y sentirse satisfechos con la que construyan.

No podemos discutir que la adolescencia es un fenómeno crecientemente urbano. En relación a la situación de autonomía con respecto a sus padres, la información del Consejo Nacional de Población (1995) muestra que el 81% de los adolescentes (15-19 años) no han abandonado el hogar de origen. Cabe señalar, no obstante, que existen claras diferencias entre los géneros, ya que entre los varones este porcentaje sube a 86% y entre las mujeres, baja a 76%. Y, lo más importante, las cifras reflejan que en las adolescentes mexicanas perduran patrones culturales tradicionales que las llevan a unirse y a reproducirse a edades

tempranas. Aunque también hemos visto últimamente que ésta idea ha ido cambiando entre los adolescentes.

Las diversas transformaciones que ocurren en esta fase vital son fuertemente influenciadas por los contextos ambientales, económicos y sociales. De acuerdo con Chelala (1995), la Organización Panamericana de la Salud identifica como relevantes los siguientes factores:

La influencia de la extrema pobreza y de condiciones deficientes ambientales y saneamiento, cómo no va a predisponer a la apatía en los adolescentes cuando en esta edad es cuando más vulnerable está el autoconcepto y amor propio. Podemos comenzar hablando del medio social; para un adolescente no es igual vivir, por ejemplo, en el estado de México o en el Distrito Federal, y de ahí diferenciamos colonias y/o municipios, y podemos ahondar en las viviendas.

Por supuesto, puede precipitar un estado apático las condiciones de vida. No es igual el contar con una habitación propia, con un espacio individual para realizar las tareas, una computadora, internet, teléfono, agua, gas, un sitio para recibir visitas y tener que ofrecerles, microondas, etcétera. Todas las “comodidades” que aparentemente te hacen sentir más aceptado dentro de un grupo a contar con una o dos habitaciones para una familia de cuatro a seis miembros (si no es que más), que falte el agua periódicamente, escuchar constantes discusiones porque no alcanza el dinero para comprar gas o porque no alcanza para la comida, o ropa, o renta, o luz, o la colegiatura, o para que los hijos vayan a un café internet a realizar sus tareas o a investigar, o a pasear con los amigos, o a completar para el trabajo en equipo o pelear con los hermanos por un espacio para realizar tareas, etcétera. También podemos mencionar como factores predisponentes el que exista un *medio familiar desfavorable* (alcoholismo o adicción a drogas de los padres o de otros miembros de la familia, criminalidad), *situaciones resultantes del desempleo o del subempleo*, ya sea porque los trabajos existentes no los atraen o porque simplemente no existen en cantidad

suficiente en el medio en que actúan, al respecto Roundquist y Sletto. (1936), citado en Revista de Psicología General y Aplicada, 1996) concluyen que estos factores desembocan en una pérdida de moral, depresión y en un sentimiento de inferioridad y cuando los intentos por mejorarlos son infructuosos, surge la desesperanza y apatía; *los resultantes del crecimiento demográfico*, que en los países en desarrollo están unidos a problemas de nutrición inadecuada, aglomeración familiar, comienzo prematuro del ciclo reproductivo y otras circunstancias estresantes, *los relacionados con los proceso de emigración* hacia las ciudades, donde las nuevas circunstancias de vida proveen cambio de escenario de los problemas y no necesariamente su eliminación efectiva, y *los que resultan de la confrontación entre los nuevos valores adquiridos por la juventud y los valores familiares tradicionales*.

También podemos mencionar la preocupación de muchos adolescentes que ahora se centra en el dinero y la rentabilidad financiera, lo cual nos conduce a que en el ámbito institucional es cada día mayor la aceptación de la familia de origen, no solamente como “fonda gratuita” sino también como espacio de convivencia buscada y, en gran medida, correspondida. En el futuro también se proyectan en un ámbito familiar y si no se liberan antes de la “fonda” es por tres razones: por la percepción de la precariedad del empleo, por la carestía de las viviendas y, especialmente los que provienen de las clases sociales medias y altas, porque difícilmente podrían empezar su vida emancipada en el mismo o similar nivel de vida de su familia de origen (Elzo, 2000).

De acuerdo a nuestra experiencia con adolescentes, ellos se perciben a futuro generalmente viviendo con amigos o solos, no tienen una visión de vivir con sus padres, y la idea del matrimonio les atrae poco. Necesitan y desean ante todo la independencia. Sólo que, nuevamente, entran en conflicto con las ideas “conservadoras” de sus padres.

A los adolescentes les atrae la idea de trabajar y solventar sus propios gastos, lo cual les daría el poder de decisión con respecto a sus padres y podríamos decir que el ingresar tempranamente al mundo laboral les ayudaría a tener una visión más amplia referente a su vida, a descubrir sus habilidades y potencializarlas y a elegir lo que les gusta, y en general, a saber lo que les ofrece el mundo actual y podría, incluso, liberar la apatía de la cual son objeto puesto que tendrían oportunidad de observar que el discurso trillado de sus padres respecto a que la educación les abre más espacios y oportunidades de empleo es real, aunado a ello les daría experiencia no sólo laboral, sino emocional, abriendo un nuevo camino hacia la construcción de su proyecto de vida. Por supuesto no creemos que esto sea inminente, habrá adolescentes que deslumbrados por el dinero prefieran este y dejen la escuela; como hemos venido resaltando en el presente, todos los argumentos se basan en un proceso individual y cada individuo los asimilará y actuará de acuerdo a su propia experiencia y madurez.

En contraparte, digamos que el adolescente ha decidido trabajar por decisión propia, y los padres no están de acuerdo con esto. El prohibir trabajar a los adolescentes, para que se abran camino en el mundo o que ganen su propio dinero; crea una dificultad de todo calibre, que hace casi imposible mantener a una familia y además particularmente crea un estado mental en que el adolescente percibe que el mundo no le quiere y que ya ha perdido su juego aún antes de haberlo empezado. Luego cuando se encuentra con algo como el servicio militar mirándole fijamente a la cara para que no se atreva a empezar una carrera, se le empuja, consecuentemente, hacia una subapatía profunda (estado de interés más bajo que la apatía) sobre el tema del trabajo, y cuando él a la larga se enfrenta con la necesidad de abrirse su propio camino en el mundo, sube hasta apatía y no hace nada en absoluto sobre ello (University of Maryland Medicine, 2001).

Como se ha venido diciendo, las diferencias en el comportamiento de los adolescentes de clase media con los de las clases bajas son adquiridas. Hay

modos de actuar y de pensar que provienen de la constelación familiar y de otros grupos sociales o instituciones de los cuales los jóvenes son miembros.

La clase media siente que la educación es poder. Los jóvenes de la clase media son estimulados por sus padres para terminar la escuela, ingresar en la universidad y, si es posible, continuar estudios de posgraduados. Los objetivos a largo plazo de muchos jóvenes de clase media abarcan ingresar en profesiones tales como la enseñanza, la medicina y los puestos ejecutivos en los negocios. La presión ejercida por los familiares sobre los jóvenes de clase media para alcanzar niveles altos de educación es mayor que la que se ejerce sobre los adolescentes de las clases muy pudientes o altas.

Entramos con otro factor predisponente; la *presión*. Esta puede ser tal que el adolescente decida renunciar y por consiguiente caer en un estado de apatía que llevará el resto de su vida, saltando de empleo en empleo por el que la vida le lleve y sintiéndose triste e inconforme consigo mismo, cargando con la nueva presión de su familia ahora por su forma de vida; o bien, el adolescente puede hacerse creer que no hay problema, que maneja muy bien la presión ejercida por sus padres, cuando en el fondo está lleno de miedo e inseguridad, haciendo sólo lo que sus padres deciden, y cuando ellos creen que es tiempo de dejarlo, el adolescente no puede actuar por sí mismo generando inseguridad que ocasionará a la larga, apatía.

Por supuesto, no podemos negar que existe movilidad en la estructura social. El individuo no está condenado a permanecer indefinidamente en el mismo estado apático ni en el nivel social de sus padres, sino que tiene la posibilidad de ascender.

La escuela es el gran agente social que promueve la aspiración de una parte del alumnado de ascender de las clases más bajas a las medias o altas. Uno de los fines sociales de la educación consiste en promover tal proceso (Gleen, 1983). Y

el de nosotros (psicólogos, padres de familia, maestros y personas vinculadas con la educación) el de dar las herramientas necesarias para que logren avanzar en este proceso, haciendo a un lado la apatía y construyendo su proyecto de vida.

2.1 Factores Precipitantes

Estos factores son los que se relacionan directa o indirectamente con el problema y en consecuencia, hacen que se manifieste.

Entre los posibles factores precipitantes de la apatía podemos mencionar el grupo de iguales, los medios de comunicación, la escuela, los maestros, el sistema educativo, entre otros.

2.2.1 Grupos de Iguales

El grupo es un elemento fundamental en el desarrollo de cada uno de los individuos, pero hay uno que destaca por su importancia: el de los amigos.

Para los psicólogos y sociólogos, los amigos son considerados como un grupo primario, al igual que la familia. Esto es debido a que las relaciones que se establecen son directas e íntimas por lo que el compromiso que se ejerce es mucho mayor.

Por este motivo consideramos que el grupo de amigos es un factor precipitante, pues ejerce, generalmente, mayor influencia en los adolescentes que su familia, buscan la pertenencia en él y se alejan lo más que pueden de la familia, y cuando pertenecen a un grupo se sienten realmente libres de actuar cómo mejor les parezca, por lo que, su sentimiento de apatía se manifiesta abiertamente y se consolida.

El grupo de amigos alcanza su mayor importancia en la adolescencia. Esta es una época conflictiva donde el mundo adulto se abre en toda su magnitud ante los ojos del que todavía es un niño. Además, junto a esto, el adolescente rechaza todo lo que supone la infancia, incluyendo la familia (Powel, 1985).

Tener amigos se considera un importante logro social. Es un indicador de la existencia de habilidades sociales y de buena adaptación. En este sentido la investigación disponible confirma que: los jóvenes con trastornos psicológicos tienen menos amistades que sus iguales sin problemas y que estas son menos estables, y los adolescentes sin problemas de conducta tienen más amigos, presentan mayores niveles de autoestima y obtienen mejores rendimientos académicos, (Berndt, 1992). En consecuencia, los jóvenes que carecen de habilidades sociales corren el riesgo de no gustar a sus compañeros, de resultar aversivos, ser rechazados y aislados, por lo que manifiestan abiertamente la apatía en su comportamiento.

Por lo que respecta a las relaciones con los padres y los compañeros, los datos indican que en la misma medida en que se implican en amistades más intensas y en mayor número de actividades grupales, los adolescentes tienen menos tiempo para las relaciones estrictamente familiares y precisan menos de la atención de los padres. Pero ello no implica que los vínculos afectivos con los padres correlacionen negativamente con los compañeros. De hecho, cuanto más consideran los adolescentes a sus padres como fuentes de apoyo, más valoran a sus compañeros en esta misma dimensión (Gleen, 1983).

Las experiencias sociales de la adolescencia se apoyan en el fundamento de las relaciones familiares formadas en la infancia y nunca están bajo el completo y directo control de los adultos.

Descontentos de que se les tenga todavía por niños, y deseosos de evitar la excesiva dependencia de sus padres, los adolescentes, entre los 11-12 y los 16-17 años, generalmente reducen su apoyo social a unos cuantos amigos. La

formación de grupos o culturas propios parece fundamentarse en la necesidad de proporcionarse un sentido de dependencia y de incrementar su red de apoyo social. El grupo también establece códigos de conducta, pautas sobre cómo vestir, hablar o afrontar las relaciones con los demás. Ello, además de ampliar su sentido de permanencia, parece proporcionar seguridad al adolescente al no tener éste que tomar decisiones en un terreno que aun no domina. Ser aceptado por un grupo es generalmente importante y hace que la mayoría de los jóvenes en la adolescencia temprana tengan entre sus fuentes de preocupación más importantes la popularidad entre sus compañeros y su integración en el grupo, esto incluye su comportamiento y “filosofía de la vida”, si el grupo está formado por adolescentes que incluyen factores predisponentes en sus relaciones, será mucho más sencillo que el grupo precipite la apatía y la fortaleza.

El adolescente ha de aprender que únicamente podrá alcanzar status y madurez en la medida en que desempeñe roles adultos. Se esfuerza por lograr la madurez, pero todavía se siente inseguro; de ahí parte su necesidad de aliarse con otros en su misma condición. En la unión con su grupo de iguales, el adolescente se fortifica y afirma su voluntad en la lucha por lograr un lugar en el mundo de los adultos. El grupo juvenil es fuerte y, en ocasiones, imperativo en sus exigencias con respecto a sus miembros. Sin embargo, es útil para lograr importantes metas. Sirve, en primer lugar, para proveer un rol a sus integrantes. Ayuda al adolescente que atraviesa un período muy inseguro de su existencia a lograr la emancipación necesaria del hogar y le enseña una serie de habilidades sociales útiles para desempeñarse en la vida de la comunidad.

Esto es la idealización de un grupo de iguales, o bien lo que se pretende que forje un grupo, aunque no con esto no creamos que no exista, pero volvemos al argumento anterior, si el grupo no está consolidado de ésta forma, lo que va a proyectar en los integrantes, es la forma en que se han relacionado y experimentado sus experiencias, la madurez que han logrado hasta entonces, y si es un grupo desinteresado, es lo que construirán, apatía.

A través de la infancia y de la adolescencia, el grupo de los iguales en sexo y en edad crece en número. De los dos o tres miembros iniciales puede llegar hasta la docena de compañeros. Si bien la naturaleza unisexual del grupo persiste en gran medida, se opera ahora un cruce de fronteras. Casi todos los muchachos encuentran un grupo con el cual se identifican y al cual pertenecen. Aquellos que no lo encuentran son los jóvenes angustiados o desdichados, hipersensibles y en actitud defensiva a causa de su falta de aceptación social.

Algunos adolescentes son rechazados porque existe conflicto entre los valores sustentados por el hogar y los del grupo escolar, precipitando entonces la apatía.

Se considera que es importante el trabajar con los adolescentes en elaborar su proyecto de vida porque a medida que descubran lo que les gusta y motiva se podrá lograr el disminuir la apatía que ha regido sus vidas, y si se logra brindar las herramientas que necesitan para construirlo, con un adolescente que logre enfocarlo, podrá transmitirlo a su grupo de amigos y contagiará sobre su trabajo, pudiendo iniciar una cadena de proyectos y con ello, idealmente se estará ayudando en disminuir o bien, eliminar la apatía en sus vidas.

2.2.2 Medios

En un sentido metafórico, la televisión es como una cajita de contenidos mágicos y maravillosos que ofrecen diversión, entretenimiento, cultura, educación (en el mejor de los casos), y formas de vida, mediante atractivas imágenes sin que sea necesario utilizar más de dos sentidos: oír y ver.

La televisión tiene por función expresar, reinterpretar o mantener los símbolos comunes, es un instrumento poderoso para hacer participar a la masa en un sistema de símbolos (Guinsberg, 1986); pues el material persuasivo en la televisión hace uso de cierto tipo de señales a través de las cuales el espectador puede ser conducido a ciertas inferencias sobre el objeto de la persuasión.

La televisión es un instrumento de fácil acceso, la gran mayoría de la población cuenta con al menos un aparato televisor en su casa y en consecuencia es este medio de comunicación el que mayor posibilidad tiene para divulgar el mensaje que conviene a la hegemonía para penetrar ideológicamente en los países dominados (Arroyo, García y Rayón, 1992).

Si hablamos de países dominados, hablamos de nuestro país, México, dominado principalmente por Estados Unidos, y una buena manera de mantenernos dominados es el generar apatía en la sociedad para no “darnos cuenta” de la manipulación ejercida en todos aspectos en nuestro país, claro, no podemos dejar de hablar de nuestro gobierno, a quien también le conviene mantener a la población en este estado, y para lograr su objetivo hace uso de la publicidad, y que mejor medio que un masivo como la televisión, a la que toda la gente tiene acceso. La mayor cantidad de publicidad que tenemos es del país del norte, los productos que sobresalen son de ahí, y en afán de pertenencia a un grupo los adolescentes copian y conciente o inconcientemente, luchan por adquirir las marcas de moda, el look de moda, la “filosofía” de moda, etcétera. Si consideramos la dominación de la cual somos presa y la fácil manipulación de los adolescentes por el estado emocional que presentan (no sólo lo jóvenes, la población en general), es fácil darse cuenta de la idea que la publicidad actual vende a los adolescentes; podemos analizar un simple comercial enfocado a ellos, *Sabritas* con su producto *Doritos*, representa la imagen de un adolescente que se salta todas las reglas de los adultos, que no importa lo que piensen o hagan los demás, lo único que hace es satisfacer sus placeres, manejando una imagen de completa apatía. Hemos citado un solo ejemplo, pero podemos listar una gran cantidad de productos enfocados en generar apatía, como *Canapinas*, *Chiclets Adams*, *Platívolos*, o programas como *Otro Rollo*, *No Manches*, *Versus de Chica Boom*, entre otros.

La actividad de ver televisión no requiere de mayor esfuerzo, es sólo sentarse a mirar y escuchar, no se pide pensar o moverse del lugar, es la diversión que se tiene con un mínimo de gasto energético y por lo tanto cualquiera puede hacer.

Aprender a utilizar la televisión se equipara actualmente al aprendizaje de la autonomía en otros campos: aprender a amarrarse las agujetas, escoger la propia ropa, saber leer la hora, atravesar la calle, etcétera. Como cualquier medio de comunicación, la televisión inculca una determinada manera de percibir y a largo plazo de concebir. Las estructuras y propiedades del medio en cierta forma afectan a sus usuarios; el proceso es lento e invisible y por eso mucho más eficaz (Mariet, 1993).

Entre 1914 y 1945 la publicidad llega a su máximo desarrollo, entran en acción medios como la radio, cine y televisión (Durán, 1989). Con la difusión de la publicidad, ésta no sólo se dedica a vender productos, sino también vende ideas, prestigio y cada vez más incluye a los sentimientos y formas de vida. En la actualidad según Mariet (op. cit.), las marcas de productos han tenido un papel decisivo en la historia de la televisión, ya que los diferentes productos han permitido la variedad de programas, por ejemplo, las marcas de detergentes hacen posible la transmisión de telenovelas.

La publicidad existe, según Mander (1984) para suministrar a la gente lo que no necesita; si tomamos la palabra “necesidad” para significar algo básico para la supervivencia humana (alimento, vivienda, ropa) o básico para el bienestar humano (paz, amor, seguridad, autoestima, compañerismo, intimidad, un sentimiento de realización) éstas serán buscadas y encontradas por la gente, exista o no la publicidad (Mander, 1984); sin embargo, los comerciales de televisión constituyen la referencia más difundida que se tiene para establecer qué productos se desea tener. Mander (1984) asegura que la única necesidad expresada por la publicidad es la de los anunciantes de acelerar el proceso de conversión de materias primas sin valor en mercancías que la gente comprará.

Los mensajes estimulan al consumo por medio de símbolos que remiten al poder, la belleza, la fuerza, la riqueza, etcétera (Arroyo, García y Rayón, 1992); para Guinsberg (1986), el hecho de poseer un auto de marca “X”, es la manera más clara de decir la posición exacta que se tiene.

Si tomamos en cuenta que la televisión es capaz de manipular lentamente nuestro estilo de vida por las ideas que nos presenta, y nos referimos a la sociedad en general, imaginemos lo que logrará en los adolescentes que están buscando un punto de referencia para ser adultos; si ven que para ser un hombre aceptado y admirado basta con ser irreverente y poner en duda cualquier tipo de regla, es un estilo que imitarán irremediabilmente; lo mismo pasa con las adolescentes, si observan que para ser populares no basta más que pesar cinco kilos por debajo de su peso ideal, pintarse el cabello y cambiar el corte constantemente, usar marcas de moda, etcétera, es lo que reflejarán en su vida.

La publicidad no sólo se queda con el hecho de crear necesidades consumidoras, sino también “utilizan” los sentimientos humanos que pueden ser convertidos en necesidades. El miedo es una de las emociones más deseables para los publicitarios; la soledad y la falta de confianza en uno mismo son bastante buenos (existe una gran cantidad de comerciales con estas características); lo mismo puede decirse de la competitividad (Mander, 1984).

En este aspecto, hay mucho que explotar en los adolescentes, todos estos factores precipitan la conducta de apatía en los jóvenes, pues en ellos existen estos factores predisponentes (soledad, falta de confianza, etcétera), y los medios de comunicación se aprovechan de esto haciendo precipitar la apatía.

Es increíble la fuerza con la que la televisión atrae la atención de miles de espectadores, sin embargo, Guinsberg (1986) asegura que los medios son una orientación y formación de vida: transmitiendo una ideología, educando para la creación y mantenimiento del tipo de hombre necesario para la estructura

dominante. En cualquier medio se halla una ideología desde el “inocente” cuento infantil hasta una noticia o aviso publicitario.

Por supuesto, no creemos que todos los medios sean un factor precipitante, ni que todos los contenidos lo sean, hay medios y contenidos que realmente están preocupados por crear una conciencia de educación y cultura, pero la mayoría de los programas que están creados para adolescentes están enfocados en ofrecer un medio frívolo y desinteresado en ellos, sólo en la política de consumo.

En las telenovelas, historietas, series, programas de diversión y culturales, se presenta un sentido de realidad implícita, mostrando caminos de éxito y fracaso, premios y castigos, héroes considerados modelos, etcétera. La imagen del mundo se realiza cada vez más a través de los medios, por lo tanto la realidad que se percibe, hace de esta proporción, experiencias mediatas e inmediatas y están en peligro los propios valores de cada país, debido al ingreso de programas extranjeros (en su mayoría norteamericanos) quienes proporcionan objetivos de vida y modelos de personalidad (Guinsberg, 1986).

Saldaña (2001), argumenta que la sociedad actual está experimentando un gran cambio cultural con un aumento en la tecnología de la información y la disponibilidad instantánea de noticias vía radio, televisión e internet. También se ha producido una relajación general en la censura en las culturas occidentales, con un aumento de la violencia en la televisión y en el cine.

Varios estudios han demostrado la asociación entre la cantidad de violencia en la televisión y el aumento en los problemas de comportamiento, la actitud antisocial y la agresión física. Esta asociación es la misma para los dos sexos hasta la edad de 10 años, y a partir de aquí la asociación aumenta para los niños, disminuyendo notablemente para las niñas. La televisión puede influenciar el nivel de tolerancia a la agresión hasta un cierto punto, pero no puede culparse como responsable del nivel de violencia en general en nuestra sociedad. Su función negativa se centra

en mantener modelos y justificar la violencia, particularmente en aquellos que viven en ambientes patológicos como familias discordantes.

El aumento de escenas sexuales en televisión se ha relacionado con los cambios en las actitudes de los adolescentes sobre la sexualidad y la iniciación de actividad sexual. Aunque es mucho más probable que la familia y las amistades sean influencias más importantes que la televisión, se ha demostrado que ésta puede afectar y cambiar actitudes. El efecto general de los medios de comunicación de masas, sin embargo, puede ser más difícil de detectar. En las mujeres existe cada vez más un énfasis para asumir papeles más asertivos en sociedad, y a la vez para estar delgadas, sexualmente atractivas y para asumir el rol de maternidad y familia.

Existe evidencia clara de cómo estas presiones pueden jugar un papel esencial en la etiología de los trastornos de alimentación en los adolescentes más vulnerables. Ha existido un cambio muy claro en los hábitos de alimentación como anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, así como de obesidad, debido a la adopción de actitudes y costumbres occidentales.

Hemos mostrado hasta este punto una serie de ejemplos en los que se demuestra la influencia negativa de los medios de comunicación, aunque nos enfocamos principalmente en la televisión, no podemos dejar atrás el radio, el cual con sus programas dirigidos a adolescentes (la mayoría) no hace más que ofrecerles un motivo de burla para sus compañeros, el criticar el comportamiento de los demás, de su forma de vestir, etcétera; y qué decir del tipo de música que escuchan, la que en general no entienden el idioma, ni las letras, y las pocas canciones que escuchan en su idioma, son letras simples que hablan de desamor, rebeldía, abuso de palabras altisonantes sin sentido, como la imagen de los “artistas” que las componen o cantan. Podemos hablar de internet, que si bien es una herramienta necesaria en la actualidad y fuente de incansable información, los adolescentes la utilizan principalmente para estar en contacto con sus

compañeros, para investigar la noticia más actual sobre su grupo favorito, para bajar canciones, para entretenerse y realizar las tareas escolares con la mínima inversión de tiempo, investigación y análisis, para reponerlo en seguir divirtiéndose e incrementando su apatía.

2.2.3 La Escuela

La escuela tiene una gran responsabilidad en la formación del carácter del adolescente y en contribuir para que su concepción de la vida sea compatible con una filosofía democrática que le permita desarrollar una personalidad estable y un sentido de seguridad emocional, es por ello que, al no converger la responsabilidad con los programas, constituye uno de los factores precipitantes de la apatía.

En la cultura mexicana las relaciones entre los adolescentes y los adultos están universalmente institucionalizadas a través de la familia y de la escuela. No hay otros contactos efectivos con los adultos. Otras instituciones sociales, como las iglesias y los empleos, suministran contactos ocasionales. Se estima que sólo la escuela puede proveer al adolescente contactos frecuentes y estrechos con los adultos de ambos sexos, en tanto los educadores, representan las normas y costumbres de la sociedad en general. Por una variedad de vías, la escuela puede asegurar que dichas relaciones se utilicen a favor del proceso de la maduración, o bien puede precipitar el desinterés en los alumnos y el desequilibrio emocional.

En primer lugar, la escuela puede contribuir al proceso de emancipación del hogar, pues en ella se permite a los jóvenes patrocinar actividades aceptadas por la familia, pero que no estén bajo la supervisión paterna. Puede introducir al adolescente en el mundo de los adultos quizá mejor aún que el hogar mismo. Suministrando contactos con adultos a través del estudio, la literatura, los deportes, los viajes educacionales, es capaz de mostrar una imagen del mundo adulto más amplia que la dada en los estrechos límites del hogar.

La escuela, asimismo, ocupa una posición estratégica en lo que respecta a dar experiencias a los jóvenes acerca de sus responsabilidades, al aprendizaje y a la práctica del autodomínio y al planeamiento de las actividades escolares. Puede también enseñar a los jóvenes a comprender las actitudes de los adultos. Tal comprensión debería servir para esclarecer las relaciones entre los adolescentes y los adultos y suministrar modelos mejores para la escuela.

La escuela coincide con la sociedad en no promover peligrosas tendencias hacia el conformismo y la uniformidad. La adaptación social es considerada así como destructora de la individualidad y del talento creador. La familia y otras instituciones sociales, como la iglesia, son las vías apropiadas para el aprendizaje social.

El adolescente trae a la escuela no sólo su intelecto, sino su personalidad entera, que sufre y provoca influencias tanto en el proceso del aprendizaje como en la vida social del curso. Los valores, las motivaciones y las actitudes son tan importantes para establecer los resultados de la educación, como el ejercicio de la inteligencia en sentido estricto.

Por ejemplo, Moltimore y cols. (1988), realizaron una investigación en la cual argumentan que el efecto directo que la escuela tiene en el rendimiento del alumno es considerable: entre el 5 y 10 por 100 de las variaciones existentes en las escuelas secundarias de Inglaterra, y hasta un 20 por 100 en las variaciones existentes en escuelas primarias. El rendimiento inicial del alumno en los primeros años y la situación familiar son los factores predictivos más importantes, aunque el colegio parece tener un efecto más claro en el progreso obtenido en ciertas asignaturas.

Rutter y cols. (1979) demostraron, en un estudio conocido como *escuelas secundarias y sus efectos en los niños* que el funcionamiento y las políticas escolares tienen un claro efecto tanto a nivel del rendimiento académico como del comportamiento de los alumnos. Algunos detalles metodológicos de este estudio

incluyeron: una clara descripción de las habilidades cognitivas de los niños con relación al período escolar; y una medición sistemática de la variación en el progreso de los niños de acuerdo a los cambios en el ambiente escolar. Este estudio demostró que, entre distintas escuelas de Londres, existen diferencias claras entre el rendimiento y el comportamiento de los alumnos, incluso con habilidades cognitivas similares.

El modelo de enseñanza seguido, los aspectos psicosociales de la escuela y el ambiente en la clase son más importantes con relación al rendimiento de los niños que los recursos materiales de la escuela. Una “escuela buena” se caracteriza por un líder bueno, un énfasis en la calidad de la enseñanza, un ambiente de trabajo relajado pero estimulante y directo, un manejo de clase efectivo, una enseñanza estimulante, unos niveles apropiados de reforzamientos y reconocimientos y, para niños mayores, la posibilidad de tomar responsabilidad en algunos aspectos del funcionamiento del colegio.

El funcionamiento de la *clase* tiene un efecto directo en el éxito académico, mientras que el comportamiento suele ser el resultado de una combinación de factores más generales basados tanto en la escuela como en el ámbito familiar y las amistades de los chicos y chicas.

Otro grupo de niños vulnerables es el de los ansiosos e inhibidos, pero mediante mecanismo diferente. Relaciones pobres con otros chicos en la escuela llevan a una evaluación negativa de ellos mismos, ansiedad social y a lo largo a soledad. En los alumnos, tanto la ansiedad como la depresión se asocian con un rendimiento muy pobre. Un estudio de Rutter y cols. (1979) demostró que los chicos con rendimiento escolar muy pobre son mucho más propensos a mostrar comportamiento delictivo, incluso cuando se deja a un lado la relación que existe entre habilidades de aprendizaje limitadas y delincuencia. Un rendimiento pobre, particularmente en el área de lectura, predice claramente el desarrollo de comportamiento antisocial y delictivo.

Otro aspecto que afecta el desempeño escolar es la intimidación entre chicos. Esta se define como el abuso de poder intencionado y no provocado hacia un niño por parte de otro u otros, para causar daño o sufrimiento en repetidas ocasiones. Es más común en niños que en niñas y en lo que a edad se refiere, en el grupo de adolescentes. El tipo más común son los insultos, seguido por agresiones físicas, amenazas y alegaciones falsas. Los niños sufren más frecuentemente abusos directos, mientras que las niñas son expuestas a abusos indirectos como falsas alegaciones y manipulaciones de los amigos. Un 20 por 100 de las víctimas de intimidaciones son a la vez intimidadores de otros (Olweus, 1994). Los chicos y chicas que son víctimas de estas intimidaciones tienden a ser sensibles y tímidos. Suelen ser más ansiosos e inseguros que otros niños, tener menos amigos y ser más infelices y solitarios. Las víctimas pueden presentar problemas de estima, tener una visión negativa de ellos y de su situación, verse a sí mismos como fracasados y estúpidos, y tienden a avergonzarse y a sentirse poco atractivos. Estos niños, definidos por algunos autores como víctimas pasivas o sumisas, muestran comportamientos y actitudes que dejan ver claramente a otros chicos que son inseguros, y tienden a no responder aunque sean directamente insultados o atacados, mostrando, en general, un comportamiento que les hace más vulnerables a este tipo de ataques (Olweus, 1994).

Este tipo de problema parece asociarse de manera clara con el estilo de educación y el ambiente familiar, y varios estudios han demostrado las conexiones que este comportamiento tiene entre distintas generaciones de una misma familia. Estos niños tienen frecuentemente padres que han sido violentos e intimidadores en la adolescencia, que tienen problemas de pareja y presentan un estilo de educación inconsistente, estricto o permisivo, a menudo usando realizaciones físicas excesivas en la educación de sus hijos. Las víctimas, por otro lado, tienden a tener padres que son más sobreprotectores y muy ansiosos.

Existen efectos a largo plazo de la intimidación entre niños tanto en educación, como en la salud física y mental. Los chicos que son víctimas tienen dificultades

para asistir al colegio y faltan mucho, y tienen una prevalencia muy alta de depresión y baja autoestima.

La apatía que manifiestan muchos jóvenes, cualquiera que sea su procedencia social, respecto de la escuela y de la enseñanza que ésta trasmite, es una reacción muy corriente. Para comprender el desinterés escolar, hay que tener en cuenta la motivación para aprender, los objetivos y los modelos que la sociedad impone y que los padres y los maestros refuerzan actuando directamente sobre los individuos. El desinterés puede deberse a la ausencia de motivación, puede ser también el efecto negativo de los modelos propuestos e incluso una reacción frente a la falta de un enlace explícito entre los modelos sociales y los contenidos del aprendizaje escolar (Lurcat, 1976).

El desinterés engendra el aburrimiento. El aburrimiento se exterioriza bajo formas diversas: la pasividad, es decir la inercia, y también la tristeza, incluso la exasperación cuando al desinterés se mezcla un destello de rebeldía. Es corriente observar la alternancia entre inercia y exasperación en los comportamientos escolares y extra-escolares, principalmente en los adolescentes.

El desinterés escolar ha existido siempre, no obstante, sería falso decir que en nuestra época no existe un auténtico deseo de aprender. Nunca, quizás la curiosidad política y social ha sido tan grande entre la juventud escolarizada como lo es ahora ¿Cómo podría ser de otro modo en una época de trastornos sociales, en que los acontecimientos se suceden y a menudo se sobreponen unos a otros sin dejar el menor respiro? Los acontecimientos sociales, aun cuando no se les comprenda, se los vive, y marcan la sensibilidad creando una tensión llena de inquietud cuyo origen no sabríamos precisar.

Todo ocurre como si los sectores de vida estuvieran separados, como si no hubiera vinculación posible entre el conocimiento tal y como la escuela puede transmitirlo y la realidad cambiante de un mundo en transformación. Por el contrario, podría parecer que existe una suerte de antagonismo entre el

aprendizaje escolar y el conocimiento de la realidad social. En realidad el ser humano no puede ni debe ser fragmentado, ya que es parte de un todo, las influencias sociales, políticas, escolares, familiares, forman parte de nuestra vida y aunque se quieran hacer a un lado o separar, vivimos con ellas cada día.

Lo que ocurre en la escuela es de naturaleza tal que sin matizar en la formación de los sucesores aparecen dos tendencias. Los que adquieren los conocimientos, los conservan e incluso pueden desarrollar un espíritu sumiso; y los que se rebelan y rechazan al mismo tiempo los conocimientos.

A diferencia de los niños víctimas del fracaso escolar cuya escolaridad corre el riesgo de ser experimentada como un tormento que dejará en ellos, y de forma indeleble, el recuerdo amargo de su incapacidad, los niños que se desinteresan en la escuela, los que la rechazan de antemano no tienen la sensación de un fracaso individual. Pasan por la escuela creyendo conservar su libertad de pensamiento, su capacidad personal para juzgar, comprender y aprender. Pero a menudo aún no se ha enfrentado realmente con los obstáculos. También en el dominio del espíritu la libertad se gana en los enfrentamientos (Janvier, 1974).

Someterse a la necesidad sin renunciar a la opinión propia, intentar comprender antes de rechazar o de aceptar, saber tomar o rechazar: objetivos difíciles de conseguir y que presuponen multitud de tanteos. Y si queremos que esos tanteos sean eficaces deben apoyarse en el convencimiento de que algo positivo puede sacarse de la escuela o de cualquier otra situación con que la vida nos enfrente.

Los jóvenes rechazan la conformación ideológica que reciben en la escuela, cuando cobran conciencia de ella, muchos están encantados con la que procede de las revistas. No se trata en ellas, naturalmente de temas educativos, de profesión, de política... sino del tiempo libre, de los sentimientos de la apariencia física, la sexualidad, la complicidad de la edad, etc.

La escuela está tanto peor colocada para responder a las exigencias concernientes a la vida privada de los adolescentes, cuanto que es de larga duración. La vida escolar está hecha de fragmentos de tiempo extraídos del largo período de ocio que son las vacaciones. El aburrimiento de las vacaciones escolares suelen hacer juego con el aburrimiento escolar. ¡Qué días interminables pasados en las habitaciones escuchando discos, hojeando revistas, rascando una guitarra, felices cuando el tiempo pasa en compañía de chicos y chicas de la misma edad! Agravado por la soledad, el ocio disgusta a los adolescentes: es más arduo proponerse mutuamente temas de actividades que someterse al ritmo escolar. La fuga hacia la edad adulta suele cumplirse deseando la escuela durante las vacaciones y las vacaciones durante la escuela.

En realidad, la escuela no es inmutable sino que cambia, y en la enseñanza de la ciencia el cambio puede percibirse en la forma y en la ideología que sustenta su presentación. Para caricaturizar esta última podríamos hacerlo de la siguiente manera: antiguamente no había opiniones sino verdades. Hoy en día no existe la verdad, sino opiniones, la verdad es un concepto anticuado, incluso para muchos científicos, no se pretende conocer o explicar la realidad sino dar modelos de ella.

Se considera que este punto es muy importante puesto que se observa que la escuela juega un doble papel, como factor precipitante de la apatía y como medio para combatirla. Hasta ahora se ha comentado de la manera en que la escuela influye para combatirla, se ha analizado las formas de trabajo, y hasta este punto sólo se encuentran puntos que ayudan a evitar la apatía, pero se debe recordar que estos argumentos son ideales, pues si se analiza a fondo, muy pocas escuelas ofrecen todos los planes para desarrollar un autoconocimiento, maduración y desarrollo personal, y podrán ofrecerlo en papel, pero habría que observar si cuentan con el material (en instalaciones y humano) para llevarlo a cabo y si es que realmente lo realizan.

Se está frente a un problema social difícil de resolver, pues las escuelas (no generalizamos, estamos convencidas que habrá a quienes les interese la educación al 100 y lo llevarán a cabo con éxito) venden planes de estudio que les permitan mejorar sus ingresos y a veces en su afán de crecimiento y expansión, pierden de vista la filosofía educacional con la que comenzaron, y a veces realmente caen en lo absurdo, como no permitir que los alumnos o parejas caminen tomados de la mano, no salir de un salón de clases por cuatro horas seguidas cuando la ventilación es muy poca, o no permitir hablar por celular en receso, etcétera, o bien la gente –externa- que está a cargo no coincide o no conoce la filosofía de la escuela, desviándose el objetivo de la misma y convirtiéndose en lo contrario, un precipitante del desinterés, desequilibrio y apatía.

2.2.4 Maestros

La escuela, al proveer ejemplos o modelos valiosos a través de sus profesores, de las figuras de las letras y las ciencias y de las tradiciones culturales y educacionales, puede hacer mucho para el establecimiento de adecuadas identificaciones por parte de los alumnos (Glenn 1983).

Los mecanismos implicados en la mejora del comportamiento y del rendimiento escolar no están del todo claros; sin embargo, parecen estar mediados por una mejora de la *autoestima*. La autoestima refleja una relación compleja con el éxito académico, con un efecto entre ellos bidireccional, es decir, una mejora en la autoestima produce mejores resultados, y a la vez el éxito se convierte en una fuente de autoestima. Por tanto, ésta debe jugar un papel esencial en la motivación y en los logros del alumno. Altos niveles de comentarios negativos por los profesores se reflejan en un aumento de la actitud negativa del adolescente hacia sí mismo (Moltimore y cols. 1988). Un punto de transición importante es el cambio a escuelas secundarias y preparatorias, con más énfasis en evaluación

social y comparaciones, lo que puede causar un daño a la autoestima en los jóvenes vulnerables.

Usando un modelo de trabajo más positivo, los maestros pueden ser una fuente de autoestima para algunos alumnos, particularmente aquellos con más desventajas sociales y familiares. Un estudio de seguimiento de mujeres que habían pasado su infancia y adolescencia en lugares de acogida (Rutter y cols. 1979) señaló que la mayoría de estas mujeres consideraron que la escuela y los profesores les proporcionaron la oportunidad de obtener satisfacción en el ámbito personal y social más que éxitos académicos, y que esto, con el tiempo, se relacionó con actitudes positivas en la vida y con la habilidad de planificar el futuro mejor.

Existen muchos estudios que demuestran una asociación entre fracaso escolar y problemas de conducta emocionales. Aunque, sin duda, factores de riesgo en estadios tempranos juegan un papel muy importante en esta asociación, la experiencia en el aula puede claramente potenciarla. Por ejemplo, los jóvenes hiperactivos y agresivos, además de tener dificultades prestando atención en el aula, presentan problemas de manejo para los profesores que, generalmente, acaban respondiendo negativamente a su comportamiento. Un ciclo que se repite una y otra vez lleva a una autoestima baja del alumno y evaluación negativa de la escuela y del trabajo escolar.

Si el desinterés se centra en una materia en particular, lengua española, matemáticas o física, al estar localizado puede fluctuar de un año para otro según la personalidad del profesor <<profe majo>> puede convertir en agradable cualquier materia. Pero si alcanza al conjunto de los que enseña, la actitud negativa se impone desde el mismo momento de poner los pies en el edificio escolar y, como todos los estados emocionales, extremadamente contagiosa.

El aburrimiento se trasmite de un alumno a otro, de los alumnos al profesor o del profesor a los alumnos. A veces, el profesor tiene sus buenas razones para aburrirse puesto que él mismo es víctima del parcelamiento de los conocimientos en estrechas especializaciones, de una enseñanza rutinaria, de una ciencia inmovilizada de los manuales.

Se habla del estado que pueden presentar los maestros: apatía. Y si se considera lo importante que llegan a ser los profesores para los adolescentes se caerá en la cuenta de la gravedad de esto. Aquí se presenta una relación de responsabilidad escuela-profesor; si decimos que la escuela pierde de vista su objetivo de enseñanza, también pierde de vista el tipo de personas que contrata para enseñar. Muchas veces (y lo decimos con conocimiento de causa) se contratan profesores por llenar una plantilla antes del inicio de clases, o maestros que no tienen idea de la materia que están impartiendo, que nunca han dado clases en el nivel que los colocan, que no tienen el gusto por enseñar, un manejo de grupo, manejo de la información, entre muchas otras cosas; entonces si consideramos todos estos factores que a la larga generan apatía por un empleo, qué podemos esperar del nivel de educación que se dará a un grupo determinado, y de la imagen que se está proyectando ante él precipitando en ellos la apatía.

Si aparte de esto, se toma en cuenta que las jóvenes bajo su apariencia de libertad, esconden muchas coacciones: estar delgada y tener piel tersa a una edad en que se tiene predilección por los tallarines y en que florece el acné, desafiar los tabúes sexuales creyendo emancipar el sexo cuando la mayoría de las veces lo que consigue es someterlo más precozmente al dominio del macho y a su capricho, adquirir una serie de objetos a veces costosos cuando aún el joven no se gana la vida, saberse un número increíble de nombres de vedettes y detalles de su vida cuando la memoria se considera un instrumento intelectual pasado de moda, cantar en inglés con las inflexiones y mímica adecuadas cuando se huye de la clase de lengua, etcétera (Lurcat, 1976), es decir, factores que precipitan la apatía, añadamos entonces todo lo anterior, los amigos, la escuela y

los maestros, y veamos qué obtenemos como resultado: inseguridad, desconfianza, miedo, desequilibrio emocional, inmadurez, apatía y un nulo proyecto de vida, con lo cual los adolescentes y la sociedad en general, debemos convivir todos los días, generando un círculo vicioso del cual es muy difícil salir y por el que debemos trabajar para romperlo.

P

*royecto de
Vida en Adolescentes*

*“El futuro es grande cuando se sabe triunfar,
nunca descanses, sigue siempre adelante
porque sólo así serás grande”:
Anónimo.*

3.1 ¿Qué es el proyecto de vida?

Para D' Angelo (1982), el proyecto de vida, significa que las personas encuentren sentido en todas las actividades que realizan sin perder de vista la totalidad ni la finalidad para que de esta forma puedan formular planes y proyectos mas generales que abarquen sus objetivos y las vías posibles de su logro, en el concierto de su actividad total.

Proyecto de vida es un concepto que encierra lo que anhelamos en los diferentes ámbitos por los que transitamos a lo largo de nuestras vidas, tanto en los aspectos personales más íntimos como los que tienen que ver con nuestras relaciones con los demás, es decir, en los diferentes papeles que desempeñamos en la sociedad estudiante, hijo, trabajador, esposa, compañero, padre, hermano, profesionista, etcétera (Aguiló, 2002).

De acuerdo con las investigaciones realizadas por la Universidad de Colombia a nivel de línea denominada autoconciencia y Proyecto de Vida; se considera a la concepción del mundo como contribuyente a la formación del *sentido de la vida*, a que el individuo forme su marco valorativo y cognoscitivo, que le permitirá estructurar o no su Proyecto de Vida. Esta concepción está en gran medida determinada por el momento histórico y la ideología imperante, siendo ésta la imagen o representación que cada individuo hace acerca de la realidad, de cómo es y la idea de cómo debe ser, de acuerdo a su tipo de vivencia y a las relaciones que establece con el mundo.

Según la concepción del mundo que va teniendo cada individuo, éste plantea alternativas y formas de intervención, buscando así ubicarse y asumir una postura con respecto al mundo, es en esto donde surge la problemática del sentido de su vida.

Esta problemática ha sido abordada por diferentes corrientes como el existencialismo filosófico de Sastre, Camus, Jasper y el existencialismo positivo de Nicola Abbagnano. En la psicología desde los trabajos de Maslow y Franck (s.f.). Todas estas corrientes parten de considerar que el hombre es el encargado de encontrar el sentido de su vida, gracias a la introspección y no en las mismas relaciones que establece con la sociedad. Buscan cambiar las actitudes que tienen los individuos ante el mundo, sin tener en cuenta el papel transformador que ejerce el hombre sobre el mundo y a su vez de éste sobre él, ignorando que el individuo se puede encontrar a sí mismo en su actividad, en sus relaciones dentro de un contexto socio-histórico y es aquí donde surgen sus posibilidades de realización; se desconoce por lo tanto el papel de la interacción hombre-sociedad en la formación o pérdida del sentido de la vida como orientador en la estructuración de planes de vida.

De acuerdo con la psicología socialista, Suárez (2004), han intentado relacionar el sentido de vida con el Proyecto de Vida, éstos autores coinciden en que existe una relación entre la concepción de mundo y el sentido de la vida, reconociendo el papel regulador conciente de este en la planeación de la vida futura, considerando además que este sentido de vida se forma en la inserción de la persona en las diferentes relaciones que establece con la sociedad, expresándose en sus objetivos y valores.

Creer que el sentido de la vida es la justificación a la existencia, que pueda dar respuesta a la función, es decir al papel que desempeña el hombre en el mundo que le permita hacer de su vida algo útil, tanto para sí como para los demás. También pueden responder a la necesidad de autovaloración, o sea lo que el individuo quiere llegar a ser en su superación.

Lo óptimo es que el sentido de vida oriente activa y concientemente, la elaboración del Proyecto de Vida, esto incide directamente en la conservación de ese sentido, ya que a medida que la persona actúa en pos de su proyecto irá

encontrando justificación a su existencia, que la impulsará a continuar formulándose objetivos con el fin de alcanzar su autorrealización.

Para que el sentido de vida oriente el Proyecto de Vida, requiere darse correspondencia entre lo que el individuo considera que es y las acciones que realiza para alcanzar lo que se propone, debiendo plantear objetivos y medios acordes a sus condiciones internas (intereses, necesidades, cualidades) y externas (vínculos laborales, afectivos y sociales), los cuáles deben estar respondiendo constantemente al por qué desea alcanzar lo que se propone, las acciones que ha ejecutado y sus consecuencias; también las cualidades con que cuenta y las que debe desarrollar.

Para la estructuración del Proyecto de Vida interactúan los procesos motivacionales, la autoconciencia y la actividad, teniendo en cuenta que es en ésta donde se van dando los otros procesos.

La actividad es un sistema incluido en el sistema de relaciones sociales, la actividad de cada hombre depende de su lugar en la sociedad, de las condiciones de vida y de cómo se va conformando en circunstancias individuales.

Se busca que el individuo a través de una valoración adecuada (sin una sobre o subvaloración) de sus cualidades pueda orientar en forma efectiva su comportamiento, ya sea en la superación de sus cualidades o en la utilización de aquéllas que le sirven para alcanzar sus fines, reflexionando constantemente sobre las consecuencias presentes y futuras, como su significación social y personal.

El individuo debe tomar y realizar sus decisiones de acuerdo a sus intereses, necesidades, concepción del mundo y de sí mismo, según su comprensión, conocimientos y en dependencia a su capacidad para ejecutar los actos voluntarios lo que le posibilitará la elaboración de su proyecto de Vida.

Se pretende que el individuo se de cuenta de cuándo debe interrumpir una acción, retrasarla o en qué momento debe renunciar para asumir una nueva decisión de acuerdo a las condiciones reales.

La vida de todo hombre precisa de un norte, de un itinerario, de un argumento. No puede ser una simple sucesión fragmentaria de días sin dirección y sin sentido. Cada hombre ha de esforzarse en conocerse a sí mismo y en buscar sentido a su vida proponiéndose proyectos y metas a las que se siente llamado y que llenan de contenido su existencia.

A partir de cierta edad, todo esto ha de ser ya algo bastante definido, de manera que en cada momento uno pueda saber, con un mínimo de certeza, si lo que hace o se propone hacer le aparta o le acerca de esas metas, le facilita o le dificulta ser fiel a él mismo. Se trata de algo asequible a todos. Lo único que hace falta es –si no se ha hecho– tratarlo seriamente con uno mismo, nadie tiene tanto poder para persuadirte a ti como el que tienes tú mismo. Para que la vida tenga sentido y merezca la pena ser vivida, es preciso reflexionar con frecuencia, de modo que vayamos eliminando en nosotros los detalles de contradicción o de incoherencia que vayamos detectando, que son obstáculos que nos descaminan de ese itinerario que nos hemos trazado. Si con demasiada frecuencia nos proponemos hacer una cosa y luego hacemos otra, es fácil que estén fallando las pautas que conducen nuestra vida.

Muchas veces lo justificaremos diciendo que «ya nos gustaría hacer todo lo que nos proponemos», o que siempre «del dicho al hecho hay mucho trecho», o alguna que otra frase lapidaria que nos excuse un poco de corregir el rumbo y esforzarnos seriamente en ser fieles a nuestro proyecto de vida.

Es un tema difícil, pero tan difícil como importante. A veces la vida parece tan agitada que no nos da tiempo a pensar qué queremos realmente, o por qué, o como podemos

conseguirlo. Pero hay que pararse a pensar, sin achacar a la complejidad de la vida (como si fuéramos sus víctimas impotentes) lo que muchas veces no es más que una turbia complicidad con la debilidad que hay entre nosotros.

Somos cada uno los más interesados en averiguar cuál es el grado de complicidad con todo lo inauténtico que pueda haber en nuestra vida. La filosofía de la existencia postula que la libertad constituye el ser mismo del hombre. Este *ser libertad* es lo que lo diferencia, radicalmente, de los demás seres de la naturaleza y le otorga dignidad. Se trata de una potencialidad que nos permite decidir, elegir después de valorar, entre muchas posibilidades de vida, aquello que, precisamente, llamamos "proyecto de vida" o proyecto existencial. Por ser libres somos también seres *coexistentiales* y *temporales*, es decir, sociales, históricos, estimativos, creativos, proyectivos, dinámicos. Carecería de sentido un ser libre que no fuera, al mismo tiempo, un ser coexistencial y temporal.

El "proyecto de vida" es posible sólo en tanto el ser humano es libre y temporal. Y es que el proyecto surge necesariamente de una decisión libre tendente a realizarse en el futuro, mediato e inmediato, con los demás seres humanos en sociedad. Por ello, sólo el ser humano es capaz de formular proyectos. Es más, no podría existir sin elegir ser lo que decide ser, es decir, sin proyectar. Libertad, coexistencialidad y tiempo son, por consiguiente, los supuestos existenciales del "proyecto de vida".

Todos los seres humanos, en cuanto libres, tienen proyectos de vida. Nos proponemos realizarnos, vivir de determinada manera, haciendo aquello que se nutre de nuestra vocación personal. El proyecto es futuro, pero decidido en el presente, al cual condiciona el pasado.

Para decidir sobre un cierto proyecto de vida, que responda a nuestra recóndita y raigal vocación personal, debemos valorar, es decir, precisar aquello que para nosotros es valioso realizar en la vida, aquello que le va a otorgar un sentido a

nuestra existencia. Es decir, el proyecto supone trazar anticipadamente nuestro destino, un modo cierto de llenar nuestra vida, de realizarnos. Es en síntesis, lo que le otorga razón y, por ende, trascendencia al vivir. El proyecto de vida no es concebible, por consiguiente. Proyecto significa de acuerdo al diccionario: Proyección en perspectiva, sinónimo de asunto, apunte, bosquejo, esbozo, esquema, maqueta.

Proyecto de vida es el plan que una persona se traza a fin de conseguir uno o varios objetivos para su vida (Fincopaz, 2002).

La comprensión del sentido de la vida no llega repentinamente, se requiere haber logrado un entendimiento acerca de lo que es o de lo que debe ser el sentido de vivir. Si deseamos vivir siendo conscientes de nuestra existencia, la necesidad más urgente y difícil es la de encontrar un significado a nuestra vida; por lo tanto la inserción en el campo laboral como psicólogos en una institución educativa, hace surgir la necesidad de generar nuevas propuestas, en el trabajo con los adolescentes, enfrentando la apatía de los mismos, por lo cual se considera importante la elaboración de un proyecto de vida, para generar un interés por su propia vida en cada uno de ellos.

3.2. Elaboración de un Proyecto de Vida.

Es una imagen futura de la persona desarrollada sobre ella misma, tomando en cuenta la realidad en la cual se desarrolla. Su finalidad es ser el guía de su proyecto de vida personal, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdan el rumbo.

Se sitúa en una perspectiva de mediano y largo plazo, debe resaltar los distintos aspectos considerados relevantes para la vida. La visión responde a: ¿Quién Soy?, ¿Hacia donde voy?, ¿Cómo me veo en el futuro?, ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

El proyecto se asocia a objetivos, a corto, mediano y largo plazo. Dentro de la tendencia de la administración moderna se considera un rubro importante el tener un proyecto con objetivos alcanzables, medibles y evaluables. Esto por su puesto requiere un conocimiento y análisis de la realidad, de su entorno, recursos limitantes y es la clave de un probable éxito.

Las corrientes educativas y psicológicas también adoptaron las diferentes etapas del proceso considerando que los sujetos que entran en él interactúan y modifican su actuar en el momento de concluirlo, que éste es dinámico y evolutivo, que debe ser abierto y nunca termina, pues cuando se considera concluido inicia otro más (Suárez, 2004).

El proyecto debe ser personal, y como protagonista del mismo, su arquitectura la elaboro yo según mis preferencias. No hay que perder de vista a la hora de practicarlo la vieja distinción del pensamiento medieval entre desear y querer: Desear se mueve en el plano de lo sentimental, prospera en el terreno emocional. Uno puede desear esto o aquello, pero sin más. Querer es un acto de voluntad, traduce un empeño, un tesón, una lucha constante por el objetivo.

Esto responde a unas aspiraciones particulares que constituirán el texto de la vida propia, y que dan sentido a la trayectoria de cada uno. La idea de sentido aquí adquiere tres connotaciones: Contenido o tejido sustancial del programa, dirección, que es el aspecto vectorial de la travesía personal, unidad o estructura donde quedarán integrados una serie de elementos.

Es necesario conocer bien el contexto y las coordenadas de la realidad en que nos desenvolvemos para que nuestro proyecto personal se realice, lo cual abarca dos condiciones: saber qué aptitudes y limitaciones personales nos defienden, para lo cual se requiere un serio esfuerzo si queremos realizarnos personalmente. Asimismo, hay que combatir dos peligros: La dispersión, es decir, la falta de profundidad en los asuntos

debido a los deseos excesivo con querer llevar a cabo y sentirnos, en consecuencia, desbordados, el compromiso constante por las cosas que nos rodean o las personas, para ello debemos aprender a hacer uso de la negativa y comprometernos con aquello de lo que estamos seguro poder llevar adelante.

Para llevar la ejecución de dicho proyecto son necesarias las siguientes condiciones: a) el orden; b) la constancia; c) la voluntad.

El orden es jerarquía, disciplina, saber que unas cosas son prioritarias a otras y que es necesaria una cierta programación, y produce paz y serenidad.

La constancia es empeño, incidencia, no ceder terreno, no darse por vencido, perseverar....Así, los propósitos se van haciendo férreos, firmes, sólidos, pétreos. Hay que ser obstinados con nuestro proyecto personal es la única manera de que salga adelante.

La voluntad es la capacidad psicológica que llega ser algo anticipando consecuencias. Es decir, que la voluntad se educa a base de ejercicios repetidos de entrenamiento, a través de los cuales uno busca lo mejor, aunque le cueste; Siempre existen en este trasfondo unas notas marcadamente ascéticas. El hombre con voluntad suele llegar más lejos que el inteligente porque es dueño de si mismo, pero no hay que olvidar que tener voluntad constante no es fácil, requiere a prender a negarse ante lo inmediato, buscando lo que está por llegar.

A esto podemos agregar un aspecto importante para Keenan (1998), quién argumenta que en la vida puede haber circunstancias positivas y negativas, por lo que el *izar las velas* no es un pensamiento positivo, sino se trata de una actitud, una costumbre, una forma de vida. Lo que aparenta ser un revés permanente, en medio del pánico y la frustración del momento, se convierte en una puerta hacia las oportunidades.

La gente con frecuencia dice creer entender este planteamiento positivo sobre el fracaso cuando se trata de algo como perder un negocio, donde quizá pueda empezar de nuevo.

Una vez que, por ser libres y poder valorar, decidimos o elegimos un proyecto de vida, tratamos por todos los medios a nuestro alcance de cumplirlo, de concretarlo, de ejecutarlo durante el curso de nuestra vida, salvo que, en algún momento de nuestro existir, cambiemos o modifiquemos, en alguna medida, el proyecto existencial. Al decir "medios" nos referimos a todo aquello de que se vale nuestro ser para realizarse, es decir, nuestro cuerpo o soma, nuestra psique, los "otros", las cosas del mundo. Todo ello, en una u otra medida o manera, contribuye ya sea a la realización exitosa del proyecto de vida o a su fracaso, a su destrucción, a su frustración o a su menoscabo y retardo. La vida, bien lo sabemos por experiencia, está llena de gratificantes realizaciones, pero también, de traumáticas frustraciones.

La libertad se juega entera en la decisión del proyecto. Es la elección más importante que puede adoptar el ser humano en su existencia. Se trata, nada menos, que de escoger un determinado plan vital, el que nos acompañará hasta la muerte. En síntesis, nuestra razón de ser.

Su actuación, en cambio, significa su expresión fenoménica, cuya realización o frustración depende de las posibilidades de cada cual, condicionada por los medios con que cuenta para conseguir este fin. El proyecto de vida tiende a concretarse en actos, conductas, comportamientos, a través de los cuales descubrimos la libertad que somos.

Está de más decir que hay que poner mucho empeño, perseverancia, energía, constancia, coraje, para cumplir con nuestro proyecto de vida. De esto somos conscientes, porque son muchos y muy variados los obstáculos que debemos vencer o ante los cuales habremos de sucumbir. Por eso, recordando a Mounier,

nos place repetir que la vida es una guerra civil consigo mismo. La realización del proyecto es una conquista; es el resultado, algunas veces, de una lucha contra los condicionamientos que agobian a la persona. Como expresa Mounier, "hay en mi libertad un peso múltiple, el que viene de mí mismo, de mi ser particular que la limita, y el que le llega del mundo, de las necesidades que la constriñen y de los valores que la urgen.

Pues bien, después de lo dicho cabe preguntarse si existe un "proyecto de vida". Por nuestra parte, desde antiguo, estamos convencidos de ello porque vivenciamos nuestra libertad - la sentimos y la vivimos - y sabemos del singular proyecto, de lo que hemos elegido realizar en la vida para otorgarle sentido, así como de la valoración vocacional que ello significa. Es decir, somos conscientes de que existe una razón para vivir. Lo que no es poco, si apreciamos en todo su valor y significación el precioso don de la vida.

Cabe distinguir entre "el proyecto de vida", en singular, y los "proyectos de vida", en plural. Si bien el hombre vive constantemente proyectándose, es dable distinguir, entre los múltiples proyectos que el ser humano diseña en su vida, uno de ellos que destaca por su trascendencia y singularidad, por ser radical. Este proyecto compromete todo el ser. En él se juega su destino y el sentido de la vida. Nos referimos, en este caso, al singular "proyecto de vida" que es, por lo demás, el que nos interesa examinar y al cual venimos refiriéndonos en el presente trabajo.

Para llevar acabo un proyecto personal de vida es necesario, tener capacidad para el autoaprendizaje (tener curiosidad por conocer temas variados, tener disciplina), lograr el crecimiento personal (tener deseos de superación, de ser cada vez mejores), desarrollar actividades intelectuales, (desarrollar la inteligencia, la creatividad, el talento), formar hábitos positivos (disciplina, el ahorro, la perseverancia), analizar los valores personales (considerar los principios de

moralidad, honestidad, generosidad, altruismo, etcétera), formar un estilo de vida propio (definir la clase de persona que quiere ser, como comportarse, cuáles serán sus objetivos, etcétera).

3.3 Etapas de un Proyecto de Vida.

Para realizar un proyecto de vida personal, se tiene que partir de la propia realidad, caer en la cuenta de cuál es la situación personal, similar a un diagnóstico:

Como soy: rasgos típicos de mi comportamiento, cualidades, defectos; dificultades con que me encuentro en la vida real, dónde estoy: en qué ambiente me muevo, con quién vivo: personas con que me relaciono normalmente y que va a influir de alguna manera en mí, o yo en ellas: familia, compañeros, educadores, etcétera, cómo vivo: qué estilo de vida, sobre qué valores asiento mi vida real: qué intereses me mueven, me impulsan a obrar: el dinero, la comodidad, el placer, la aventura, el deporte, la amistad, el saber, el dominar, el deseo de agradar, el afán de servir, el prestigio, determinada ideología, la búsqueda de la verdad, la libertad, etcétera.

A esto se pueden agregar varias preguntas para poder complementar lo anterior. ¿A dónde quiero llegar? ¿Qué tipo de persona quiero ser? ¿Me decido por vivir en la superficie o en la profundidad? ¿En qué voy a concretar el gran valor del amor? ¿Cuáles serán los valores u objetivos básicos que trataré de encarnar en mi vida: entrega a los demás, actitud de servicio, vivir a legra y transmitir alegría, luchar por los pobres y marginados, sentido de la justicia, responsabilidad en el trabajo...?

La redacción debe tener como meta tu motivación y la potenciación de tus virtudes en una perspectiva retadora. Es por ello que debes basarte en tus fortalezas, tomando en cuenta tu capacidad efectiva de acción,

Debe ser corta, explícita y precisa, emplear un lenguaje que te motive, comprometa e identifique

El Obituario

Un obituario dice lo que fue una persona y en que contribuyo al mundo ¿Qué te gustaría que diga el tuyo?

Misión Personal

Es la imagen actual que enfoca los esfuerzos que realizas para conseguir tus objetivos, proyectos o planes. La misión debe ser concreta y capaz de indicar el éxito de tu labor, puede ser construida tomando los siguientes criterios:

¿Quién eres?, ¿qué buscas? Son los cambios, y/o cosas que queremos conseguir y/o lograr en la realidad, ¿por qué lo haces? Son los valores, principios motivaciones personales. Debes tener en claro cuál es tu razón de actuar. ¿Para qué trabajas y/o estudias?

Tener una misión personal promoverá que tus esfuerzos vayan dirigidos a alcanzar la imagen u objetivo deseado hacia el logro de tu realización personal.

Cuestionario De Misión Personal

Las respuestas a las preguntas que a continuación leerás tienen por objeto brindarte un material en el que puede basarse el enunciado de tu Misión.

¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?

¿Qué cosas quiero hacer (experiencias)?

¿Qué quiero ser (cualidades de carácter)?

¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades (físicas, sociales, espirituales, intelectuales)?

¿Qué cualidades me atribuyen otras personas?

Cuando me imagino haciendo algo agradable, ¿qué es?

Entre todas mis actividades ¿cuáles son las que me brindan una profunda satisfacción?

¿Cuáles son las cualidades de carácter que más admiro en otras personas?

¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi vida? ¿por qué?

Si contara con el tiempo suficiente y con recursos ilimitados ¿Qué elegiría hacer?
Cuando pienso en mi trabajo, ¿qué actividades me parecen más valiosas?
¿Qué cosas creo que debería hacer, aunque la haya descartado muchas veces en mis pensamientos por distintas razones?
¿Cuáles son las metas permanentes más importantes que deseo alcanzar en cada uno de los roles más importantes de mi vida?
¿Cuan satisfecho estoy de mi actual nivel de realización en los diversos ámbitos de mi vida?
¿Qué resultados distintos de los actuales desearía alcanzar en los diferentes ámbitos de mi vida, en relación con la calidad de mi vida?
¿Cuáles son los principios más importantes en los que se basa mi manera de ser y de actuar?
Si te desahuciarán, y tuvieras solo un mes de vida ¿qué harías en ese tiempo?

Administración Del Tiempo

Uno de los problemas más frecuentes de los dirigentes y de los líderes es el descuido de ciertas actividades, tienen que compartir varias tareas a la vez, de acuerdo a los roles que cumplen como dirigentes, como estudiantes, profesionales, como trabajadores, como padres y esposos, etcétera.

La experiencia en estos años nos ha llevado a constatar que cumplir un rol directivo significa muchas veces descuidar nuestras familias, nuestras parejas y nuestras profesiones, por ello, muchos nos quejamos de no poder tener más tiempo para realizar mejor nuestras actividades. Pensando en este problema tan común y generalizado queremos darte algunas recomendaciones prácticas.

En primer lugar, ¿Qué es el tiempo? Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida.

Las decisiones tomadas que no resultan acertadas crean frustración, "stress", hacen disminuir nuestra autoestima, esto se traduce en los siguientes seis EFECTOS típicos de la falta de administración del tiempo:

Precipitación, vacilación entre alternativas desagradables, fatiga o apatía tras muchas horas actividad no productiva, incumplimiento constante de compromisos, sensación de estar desbordado por las demandas y pormenores, casi siempre hacemos lo que no se desea.

Clave Para Administrar Bien El Tiempo

Establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes y permitan tomar las decisiones en base a esa importancia, es posible ganar tiempo haciendo un horario más realista y eliminando las tareas de escasa prioridad, es posible aprender a tomar decisiones básicas.

Antes de pasar a examinar los tres pasos necesarios para la administración efectiva del tiempo será de mucha utilidad revisar nuestra forma habitual de distribuir el tiempo. Una forma sencilla de hacerlo es dividir el día en tres partes:

Desde que me levanto hasta la hora de almorzar ¿qué hago?

Desde el final del almuerzo hasta la cena.

Desde el final de la cena hasta que me voy a dormir.

CAPITULO IV

Q *ué p..asa con
mi Vida?*

*“ Un barco iba hacia el oeste
Otro hacia el este
Son los mismos vientos que soplan
Es la manera de izar las velas
Y no los vientos fuertes
Los que nos indican hacia donde ir “*
Anónimo.

4.1 Justificación

Hasta ahora hemos hablado de los factores que involucran apatía y se considera, que como sociedad se debe estar más interesados en los adolescentes; es en este rubro donde entran los psicólogos, y el objetivo del presente trabajo. Se considera que un joven que inicia su trabajo sobre proyecto de vida, será menos vulnerable a generar apatía, y a medida que un joven pasa más tiempo sin elaborarlo puede ser más susceptible a la misma, puesto que no tendrá motivación para generar logros y cambios.

El papel del psicólogo en esta área es importante, porque no se trata sólo de elaborar un plan o metas superficiales; sino de brindar las herramientas que apoyen a los adolescentes a encontrar la fortaleza y motivación en ellos mismos, de manera que adapten su proyecto en la medida en que se conozcan a fondo y se encuentren satisfechos con ellos mismos. Hemos llegado a un papel central en el proyecto, el conocimiento y la aceptación de uno mismo, pues en la medida que logren realizarlo, su seguridad y autoestima cambiará, permitiéndoles avanzar en su crecimiento; por su puesto no se considera que con sólo participar del taller mágicamente se logrará obtener adolescentes excelentes, estamos concientes que es sólo una parte del todo, pero sí se considera la posibilidad de un buen inicio en el proceso de desarrollo emocional del individuo.

4.2 Alcances y Límites

Cuando se trabaja con adolescentes, como será el caso de este taller, deben tomarse en cuenta factores tales como el respeto y la tolerancia. Los temas que se revisarán, tienen un carácter educativo, pero los adolescentes pueden tomarlo “emocionalmente” por lo que se sugiere que exista un facilitador y un cofacilitador que pueda estar atento a cualquier variable que influya en el ambiente grupal que se genere.

4.3 Actividades

Fase I. Integración	Propósito	Dinámicas
	Conocer las características de los miembros del grupo para generar un clima de cordialidad, confianza e integración.	ψ Adivina quién ψ Tres cosas que te hacen sentir vivo
Fase II. Conocimiento Personal	Reflexionar acerca de las habilidades, potenciales y limitantes de cada uno de los participantes, vinculándolo con el proceso de proyecto de vida.	ψ Autobiografía ψ Intercambio de siluetas ψ Inundación ψ Un viaje al futuro ψ Descubre los aspectos personales
Fase III. Misión, Visión y Objetivo Personal	Clarificar las ideas de cada uno de los participantes respecto a la manera de enfrentar el mundo y su relación con los demás. Reconocer con base en los elementos revisados un sentido u orientación hacia la vida en cada uno de los participantes.	ψ Mi árbol ψ Cómo influye el medio en mi proyecto de vida ψ Aprendiendo a caminar ψ Mis capacidades y limitaciones ψ Mis metas personales y profesionales
Fase IV. Proyecto de Vida	Diseñar y perfilar un proyecto de vida real que permita a los participantes desistir de los factores que predisponen la apatía.	ψ Elaboración del Proyecto de Vida
Fase V. Evaluación	Realizar el seguimiento de las actividades realizadas durante el taller.	

4.4 Taller

FASE I: Integración

Sesión 1.

Nombre "Adivina Quién" (Lobato y Medina, s.f.)

Propósito Iniciar el conocimiento personal. Tomar conciencia de las características de las personas. Integrar las mismas en la vida del grupo.

Materiales Ficha, bolígrafo, chinchas o cinta adhesiva.

Duración Cincuenta minutos.

Instrucciones.

1. Se repartirá una ficha a cada participante.
2. Se le explicará que en ángulo superior izquierdo de la ficha escribirán lo que suelen hacer un domingo por la tarde; en el ángulo superior derecho, cuál es su afición favorita; en el ángulo inferior izquierdo, qué es lo que más les gusta encontrar en las personas; en el ángulo inferior derecho, el deseo que pedirías a un hada o un genio que en este momento entrara y te concediera lo que quisieras. Deben realizar esto e 10 minutos aproximadamente.
3. Una vez completadas las fichas, se recogen para ser barajadas. A continuación se reparten de nuevo sin que les corresponda a nadie la suya.
4. Posteriormente cada jugador/a inicia el trabajo de encontrar al dueño/a de su tarjeta. Si tiene dudas, puede, sin mostrar la tarjeta a nadie, hacer algunas de las preguntas que tiene en la tarjeta utilizando las respuestas que aparecen en la misma. Una vez que cada uno/a encuentra al dueño correspondiente, escribe su nombre en la ficha y la pega en un lugar visible.
5. Por último se realizará una técnica de retroalimentación basada en las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron?

¿Qué les pareció la actividad?

Nombre “Tres cosas que te hagan sentir vivo”

Propósito

Que los participantes se conozcan de una manera creativa y novedosa, que les haga sentir parte de una nueva actividad al compartir parte de su filosofía de vida.

Materiales

Ninguno

Duración

20 minutos.

Instrucciones

- 1. Reunidos en círculo se les indica lo siguiente: “cada uno de nosotros tiene en su vida algunas cosas o actividades que nos hacen sentir vivos...piensen en al menos tres que compartirán con sus compañeros”*
- 2. Cada uno comenta al grupo de las 3 cosas que le hacen sentir vivos.*
- 3. Durante la descripción de las 3 cosas, se pueden hacer comentarios para complementar la actividad.*
- 4. Al final se hace una recapitulación sobre lo comentado que gire en torno a:
¿Qué aprendieron de sus compañeros?, ¿Cómo se sintieron en general?
¿Les gustó la actividad?*

FASE II: Conocimiento personal

Nombre **Autobiografía.** (Jelfs, s.f.)

Propósito Cada jugador/a debe extraer en un tiempo determinado los datos que considera más significativos de su vida. Facilitar a los demás la información que cada uno/a considera más significativa de si mismo/a.

Materiales Hojas de papel
Útiles de escribir.

Duración Veinte minutos.

Instrucciones Cada jugador escribirá en una hoja durante un tiempo determinado (10 a 15 minutos), los datos que considera más significativos de su vida. Después se juntarán todas las hojas, se bajaran y después el grupo debe adivinar a quién pertenece cada hoja que se va sacando, en las que NO deberá figurar el nombre.

Al terminó de la actividad se realizará la siguiente pregunta.

¿Como soy?: rasgos típicos de mi comportamiento, cualidades, defectos; dificultades con que me encuentro en la vida real. Cada uno debe escribir en hojas blancas la pregunta y respuesta. Se deben ir recopilando dichas hojas.

Nombre **Intercambio de siluetas** (Rainer, s.f.).

Propósito Se trata de dibujar la propia silueta y la de otras dos personas. Se deberán apreciar las diferencias existentes entre las percepciones de los miembros del grupo. Además de favorecer el conocimiento personal y revitalizar su propia imagen.

Materiales Papel
Útiles para dibujar.

Duración Veinte minutos.

Instrucciones Cada persona dibujará su silueta para ella misma, sin que las demás lo vean. Esta silueta deberá reflejar, en la medida de lo posible, cómo se siente cada una en ese momento y situación. No se trata de dibujar una silueta bonita sino sincera. A continuación cada persona es elegida por dos compañeras/os para realizar su silueta. Estas siluetas deberán reflejar con la mayor claridad y realce posible cómo es vista cada persona por cada uno de los dibujantes. A continuación se forma un círculo. Por orden cada una muestra a las demás su propia silueta. Aquellas que trazaron la silueta de esta persona expondrán sus puntos de vista.

Al finalizar la discusión general se harán las siguientes preguntas en forma oral.
¿Coincide la imagen que cada uno de nosotros tiene de si misma con la que

perciben las demás? ¿Hubo diversidad de retratos? ¿La forma en que cada cual realiza la silueta de la otra?, ¿expresa algo sobre sus relaciones mutuas? La discusión general no debe iniciarse hasta que todos hayan expuesto y explicado sus propias siluetas.

Al término de las preguntas se hará una reflexión personal, de cómo soy, cómo me perciben los demás y cuáles de estas características son funcionales en mi vida futura, cuáles de estas me afectan o podrían afectar para mi proyecto de vida, es conveniente continuar así o debo modificar mi forma de ser.

Nombre **Inundación** (Jeffer, s.f.)

Propósito Se trata de llegar a una decisión por consenso de todas las personas participantes en una situación de crisis. Ayudar a examinar el proceso de toma de decisiones por consenso, en pequeños grupos y analizar de qué manera decidimos nuestras prioridades y valores personales, así como conocer y entender los de otras personas.

Materiales Una lista del ejercicio
Un lápiz por participante.

Instrucciones Consignas de partida. Hay que tomar una decisión serie acerca de las cosas que son importantes en una situación de crisis. Cualquier cosa que no se salve será destruida y por tanto, después de la inundación sólo podremos contar con lo que hayamos salvado. **NO SE PUEDEN HACER VOTACIONES, SOLO SE TOMAN AQUELLAS DECISIONES ACEPTADAS** (no necesariamente tienen que gustar del todo) **POR TODO EL MUNDO.**

Se leerá a los participantes la situación:

“Al llegar de unas vacaciones, descubres que ha estado lloviendo durante tres días en el campo, donde vives. Justo al llegar a tu casa, una camioneta de la policía (con un alta voz) está diciendo a todo el mundo que tiene que evacuar la zona ante el eminente peligro de que el río reviente la presa. Discutes con el

policía para que te permita entrar a tu casa sólo 1-2 minutos para sacar algunas cosas muy valiosas para ti él finalmente accede. Estas dentro y te das cuenta de que tienes como máximo cinco minutos para decidir qué llevar y que sólo serás capaz de rescatar cuatro cosas antes de tener que salir. ¿Qué cosas salvarías? Si tienes tiempo, escríbelas por orden de prioridad.”

A continuación se distribuye una lista del ejercicio por participante, y se les da cinco minutos para elegir las cuatro cosas más importantes (se debe avisar cuando falte un minuto).

Una vez que todas las personas han elegido, se dividen en 4 ó 5, y se les da a cada grupo 15 minutos para decidir las cuatro cosas que colectivamente salvarían (avisar cuando falten 3 minutos).

Para evaluar la dinámica se deben dejar al menos 20 o 30 minutos. Después de hacer una ronda sobre cómo se ha sentido cada cual, se puede intentar analizar si la decisión final nos representa a todas las personas, si las/os portavoces han representado bien la grupo, qué roles hemos observado durante el ejercicio, qué cosas favorecen y qué cosas dificultan el consenso.

Lista del ejercicio:

Un largo poema en el que has estado trabajando durante varios y el cual está al final listo para someterlo a tu comunidad o a la sociedad poética del colegio para su certamen anual.

Un álbum de fotografías de tus primeros tres años.

Una radio.

El vestido de boda de tu abuela, el cual te pusiste tú (o tu esposa) en tu boda, o el cual has estado conservando para cuando te cases.

El diario personal que has estado haciendo desde el año pasado.

Un barco en una botella, que hiciste a la edad de 11 años, cuando estuviste enfermo o enfermo/a en cama durante seis semanas.

Todos tus documentos personales, como actas, credenciales, etcétera.

Una guitarra muy cara que habías conservado durante mucho tiempo y que hacía sonar tú música 50 veces mejor de lo que era.

Los archivos y cuantas del grupo social o político (asociación de vecinos, grupo ecologista, pacifista, parroquia, partido...) o cualquier otro grupo que sea importante para ti.

Tu par favorito de botas.

Tus notas de la escuela y certificados de tus exámenes desde que empezaste la escuela secundaria.

Tu libreta de direcciones.

Un precioso Atlas de 1887 que habías pedido prestado a un amigo.

Una valiosa alfombra que te dieron mientras estuviste por los mares de Asia, la cual tiene un sitio de honor en el suelo de tu comedor.

Una maceta con plantas que tiene fama de ser difíciles de cultivar, pero cuyo primer brote ya se está mostrando.

La colección de sellos de tu padre datados en 1920 y valorados en varios cientos de miles de pesos.

Cartas de amor de tu primera novia/o.

Dos botellas de un vino especial, muy viejo, que has estado guardando para una ocasión especial.

RECUERDA CUALQUIER COSA QUE NO SALVES REA DESTRUIDA POR LA INUNDACION. TIENES 5 MINUTOS PARA DECIDIR.

Hoja De Trabajo ¿Cómo Es Mi Situación Actual?

¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?

¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?

¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

Nombre “Un Viaje al Futuro” (Crespo, 2002)

Propósito Reflexionar sobre la relación que existe entre tus deseos personales y su realización, a partir del reconocimiento de tus motivaciones, expectativas, intereses y capacidades.

Material Hojas Blancas
Bolígrafos

Duración 20 minutos

Instrucciones Escribe en las líneas lo que te gustaría estar haciendo en el futuro, tanto en tu vida personal como en tu vida académica.

Personal	Académico

Ahora que has especificado las actividades que te gustaría realiza tanto en lo personal como en lo académico, elige las tres que resulten más importantes para ti y describe para cada una de ellas las acciones que deberás llevar a cabo para lograrlas.

	Personal	Acciones	Académico	Acciones
1				
2				
3				

Preguntas ¿Qué dificultades u obstáculos percibes para conseguir lo que deseas?

¿De qué manera lo solucionarías?

Considera los siguientes aspectos antes de resolver un problema:

- Confía en tus propias habilidades y destrezas
- Afronta las situaciones como se te presentan. No trates de evadirlas
- Ten mayor control sobre tus actos}

- Nombre** **Descubre los aspectos personales** (Crespo, 2002)
- Propósito** Concluir e identificar características y preferencias personales en los adolescentes.
- Materiales** Hojas de papel y bolígrafos.
- Duración** 25 minutos aproximadamente.
- Instrucciones** Contesta las siguientes afirmaciones, según tus preferencias personales.

Afirmaciones

1. Las principales características de mi personalidad son:
2. Las limitaciones personales que tengo que superar son:
3. Las actitudes de mi personalidad que no me son funcionales son:
4. Las actividades que se me facilitan son:
5. Las actividades que no se me facilitan son:
6. He tomado decisiones importantes como:
7. Las limitaciones personales que tengo que superar son:
8. Me considero capaz para:
9. Mi desempeño académico hasta ahora ha sido:
10. Lo que más deseo realizar en el futuro es:
11. Mi relación para con los demás hasta ahora ha sido;

FASE III. Misión, visión y objetivos personales

- Nombre** **Mi árbol.**
- Propósito** Se trata de que cada persona dibuje su árbol indicando sus cualidades, realizaciones y éxitos. Favorece el conocimiento propio y de los demás. Mejora la confianza y comunicación del grupo.
- Material** Útiles para escribir.
- Duración** Veinticinco minutos aproximadamente
- Instrucciones** Cada persona dibuja un árbol, el que más le guste, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribe las cualidades y capacidades que cree tener. En las ramas debe poner las cosas

positivas que hace. Y en los frutos las cosas que quiere realizar en un futuro.

A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces y frutos” que las/os le reconocen e indican.

Al finalizar se realizan preguntas de reflexión.

¿Te valoras lo suficiente? ¿Han encontrado los demás muchas cosas que tú no habías valorado? ¿Cómo te has sentido?

Nombre **Cómo influye el medio en mi proyecto de vida** (Crespo, 2002).

Propósito Destacar la influencia que ejercen algunos factores externos sobre la elaboración de un proyecto de vida.

Materiales Lectura de factores contextuales, hojas con cuadros previos y bolígrafos.

Duración 40 minutos aproximadamente.

Compilación de texto.

Los factores contextuales o externos son situaciones que no siempre podemos tener bajo control, por ejemplo, si la carrera que te interesa no se imparte en tu localidad deberás buscar otras opciones, a menos que decidas cambiar tu residencia, o bien, hay quienes no cuentan con el apoyo emocional o económico de su familia y para ellos estudiar una carrera puede ser más difícil. Otro ejemplo, lo constituyen aquellos estudiantes que piensan en elegir carreras porque las consideran de prestigio, o que deslumbrados por los falsos estereotipos creen que van a obtener dinero fácilmente.

Cuando estos y otros factores externos se dejan de lado o no se consideran en todas sus dimensiones, puede ser la causa de frustraciones en el futuro y esto sucede cuando se eligen equivocadamente las carreras por desconocimiento, debido a la escasa información que se posee y a la falta de reflexión ante una decisión importante.

¿Cuáles son los aspectos familiares, educativos y sociales que consideras más importantes para elegir una carrera?

Familiar.

Quizá el factor familiar sea el que aporta mayor influencia en la toma de decisiones, porque es el núcleo en el que te has formado y del cual dependes emocional y económicamente hasta el momento.

Las influencias familiares se ejercen en forma directa e indirecta; a través del deseo de los padres o de las expectativas concretas de que los hijos realicen una determinada profesión y estilo de vida; a veces por tradición o por presión se influye en los miembros de la familia, convirtiendo el proceso de elección en una situación de tensión, que puede ser la causa de una mala decisión o un factor para el abandono de los estudios o de un bajo rendimiento académico.

La influencia familiar resulta negativa cuando te sientes presionado/a a elegir opciones que no te interesan y para las cuales incluso careces de aptitudes. En cambio, resulta positiva cuando te animan a investigar, a seguir adelante en tu formación y te apoyan en tu decisión con comentarios y acciones alentadoras.

Amigos.

A veces los amigos o personas cercanas a nosotros intervienen con sus opiniones tratando de influir en nuestras decisiones, sin embargo, debes pensar que lo que les funciona a otros no necesariamente servirá para ti. Generalmente las relaciones amistosas que perduran por muchos años se inician durante la época en que se cursa el bachillerato; se establecen fuertes lazos de amistad porque se comparten afectos y problemáticas comunes además de que se comparte mucho tiempo juntos o hablando por teléfono.

Una amistad es una influencia positiva si es respetuosa, sincera y desinteresada; es negativa cuando pretende inducirte o forzarte a cambiar de decisión.

Medios de comunicación.

Difícilmente los adolescentes pueden abstraerse a la influencia de los medios de comunicación (televisión, cine, cine, radio, revistas, periódico, internet, así es que debemos estar consientes de que muchos de nuestros estilos de vida los adquirimos a través de estos medios; unos nos ayudan a

vivir mejor, otros nos conducen a estados de intranquilidad al no poder alcanzar los estándares que se nos marcan como lo más deseable.

Con relación a las profesiones, se exaltan unas en detrimento de otras; generalmente se presentan situaciones en las que los profesionistas son personas exitosas, con poder, y son populares. Además de ser atractivos, se les atribuyen características personales como la ambición, la agresividad y el individualismo, entre otras, o en el caso contrario, la perseverancia, la tenacidad y el sacrificio para el logro de sus metas. Pero no es común ver cuánto estudiaron para dominar un puesto de trabajo o cuántos ejercicios, tareas y prácticas tuvieron que realizar para alcanzar la especialización en su profesión. Ver la televisión no resulta negativo si lo hacemos con un sentido crítico y realista.

La lectura de biografías de personajes destacados en las diferentes disciplinas del conocimiento son un buen recurso para saber de qué manera las mujeres y los hombres que dejan huella en nuestra historia, han logrado alcanzar niveles tan elevados en el campo del saber. Además, nos permiten ver sus orígenes de su conducta vocacional.

De acuerdo con los conceptos mencionados en la lectura anterior, señala en la columna que corresponda la forma en que cada uno de ellos determina tus elecciones en tu proyecto de vida y elección de carrera.

<i>Factores Externos</i>	<i>Positiva</i>	<i>Negativa</i>
<i>Familiar</i>		
<i>Amigos</i>		
<i>Medios de Comunicación</i>		
<i>Estereotipos</i>		
<i>El ser hombre o mujer afecta mi Elección</i>		
<i>Conocer las diferentes opciones para estudiar la carrera que me interesa</i>		

<i>Carreras de alta demanda</i>		
<i>Importancia de los recursos económicos para cursar una carrera</i>		
<i>Mercado de trabajo según la carrera</i>		
<i>Realidad y contexto</i>		

Nombre *Aprendiendo a Caminar*

Propósito

Que los participantes vivencien la experiencia de caminar, a través de la conciencia por el movimiento (bioenergía), centrándose en el pasado (pie atrás) y futuro (pie delantero).

Duración

30 minutos

Material

Música: La Conquista de Paraíso de Vangells, duración 4.41

Instrucciones

- 1. Antes de iniciar se pide se pongan de pie en círculo y realicen ejercicios básicos de respiración (inhalar por la nariz y exhalar por la boca) hasta que se logre un clima de tranquilidad en el grupo.*
- 2. Se les indica que tienen que caminar lo más lentamente posible que puedan, el ejercicio consiste en sentir cada movimiento.*
- 3. Después del primer minuto de la música se les indica lo siguiente: “concéntrense en cada movimiento, en su respiración y en la manera de desplazarse y piensen que cuando dejan un paso, ese paso se convierte en el pasado, en su pasado, así que hagan conciente esto”*
- 4. Después del 2 minuto se indica: ““concéntrense en cada movimiento, en su respiración y en la manera de desplazarse y piensen que cuando avanzan es su futuro, ese paso se convierte en sus expectativas y planes, en su futuro, así que hagan conciente esto”*

5. Al finalizar se les pide a cada uno, su opinión sobre la experiencia de “volver a caminar” y los pensamientos e ideas sobre lo que sintieron.

Nombre Mis capacidades y limitaciones (Crespo, 2002).

Propósito Identificar tus capacidades y limitaciones, cognoscitivas, afectivas y conductuales.

Duración 25 minutos aproximadamente.

Material Hojas blancas, bolígrafos.

Instrucciones Se realizará una lectura previa de algunos conceptos.

Compilación de lectura.

Capacidades: Son las características que distinguen a las personas, relacionadas con sus habilidades mentales o cognoscitivas, afectivas y de conducta, que utilizan para alcanzar sus logros y sus metas.

Limitaciones: Son las características personales que se relacionan con las deficiencias cognoscitivas o mentales, afectivas y de conducta, que obstaculizan los logros y las metas.

Para avanzar en tu autoconocimiento primero reflexiona y luego escribe tus tres capacidades más importantes y tus tres limitaciones más notorias en el plano mental o cognoscitivo toma en cuenta todas tus experiencias en la escuela y vida diaria relacionadas con el éxito o fracaso en el estudio de las materias, o en aquellos conocimientos que te has propuesto aprender por cuenta propia y que te hayan dado o no los resultados que esperabas.

Capacidades

1. _____
2. _____
3. _____

Limitaciones

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora escribe tus tres capacidades más importantes y tus tres limitaciones más notorias en el plano afectivo. Estas se refieren a tus reacciones emocionales más constantes y estados de ánimo más comunes que afectan tus sentimientos hacia ti mismo o tus relaciones con los demás.

Capacidades	Limitaciones
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Por último, escribe tus capacidades más importantes y tus tres limitaciones en el plano conductual. Éstas se refieren a la capacidad o dificultad de controlar, movilizar y coordinar todo tu cuerpo o partes de él, es decir, tus habilidades físicas y motoras, tus experiencias en deportes, trabajos manuales, actividades al aire libre, te permitirán identificarlas.

Capacidades	Limitaciones
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Nombre **Los valores de mi familia** (Crespo, 2002).

Propósito Identificar la importancia de los valores familiares.

Material Hojas blancas, bolígrafos.

Duración 25 minutos aproximadamente.

Instrucciones Antes de iniciar la actividad se indica que se realizará una actividad

1. Platica con los miembros de tu familia el tema de los valores ya analiza cuáles son los que consideran más importantes; discútelo con ellos y traten de llegar a un acuerdo sobre los valores que comparten en tu núcleo familiar y anótalos en las siguientes líneas.

Valores de la Familia

2. Compara tu trabajo con el de otros compañeros y elabora una lista de cinco valores familiares más comunes en tu grupo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nombre **Mis metas personales y profesionales** (Crespo, 2002).

Propósito Establecer metas a corto mediano y largo plazo que permitan la toma de decisiones.

Material Hojas blancas y bolígrafos.

Duración 25 minutos aproximadamente.

Instrucciones De acuerdo con un período más o menos definido, una meta a corto plazo significaría por ejemplo: cumplir con las tareas, pasar las materias del próximo bimestre, mejorar tu promedio en alguna materia, elegir un área específica; a mediano plazo representa un tiempo más largo, por ejemplo: pasar a sexto, terminar la preparatoria, elegir una carrera, inscribirte en la universidad; y a largo plazo, concluir tus estudios, titularte, encontrar buen empleo, realizar estudios de postgrado.

En el siguiente cuadro establece tus metas personales y profesionales, recuerda que la meta es el lugar de llegada.

Nombre	Metas a Corto Plazo	Metas a Mediano Plazo	Metas a Largo Plazo
--------	------------------------	--------------------------	------------------------

Personales

Profesionales

Ahora organiza las acciones que debes realizar para conseguir tus metas y escríbelas en cada uno de los cuadros que aparecen en blanco según el tipo de metas (corto, mediano y largo plazo); esto te permitirá tomar las decisiones más adecuadas para lograrlas en los tiempos que has fijado.

Acciones a corto plazo	Acciones a mediano plazo	Acciones a largo plazo
---------------------------	-----------------------------	---------------------------

Personales

Profesionales

Resultados

Fase I: Integración

Nombre **Adivina Quién**

Propósito Iniciar el conocimiento personal. Tomar conciencia de las características de las personas. Integrar las mismas en la vida del grupo.

Participante 1: Esta chica logró interesarse en la dinámica ya que cometa “no se me hizo difícil identificar lo que me agrada de las personas”, además se integró al grupo ya que otra de las participantes es su amiga. En este caso muestra un interés particular por la familia como se muestra en su ficha de trabajo (anexo 1). En un primer momento vemos, que el *factor familiar* es un punto de partida e interés por esta chica. Ya que escribe que le gustaría que su familia fuera más unida.

Participante 2: En este caso la chica responde de manera particular y concreta, le costó trabajo responder las afirmaciones, ya que hace varias preguntas y comentarios al respecto, “me puedes volver a explicar”, “es que no entiendo”, se le aclaran sus dudas pero aún así responde con cierta evasiva.

Sin embargo hace énfasis a factores externos, es decir a algunos errores que cometió en el pasado, se le pregunta si desea compartir su experiencia, al respecto nos comenta que no volvería a hacer tonterías, para que su mamá no la rechace o se avergüence de ella. Aquí se observa que tanto los factores externos, como los *amigos*, el *medio* y sobre todo el *factor familiar* es al que da importancia la adolescente.

Participante 3: A esta chica fue a quién más trabajo le costó responder las afirmaciones de hecho fue la última en terminar la dinámica. Sus respuestas son concretas y precisas no desea ser cuestionada respecto a su situación *personal* y *familiar*, comenta “es que me siento rara”.

Ella únicamente muestra interés por terminar la preparatoria y para iniciar una carrera. En este caso se destaca el *factor de los amigos*, al término de la dinámica comenta que para ella lo más importante son los amigos, que lo demás no importa situación que se muestra en su ficha de trabajo (anexo 2).

Participante 4: Esta chica respondió más rápido, además no se mostró renuente al pedirle que compartiera su experiencia. Destacó más los aspectos personales así como gustos personales.

En este caso la chica incluyó *factores personales*, como la parte *espiritual* de los seres humanos, el *factor de los amigos* así mismo hizo énfasis en el apoyo que tiene por parte de su *mamá*, es decir el *factor familiar*.

En esta dinámica no se logró una integración completa, sin embargo se conocen por parejas, lo cual les agradó, además así trabajaron, se hacían comentarios entre ellas, o trataban de ayudarse para responder a las afirmaciones. Cada una de ellas destacó diferentes factores, pero todas incluyeron el factor predisponente de la *familia* ya sea de forma indirecta o directa. Por lo tanto se muestra en esta primera etapa que dicho factor es importante para las alumnas.

Nombre **Tres cosas que te hagan sentir vivo**

Propósito: Que los participantes se conozcan de una manera creativa y novedosa, que les haga sentir parte de una nueva actividad al compartir parte de su filosofía de vida.

Participante 1. El objetivo se cumplió ya que pudo conocerse en una nueva forma, concientizando sobre lo que realmente la hace sentir viva, refiriéndose a bailar, relacionarse con su *familia* y con sus *amigos*.

Participante 2. Ella como el resto del grupo se mostró interesada al tener que listar tres cosas que la hicieran sentir viva, comenzando con jugar básquetbol, escuchar música y estar sola, cumpliéndose el objetivo de la actividad.

Participante 3. Experimentó angustia al no poder encontrar las tres cosas que la hacen sentir viva; las dos cosas que pudo listar son similares y se refieren a sentir la velocidad cuando viaja en automóvil y observar los mismos pasar a gran velocidad desde un puente peatonal. Al no enlistar sus tres cosas pidió más tiempo, y al término del taller refirió que estar en fiestas y “echar” relajo era la tercera, pudiendo así hacer que se conociera en forma diferente.

Participante 4. El propósito se cumplió al enlistar el relacionarse con su familia, amigos y practicar la religión *testigo de Jehová*, sin presentar mayor problema al realizar su lista.

En esta actividad se observa que dos participantes citaron el convivir con su familia (4 y 1) y las participantes 2, 3 y 1 mencionan el divertirse, reflejando mayor importancia a esto que a la familia, por lo que las relaciones que conllevan a la diversión se podrían convertir en factores *precipitantes* de la *apatía*, por el valor que dan a la misma, entendiendo con ello, el *grupo de iguales*.

FASE II: Conocimiento personal

Nombre **Autobiografía.**

Propósito Cada jugador/a debe extraer en un tiempo determinado los datos que considera más significativos de su vida. Facilitar a los demás la información que cada uno/a considera más significativa de si mismo/a.

Participante 1: Esta chica logra describir sus características físicas y personales, identifica sus virtudes y defectos, los cuales no considera un obstáculo, se percibe como una persona “buena onda, cariñosa, creativa, detallista, gritona, rencorosa, orgullosa, etcétera”. En el aspecto físico se describe “llenita y de ojos bonitos”.

La chica en esta fase destaca el *factor de la familia*, se considera buena hija, hermana y nieta. También hace referencia al *factor económico*, no se considera presumida. Por último se refiere al *factor de los amigos*, se describe como una buena amiga, que sabe escuchar y querer a los demás. La alumna destaca dos factores *predisponentes*, en este caso la *familia* y la *situación económica*, así como un *factor precipitante los amigos*.

Se cumplió el propósito al extraer los datos que considera más relevantes de su vida, como un accidente que tuvo a los tres años, una fractura de pierna al entrar a primaria y la separación de su mamá a partir el segundo año de primaria puesto que entró a trabajar en la mañana y posteriormente por la tarde, así como también describió sus características físicas y personales.

Participante 2: La chica refiere únicamente situaciones personales, que vivió desde su infancia hasta ahora, desde la separación de sus padres, así como a ver caído en las adicciones (drogas y alcoholismo), comenta tener varias dificultades con su mamá. Se considera una persona con carácter y decisión, ya que cuando promete a otros o a si misma trata de cumplir con las mismas. Manifiesta miedo y angustia por volver a las drogas. También hace referencia al contexto social y la

diferencia de edades que puede haber en el mismo, lo cual considera una fuerte influencia a nivel personal.

En este caso se destacan principal y nuevamente el *factor familiar* precipitante, ya que manifiesta la separación de sus padres desde muy pequeña 3 años, el hecho de que su mamá siempre tuviera que trabajar, para su manutención. Otro *factor precipitante* muy importante para esta chica fueron los *amigos*, ya que piensa que el hecho de estar y convivir con personas más grandes la indujeron a continuar en las drogas, además ella quiso ser como ellos para poder ser aceptada en ese contexto. Sin embargo los *amigos o compañeros* también pueden ser una buena influencia según ella, ya que una de sus amigas fue quién la ayudo a salir de las drogas (Anexo 3).

Participante 3: Esta chica se describe como una persona “buena onda, alegre, risueña, buena onda y responsable. No hace referencia a su aspecto físico. Describe acontecimientos de la infancia con su *familia*, tanto agradables como desagradables. También manifiesta lo que vivió en segundo y tercer grado de secundaria como lo mejor de su vida.

En esta autobiografía la chica describe en forma más específica sus acontecimientos, además el a verles dicho que las autobiografías no iban a ser leídas para todas, le brindo más confianza.

La alumna destaca dos *factores principales la familia (predisponente) y los amigos (precipitante)*.

Fue más difícil para ella redactar, lo realizó con viñetas en cada evento importante, igualmente lo realizó al describirse física y emocionalmente; enlista situaciones *familiares* que se han resuelto como enfermedades y embarazos, y momentos divertidos que han sido significativos como vacaciones, paseos, etcétera (Anexo 4).

Participante 4: Se describe como una persona seria, que le gusta tener *amigos*, salir con ellos, estar con su familia, salir y conocer muchos lugares, bailar, nadar y jugar básquetbol.

Esta chica le da mayor importancia al factor de la *familia y los amigos*.

Realizó un listado de momentos significativos y características personales, sobresaliendo vacaciones, paseos y embarazos de familiares como momentos felices; no describe eventos desagradables.

En esta fase, las cuatro participantes consideran *la familia* como el factor más importante en su autobiografía, dejando en segundo término al factor de los *amigos*, claro está que dicho factor es de suma importancia en la adolescencia, los chicos conviven hasta un 60% de su tiempo con los *amigos* más que con la familia.

Esta actividad fue importante puesto que las integrantes al decirles que había que describir los aspectos significativos preguntaron casi al unísono si iban a leerlas para todo el grupo, al principio se mostraron renuentes, pero finalmente compartieron sus vivencias con el grupo. A pesar que son narraciones breves, logran describir los momentos dolorosos y felices, como es el caso de las participantes 1 y 2, que citan la separación o alejamiento de sus madres por cuestiones laborales y lo importante que esto es para sus vidas, a diferencia de las participantes 3 y 4, que describen momentos felices, que coincidentemente están vinculados a sus relaciones *familiares* y personales; es importante resaltar el hecho que todas expresaron verbalmente tener “mala relación” con sus padres y los eventos importantes se refieren a ellos, de igual manera, las cuatro muestran desinterés escolar y poca actitud para mejorarlo, por lo que en estos casos podría existir una relación entre la *apatía* y *la familia* como factor predisponente de la misma.

Nombre Intercambio de siluetas

Propósito Se trata de dibujar la propia silueta. Se deberán apreciar las diferencias existentes entre las percepciones de los miembros del grupo. Además de favorecer el conocimiento personal y revitalizar su propia imagen.

Participante 1. Realizó una silueta que no le agradó, por lo que la repitió nuevamente sobre la misma, utilizó dos pliegos de papel bond y su color para dibujarla fue morado. De acuerdo a la silueta describió que en este momento ha tenido dolores de cabeza por lo que los representó con una cruz en la misma; el dolor que ha sentido por algunas separaciones con parejas lo marcó con una cruz en el corazón, del mismo modo plasmó una en el estómago por cólicos y gastritis y una en una rodilla por una lesión jugando. Su silueta es grande, los pies están firmemente colocados en el piso y los brazos a los costados, logrando una postura regia, los trazos son muy marcados en la parte de la cabeza, resaltando una cabellera media y fuerte, su silueta está dibujada casi de un trazo, titubeando sólo al realizar los zapatos y brazos. La imagen que ella tiene sobre sí misma coincide parcialmente con la de las demás personas. Ella se describe alegre y el resto del grupo la percibe sobria y presumida, así como tierna, entregada y enojona, la participante afirma que estos rasgos son ciertos; el propósito de la actividad se cumplió al poder observarse y observar la imagen que los demás tienen de ella (Anexo 5).

Participante 2. Se le dificultó integrarse con sus compañeras, le daba pena comenzar su silueta, por lo que pidió retirarse a otro cuarto para poder dibujar a lo cual se accedió, una vez terminada su silueta, dobló el papel y regresó donde trabajaban las otras chicas, todas pegaron su silueta en la pared a petición de los moderadores, sin embargo a ella se le tuvo que ayudar a pegarla ya que no quería hacerlo. No hubo ninguna señal donde se indicará satisfacción. Su silueta ocupó dos pliegos de papel bond, su figura fue grande y delgada y ella es en realidad robusta, su color elegido fue el naranja, trazó ojos, nariz y boca,

ésta definida por una línea recta. Señaló las partes de su cuerpo que le han dolido ya sea por accidentes o sentimentales en corazón, ombligo (esta marca resalta sobre las otras en fuerza y tamaño), muñeca izquierda y rodillas; dibujó una cabellera corta y bien marcada que nunca toca la base de la cabeza en los lados, la figura está hecha casi en un solo trazo, a excepción de los pies y brazos, en los que utilizó más de uno. La imagen que los demás perciben de ella coincide en parte con su propia imagen; las participantes la observan como muy grande, enojona, peleonera, mandona, una persona con la que poco se puede hablar, y ella dice que si es así, pero también es cariñosa, tierna y muy tolerante. El propósito se cumplió al observar las diferencias entre su percepción y la de los demás y al reflexionar sobre la influencia que tiene esto en sus relaciones personales.

Participante 3. Utilizó un pliego de papel bond y seleccionó un lápiz para su elaboración. Le costó mucho trabajo realizarla y borró constantemente, por lo que su figura está hecha con muchas líneas pequeñas que se unen hasta formar una. Las marcas que señaló fueron en el corazón, estómago, muñeca izquierda y rodilla, las líneas con mayor fuerza son las utilizadas para hacer los brazos y muñecas; de la cabeza sale una línea que forma el cuello, pero no se observa separación ente éstos, los brazos están separados del cuerpo dando la impresión de una persona cuando se tropieza y quiere recuperar el equilibrio. Su imagen personal con la de los demás coincide en parte, pues sus compañeras la observan como seria, enojona y grosera y ella acepta ser así, pero también dice tener siempre muchas ganas de divertirse. El propósito se cumplió al poder comparar la imagen propia con la que proyecta, pudiendo reflexionar sobre las relaciones que ha llevado con los demás.

Participante 4. Utilizó dos pliegos de papel bond, realizó primero una silueta inconclusa y al no gustarle utilizó la parte posterior para terminarla, el color elegido fue el azul, es una figura que se percibe de complejión media y ella es muy delgada, sobresalen las líneas gruesas en los hombros y cabello, en partes incluso

el papel fue roto, los trazos para dibujar las piernas son inseguros y titubeantes, en ambas hay doble trazo, la parte superior está hecha con más seguridad y menos trazos; las marcas fueron realizadas en la cabeza, corazón y muñeca, que refiere le duele cuando hace mucho frío. Su imagen es congruente con la de los demás, sus compañeras la describieron como tímida, reservada, pero también alegre y confiable, por lo que el objetivo se cumplió al permitir conocer su propia idea y la de los demás y la manera en que construye sus relaciones (Anexo 6).

Esta actividad les permitió observar las diferencias entre las percepciones y reforzar su conocimiento personal, sin embargo, las cuatro se enfocaron en resaltar las zonas que les han provocado algún tipo de dolor sin tomar en cuenta los aspectos que revitalicen su propia imagen, tal como ocurrió en la actividad “descubre tus aspectos personales”, en donde podían hacer un listado enorme de limitaciones personales y no de sus capacidades. Por esto se puede mencionar la importancia que tiene el conocimiento personal en la elaboración de su proyecto de vida; las participantes están reflejando que aún conociendo sus capacidades y limitaciones es muy difícil poder reconocer y aceptar los aspectos positivos de su persona, impidiéndoles tener una imagen integral de sí mismas que las ayude a planear a corto, medio y largo plazo un plan de vida e igualmente a aceptarse con las capacidades y limitaciones que cada cual tiene.

Se puede decir que al no haber un conocimiento sobre su persona, no hay una imagen real sobre lo que se es y no se es, los recursos que se tienen y no, sobre dónde están paradas y hacia dónde van, y es sabido que el primer paso para la acción es el reconocimiento y la aceptación de sí mismo con cualidades y limitaciones; por ello es importante que si bien reconocen las segundas, con este taller se pueden ofrecer las herramientas que las hagan reconocerse y aceptarse a sí mismas para dar el siguiente paso: la acción.

Nombre Inundación

Propósito Se trata de llegar a una decisión por consenso de todas las personas participantes en una situación de crisis. Ayudar a examinar el proceso de toma de decisiones por consenso, en pequeños grupos y analizar de qué manera decidimos nuestras prioridades y valores personales, así como conocer y entender los de otras personas.

Participante 1 y 2: Los resultados se presentan en grupos de dos ya que así se requería dicha actividad. Estas chicas dieron mayor importancia a los papeles con documentación oficial, como actas de nacimiento, boletas, etcétera, en segundo lugar a una libreta de direcciones, argumentando, que no querían perder contacto con sus amigos, en tercer lugar ropa, ya que para ellas era importante cambiarse y verse bien, así como estar limpias y por último consideraron tomar dinero para cubrir sus necesidades básicas como comer.

En este caso ambas chicas toman en cuenta el factor de los amigos, el nivel socioeconómico, así como el aspecto personal dando la mayor importancia a la documentación, cuida y resguardan su identidad personal.

Participante 3 y 4: Ellas también ponen en primer término la documentación personal, después una libreta de direcciones, argumentando el contacto con los amigos, en tercer lugar una colección de sellos, esto para poder venderlos y obtener algo de dinero en caso de necesitarlo, al final rescatarían un álbum de fotos de amigos y familiares, por aquello de los recuerdos.

Ellas destacan su *identidad personal*, el factor de los *amigos*, posteriormente el *económico* y al final la *familia*.

Ambos equipos coinciden en su *identidad personal*, en *los amigos*, lo cual es de suma importancia para ellas, inclusive más que la *familia*. También le dan importancia al *nivel socioeconómico*, todas comentan “con que nos vamos a cambiar”, “cómo vamos a oler”, “los chones cómo van a oler” “cómo te vas a ver”. Insistieron mucho en el asunto de la ropa y como se verían. Esto responde al

asunto de la aceptación de los otros y la imagen de los adolescentes, estar al último grito de la moda y con las mejores prendas de marca me hará un mejor adolescente. Aún en una situación de crisis las chicas no olvidan el impacto que tiene todas las influencias recibidas por los *medios*. De forma indirecta se hace referencia al *factor* de los *medios de comunicación*.

Participante 1: De acuerdo con la primera respuesta refiere ser una persona con muchos sueños, pero que se enfoca más en los problemas familiares. La relación con su *familia* es conflictiva, no existe convivencia entre los miembros de su *familia*, para ella cada quién vive en su mundo, además de comentar que la situación en casa es *insoportable*. En cuanto a la escuela manifiesta que hay altas y bajas pero que en realidad a ella no le interesa mucho la misma. Respecto a su relación con el mundo trata de aprender cosas nuevas y aparentar ser una chica segura, pero hay momentos en que considera que todos tienen la culpa de lo que le pasa.

La falta de interacción y la desintegración que existe con el *factor familiar*, demuestran una gran confusión en la chica, sin nadie quien la oriente o guíe. Además de estar iniciando un resentimiento hacia las personas del exterior, que en determinado momento no son responsables de la *situación familiar*. Su desinterés por *la escuela* quizá sea una manera de manifestar su inconformidad a los padres, o simplemente una forma de llamar la atención, ya que es la única vía para decir existo e importo.

Participante 2: Esta chica fue muy concreta en sus respuestas. La relación consigo misma no es agradable, con su *familia* todo el tiempo se la pasa peleando sobre todo con su mamá. *La escuela* la considera un estímulo, aunque es cotidiana, pero le agrada estar ahí. En relación con el mundo, dice no tener ningún interés en el exterior, esto puede ser por el miedo que tiene el involucrarse nuevamente con las drogas y las malas experiencias que ha tenido en su vida social.

Ella demuestra desinterés por la vida y el exterior (apatía), no se siente bien consigo misma, nuevamente remarca a su *familia* que en este caso únicamente convive y vive con su mamá, donde no se puede hablar de una relación ya que no existe, todo el tiempo son conflictos entre ambas.

Participante 3: Según ella se siente bien como es, con su *familia* a veces ésta bien y otras mal, pero sobre todo con su papá, con sus hermanos se lleva más o menos. No se considera buena para la escuela, además le aburre y le da mucha flojera trabajar en clase y realizar sus tareas. Con el mundo siente que es más hábil para relacionarse con los demás y eso le agrada, porque puede tener más amigos. La alumna destaca la flojera y el aburrimiento.

Participante 4: Esta chica no esta muy a gusto con ella misma, no refiere el por que, sin embargo tiene una buena relación con su *familia*, aunque menciona tener diferencias con su hermana, las cuales considera normales, ya que sólo se llevan un año de edad. En la escuela no se minimiza, pero si piensa que le hace falta poner más empeño. Respecto a su relación con el mundo, tiene desacuerdos, pero tampoco menciona cuales.

Nombre **El León**

Propósito: Propiciar un conocimiento personal novedoso y divertido.

El objetivo se cumplió. El león es la imagen que se tiene sobre sí mismo, y las participantes pudieron ahondar sobre ello como se muestra a continuación.

Participante 1. Al principio le costó trabajo la actividad, pero después realizó la actividad en forma fluida. A ella le hubiera gustado llamarse Fernanda, su comida preferida son las pechugas, al estar describiendo lo que le gusta hacer a su niña comenta que le encanta jugar con otros niños. Ella describe a él león grande, con dientes filosos y mucho pelo, además éste vive en el closet de su casa. Al comentar en forma colectiva los resultados, se sorprende al pensar que las

características de dicho animal tienen referencia con su personalidad, hace un silencio y se queda pensativa. Muestra curiosidad por conocer más y acepta que es cierto algunas veces es una persona agresiva (Anexo 7).

Participante 2. Es importante hacer referencia, que dicha participante es zurda por lo que se le pidió que lo hiciera inverso. Le costó mucho trabajo realizar la actividad, comentaba “no me gusta escribir tan feo”, fue concreta en todas sus respuestas. Describe a él león grande, feroz y vive en el zoológico. Ella reconoce ser agresiva, pero comenta que únicamente lo hace en su casa, con su mamá a llegado hasta los golpes. En esta dinámica se muestra nuevamente el *factor familiar* como un factor predisponente y que puede desencadenar la falta de interés en todas sus actividades es decir *apatía*.

Participante 3. A ella también le costo mucho trabajo integrarse a esta actividad, fue la última en terminar. Al tratar de hacer contacto con su niña interior, comenta que le hubiera gustado llamarse Ariana, le gustan las muñecas, jugar, ver la televisión, su comida favorita es milanesa y ensalada de lechuga. Describe a él león como grande, fuerte y agresivo, vive en la sala de su casa. Esta chica acepta ser muy agresiva, comenta pues así como me traten yo voy a tratar a los demás. La *situación familiar* no es satisfactoria, frecuentemente hay problemas en casa.

Participante 4. A ella le agradó la dinámica y le fue fácil desempeñarla. A ella le gustó el nombre de Geraldine, le encanta el arroz, le gusta brincar la cuerda y jugar con sus hermanos. El león es grande, bueno fuerte, feroz, bonito y está en el jardín.

Las integrantes del grupo simbólicamente representaron sus afectos y después de manera verbal confirmaron sus redes de apoyo, autoestima y afectos hacia los demás, utilizando descripciones breves pero significativas de la imagen que tienen sobre sí mismas.

Nombre **Un viaje al futuro**

Propósito: Reflexionar sobre la relación que existe entre sus deseos personales y su realización, a partir del reconocimiento de sus motivaciones, expectativas, intereses y capacidades.

El propósito de la actividad se cumplió al permitir a las participantes reflexionar sobre sus deseos personales y su realización, aunque en general mostraron dificultad para reconocer sus motivaciones, intereses y capacidades, así como la manera de llevarlos a cabo, especificando las acciones a realizar.

Participante 1. Sus intereses personales son concluir la preparatoria, casarse, tener hijos, irse a vivir a provincia, mantener y compararle una casa a su mamá, viajar y darle lo mejor a su *familia*, en el aspecto académico mencionó pasar todas sus materias, entrar a la normal, trabajar, tener un buen empleo, estudiar y ejercer dos carreras y poner un negocio. Seleccionó como sus tres asuntos personales más importantes viajar, tener hijos y tener una casa en provincia, y en lo académico, terminar la preparatoria, entrar a la normal y trabajar. Las dificultades que percibe para conseguir sus objetivos es la falta de dinero y tener muchos problemas con sus padres; la forma de solucionarlos es trabajar para pagar su escuela y no preocuparse por las cosas de los demás. Se observa que la mayor preocupación de la participante gira en torno a la situación económica, acontecimiento que puede convertirse en factor predisponente de la apatía, aunado a esto muestra angustia por satisfacer las necesidades *económicas* de su madre y resolver los problemas de relación y comunicación con su *familia* (Anexo 14).

Participante 2. Dentro de los intereses que enlista, sobresale en ellos el deseo de alejarse de la vida que hasta ahora ha llevado y estar sola y tranquila, y dentro de lo académico, a pesar que se seleccionó gente que mostrara poco interés en la escuela, reflejó el querer mejorar esta situación, deseando pasar sus materias, portarse bien, estudiar y terminar su carrera.

Al elegir las 3 acciones más importantes se reitera la soledad al no querer tener hijos, trabajar y tener una casa propia; en lo académico se reafirma el estudiar, tener buenas calificaciones y terminar una carrera, citando como obstáculo para conseguir lo que desea el apoyo de su *familia*, especialmente su mamá, quien es con la persona que vive y dice tener una “mala” relación, con discusiones y falta de *comunicación*. Al preguntar de qué manera solucionaría esto, responde que poniendo todo de su parte, sin especificar acciones concretas a realizar.

Una vez más podemos observar una relación coincidente con la falta de interés *escolar y la relación familiar*, desencadenando una *apatía* por mejorar la relación; ésta es una situación que refleja directamente le afecta, dice que podría poner todo de su parte para mejorarlo y sin embargo prefiere en un futuro estar sola y ser independiente (Anexo 15).

Participante 3. El propósito se cumplió, aunque en esta participante todas las actividades causaron angustia al no poder expresar lo que se pedía en ellas, constantemente pidió apoyo con ejemplos para poder realizarla y a pesar que enlistó una serie de actividades y deseos, el reconocer sus motivaciones, expectativas, intereses y capacidades se dificultó al no haber pensado en ello en forma seria. En el futuro quisiera ser mejor persona, cambiar algunos aspectos de su vida, carácter, tener una familia, casarse, ayudar a los ancianos y viajar y conocer lugares; en estos podemos observar que no hay ninguna relación entre ellos, son deseos independientes y parecieran escritos al aire, sin profundizar realmente en las actividades que quisiera realizar no hay una imagen personal del futuro. Sus deseos académicos son igualmente concretos y la mayoría pensados en corto plazo, como terminar la preparatoria, no presentar exámenes extraordinarios, desarrollarse profesionalmente y tener un buen trabajo; las acciones que describe para realizarlas son trabajar y estudiar.

Menciona que no tiene obstáculos para conseguir lo que desea, solo tiene que dar lo mejor de ella, estudiar y trabajar; sin embargo, ha expresado que su mayor problema ahora es la mala *relación familiar* con todos los miembros de su *familia*,

por lo cual, al discutir con ellos se pasa la noche llorando y al siguiente día no tiene ganas de ir a *la escuela*, sólo va para no pelear y porque en ésta “hecha relajo” con sus amigos y se olvida de todo; mencionó concretamente que ella cree que por los problemas que tiene con su familia a ella no le interesa nada en absoluto, le preocupa reprobado sus exámenes, pero no tiene interés por estudiar y mejorar su situación *académica y personal*.

Sólo resta hacer notar que en este caso, la participante relacionó directamente a su *familia* como factor *precipitante* en la *apatía* y como desencadenante del desinterés que tiene en cualquier aspecto de su vida.

Participante 4. Sus deseos personales son ser una persona de provecho, agradable, capaz y fuerte, cumplir sus metas *espirituales y académicas*, tener una pareja, casarse, formar una familia, tener todo lo necesario, seguir frecuentando a sus amigos y familiares y tener una buena relación de pareja; sus deseos académicos son terminar la preparatoria, estudiar, terminar una carrera, trabajar en lo que le gusta, tener reconocimiento por su trabajo y un buen trabajo. Los tres aspectos más importantes en el área personal son cumplir sus metas espirituales, formar una *familia* y llevar una buena relación con su pareja; sus deseos académicos son terminar una carrera, trabajar en lo que le gusta y tener reconocimiento por su trabajo. La dificultad que percibe para conseguir sus metas es el *factor económico*. Lo solucionaría trabajando y administrando su tiempo y dinero. Su mayor preocupación es la *situación económica*, pero sin embargo no lo toma como un verdadero obstáculo, administrando su dinero es una alternativa a solucionar la situación; además dentro de sus valores el dinero no es lo más importante para ella (Anexo 8).

Nombre **Descubre los aspectos personales**

Propósito Concluir e identificar características y preferencias personales en los adolescentes.

En general la actividad les ayudó a redescubrir sus características y preferencias personales, y les fue agradable puesto que las facilitadoras leían las afirmaciones y enseguida contestaban, lo que les pareció un test de personalidad, y las cuatro expresaron gustar de resolverlos en las revistas.

Les permitió reconocer las características positivas o bien que les gustan de su personalidad, aunque en general se les dificulta aceptar que tienen aspectos bellos y todas se encontraban una lista interminable de limitaciones, aunque sólo enlistaron tres o cuatro. También fue mayoritario el reproche al calificar su desempeño académico, dando como respuesta malo o regular, sólo la participante cuatro lo calificó como bueno. Su relación con los demás ha sido hasta este momento, para las participantes 1 y 4 buena y para la para las participantes 2 y 3 regular, por lo que, el propósito de la actividad se cumplió (Anexo 9).

FASE III Misión, Visión y Objetivo Personal

Nombre **Mi árbol.**

Propósito Se trata de que cada persona dibuje su árbol indicando sus cualidades, realizaciones y éxitos. Favorece el conocimiento propio y de los demás. Mejora la confianza y comunicación del grupo.

Participante 1: Con respecto a sus aspiraciones la chica, quiere terminar la preparatoria, entrar a la universidad, casarse, tener hijos y viajar. Dentro de sus cualidades refiere ser una persona “buena onda, amiga, hija y hermana además de ser muy cariñosa”. Las raíces que dibuja son fuertes y gruesas, su letra se

encuentra muy marcada, lo que puede caracterizar rasgos de agresividad, su tronco es grueso y firme, además existe liderazgo.

En este dibujo se destaca el *factor familiar, nivel socioeconómico, amigos* y por último la *escuela*. La chica ésta interesada en su vida personal, desea terminar una carrera y formar una *familia*, sin embargo no refiere otras aspiraciones.

Participante 2: Ella destaca sus cualidades como, ser detallista , buena amiga , apreciar a la gente, saber escuchar y dar lo mejor de ella, pero también resalta sus defectos tales como, ser muy enojona, rencorosa, no ser humilde y portarse mal con su familia. En las raíces se les pidió escribieran el nombre de las personas que son más importantes para ellas. En ninguno de los casos menciona a su mamá o papá, pero si a su sobrina. Un dato importante es que tampoco escribe su nombre. Como aspiraciones a futuro, quiere terminar una carrera, vivir lejos de aquí y trabajar.

Los factores que comenta cada una de las participantes fueron inducidos, ya que las instrucciones fueron específicas y debían referirse a *la familia, aspiraciones al futuro, cualidades y defectos*.

Participante 3: A ella le gusta ser divertida, creativa, amigable, sociable y honesta. En sus defectos, se percibe como, enojona, explosiva, desesperada, indecisa y rencorosa. En sus raíces colocó a toda su familia y amigos. Referente a sus aspiraciones, quiere terminar la preparatoria, estudiar una carrera, tener un buen trabajo e irse a vivir a otro lugar.

Participante 4: Ella se considera amigable, creativa, sincera, leal y alegre. También reconoce ser desesperada, seria, un poco enojona e indecisa. Referente a sus aspiraciones quiere terminar la preparatoria, estudiar una carrera, formar una familia, tener un buen trabajo y viajar.

A todas las participantes, les costó trabajo identificar sus cualidades, hicieron expresiones como: “yo no tengo”, “cuáles”, “es que no se”, mejor que mi amiga me

las diga”. Sin embargo después de cierto tiempo cada una las escribió. Para identificar sus defectos, fue más fácil para ellas, en poco tiempo lo hicieron y comentaban “sólo cinco yo tengo más”.

En la sociedad estamos acostumbrados a criticar al otro y a nosotros mismos, pocas veces reconocemos lo que hacemos bien o las virtudes del otro, hay que dar importancia a los esfuerzos y logros, así como a los errores cometidos.

Todas tienen aspiraciones al futuro, están seguras de lo que desean realizar en los próximos años, pero lo que no está claro es como van a lograrlo, es importante guiar a los adolescentes en su proyecto de vida, pero sobre todo que adquieran la habilidad de analizar y reconocer su realidad, alcances y limitaciones, claro está las limitaciones no deben enfocarse como un obstáculo, sino como muro que se deben de tratar de brincar o traspasar, tienen que poner los pies en la tierra, para todas las metas personales o materiales se necesita trabajo y esfuerzo, esto se encuentra íntimamente relacionado con las circunstancias que viva cada uno.

Nombre **Aprendiendo a Caminar**

Propósito Los participantes vivencien la experiencia de caminar, a través de la conciencia por el movimiento (bioenergética), centrándose en el pasado (pie atrás) y futuro (pie delantero).

Esta actividad fue particularmente difícil de realizar para las participantes, se trata de hacer un poco de respiración de relajación para comenzar a caminar en círculo lo más despacio que se pueda, lo cual no fue realizado por las integrantes. A pesar de dar la indicación de que el caminar debía ser más y más lento, las participantes no podían realizarlo, lo lograban dos pasos y los siguientes eran de prisa. Poco a poco se fue indicando que los pasos que daban hacia delante significaban su futuro y los pasos dejados su pasado, por lo que debían reflexionar en la forma en que estaban encaminándose hacia el futuro y la manera en que observaban su pasado, al realizar esta situación sus pasos comenzaron a modificarse, a pesar de que la velocidad nunca disminuyó.

Participante 1. Mostró más cuidado al encaminarse hacia delante, a pesar de ello su caminar fue titubeante, a lo largo de la sesión no cambió su forma de caminar a pesar de las indicaciones dadas. Su manera de caminar fue deslizando los pies sobre el piso, casi sin despegarlos. Al expresarse verbalmente mencionó que notó la forma en que lo estaba haciendo, y dijo que la mayor parte del tiempo camina “arrastrando” los pies y que al pensar en su pasado y futuro sentía “pesadez” en las pisadas, lo que le dificultó el andar.

Participante 2. No pudo caminar despacio, sin embargo, cuando se dijo que el paso hacia delante significaba el futuro, se apresuraba a darlo, aunque se notó que el pie que quedaba atrás lo “jalaba” impidiendo darlo con firmeza. Durante la actividad caminó con ansiedad, jugando todo el tiempo con sus manos y el cierre de su chamarra. Al terminar, expresó verbalmente que al integrar la caminata con el pasado y el futuro sintió que empezó a caminar diferente, que sí quería tener su futuro pronto, pues ella quiere estar sola y vivir en provincia pero que cuando pensaba en el pasado, tenía dificultad para concentrarse y dar el siguiente paso, le agradó pensar en su futuro.

Participante 3. Tampoco pudo caminar despacio, todo el tiempo llevó los brazos horizontalmente porque perdía el equilibrio constantemente y por ello apresuraba la caminata, sus pasos eran inseguros e inestables, los pies se doblaban al llevarlos al frente y por ende, perdía el equilibrio del pie trasero. Al expresarse dijo sentirse “ridícula” pues no podía caminar lento y sentía caerse, por lo que pensaba que sus compañeras se iban a burlar de ellas, aunque ella al observarlas, las veía “ridículas”, mencionó que por más que quiso pensar en que dejaba atrás el pasado y ver su futuro, su sentimiento de inseguridad no la dejó hacerlo, sólo pudo pensar en que era ridícula.

Participante 4. Como el resto del grupo, le costó mucho esfuerzo el avanzar lento, por lo que perdía el equilibrio y pisaba con la parte exterior de la planta y lograba recuperar el equilibrio balanceándose con los brazos, dijo mostrarse contenta al

pensar en que estaba avanzando hacia el futuro, aunque no dejó de sentirse insegura, el pasado sentía que no la dejaba avanzar, pero expresó que ella lo quería llevar con ella pues había momentos muy divertidos de los que no debía separarse, para reírse después, no importaba que eso dificultara su andar.

Nombre Mis capacidades y limitaciones

Propósito Identificar sus capacidades y limitaciones, cognoscitivas, afectivas y conductuales.

Participante 1. Relacionó sus capacidades en el plano mental o cognoscitivo con las materias que se le dificultan y facilitan, en capacidades anotó geografía, etimologías e historia y en limitaciones química, inglés y biología, lo cual refleja poca comprensión sobre la identificación de sus habilidades, reiterando los resultados obtenidos en la actividad de intercambio de siluetas y descubre tus aspectos personales. Dentro del plano afectivo en capacidades menciona saber escuchar, apoyar y comprender, y en limitaciones ser payasa, que no la apoyen de igual forma y que no la comprendan, mostrando su necesidad de atención al relacionarse con las personas, tal vez queriendo suplir la separación que existe con su madre, referida en la actividad de autobiografía.

Respecto a su capacidad conductual escribió manualidades, cocinar y bailar, y en limitaciones jugar voleibol, cantar y lavar. Con lo anterior se puede decir que el propósito se cumplió al identificar sus habilidades y limitaciones, aunque es la primera tapa para lograrlo, puesto que todas las participantes no están habituadas a realizar reflexiones sobre su persona, pero a partir de esto les puede ser más fácil y construir un proyecto de vida.

Participante 2. En capacidades cognoscitivas también escribió las materias que se le facilitan, como informática, leer y educación física, y en limitaciones matemáticas, química y su forma de ser, refiriendo verbalmente a que es floja para estudiar estas materias, por eso lo asume como limitante. Nuevamente se observa que no hay reflexión profunda sobre las capacidades cognitivas, para ella fue más

fácil identificar las áreas, sin ahondar sobre las habilidades que cuenta para desarrollar con mayor facilidad unas materias que otras. En el plano afectivo como capacidades menciona escuchar, ser sociable y la amistad, y en limitaciones ser grosera, contestona y celosa; la participante expresa verbalmente que para ella la amistad es muy importante, ya que en sus amigos encuentra la comprensión y cariño que no ha tenido con su madre, pero al mismo tiempo refiere tener algunas dificultades con sus ellos porque es muy enojona y grosera, lo que compensa con regalos, acarreando mayores dificultades puesto que algunas veces se ha percatado que sus “amigos” sólo lo son cuando les da obsequios. Se ve que el factor familia es el que de nueva cuenta desencadena este sentir en la participante, ya que como ella reporta “mi mamá y yo tenemos muy mala relación, siempre peleamos, casi no está conmigo pero me da mucho dinero para que pueda comprarme lo que quiera y no tenga que reclamarle nada”.

Por último, en el plano conductual menciona como habilidades el saltar mucho, bailar o ser creativa y correr, y como limitaciones el no resistir físicamente, el cansarse rápido y no pensar en las cosas que hace espontáneamente.

Participante 3. Dentro de sus capacidades cognitivas escribió responsable, apuntes completos y creativa, lo cual podría sonar contradictorio, pues tiene problemas académicos, sin embargo dentro de sus limitaciones refiere la que tal vez sea la respuesta a esto: falta de interés, no estudiar, ser floja, lo que se relaciona directamente con la falta de interés, y como ya había mencionado, la falta de interés se involucra con los problemas que tiene con su familia, la comunicación es defectuosa, por lo tanto hay discusiones y regaños durante el día, desmotivándola para estudiar y poner atención en clase. Sus capacidades en el plano afectivo son ser buena onda, amistosa y risueña, sus limitaciones son ser enojona, explosiva e impulsiva. Cabe señalar que a pesar que durante el taller se hizo mención constante sobre la libertad de elegir lo que uno quiere para sí mismo, la participante aun siendo consciente de esto, menciona que aunque ella sabe que si quiere podría tomar la escuela como un “escape” y entonces estudiar más, dice que la angustia que provoca en ella el discutir la mayor parte del tiempo

con su padre, madre y hermana la desgastan totalmente y aunque no quiera salir mal en la escuela, situación que también le preocupa pues es su último año de preparatoria y esto podría evitar el que entrara a la universidad, no puede concentrarse y no tiene interés en hacerlo. Se puede observar entonces, la influencia directa del factor familia en el desencadenamiento de la apatía que presenta, afectándole en varios aspectos de su vida.

Respecto a sus habilidades conductuales escribe el correr, hacer ejercicio y habilidad para los deportes y como limitaciones la flojera, apatía y fuerza, mostrando directamente la razón que provoca su estado (Anexo 10).

Participante 4. Sus capacidades cognitivas son estudiar, interés y atención y limitaciones mala retención, no esforzarse mucho y no reforzar los conocimientos, lo que puede estar relacionado con la falta de interés. Sus habilidades afectivas son ser amigable, creativa y honesta y limitaciones ser seria y distraída. Sus capacidades conductuales son correr, creatividad y fuerza y sus limitaciones no correr mucho, ser distraída y tener poca dedicación. Con esta actividad la participante pudo reflexionar sobre las habilidades que le permiten tener éxito y fracasar en el plano cognitivo, así como darse cuenta de las habilidades que le favorecen al relacionarse con la gente y las reacciones emocionales que afectan sus sentimientos para sí misma y para con los demás, logra identificar que es demasiado seria y reservada, por lo que le cuesta trabajo expresar sus afectos, lo que le ha impedido relacionarse como ella hubiera querido con cierta gente, particularmente con sus padres y pareja anterior (Anexo 11).

Nombre **Los valores de mi familia.** (UNAM, 2002).

Propósito Identificar la importancia de los valores familiares.

Participante 1: Esta chica identifica los valores por si sola, ya que considera no poder establecer una comunicación entre todos los miembros de la familia, para determinar cuáles son estos, para ella son importantes el respeto, amor y la honestidad (Anexo 12).

Participante 2: Ella refiere los valores que considera le han inculcado en su familia, ya que no cree conveniente hablar con su mamá del tema. Los valores son: Confianza y cuestiones materiales, al final escribe “No hay más todos se han perdido” (Anexo 13).

Participante 3: Sucedió lo mismo que con las participantes anteriores, tampoco quiso hablar con su familia al respecto. Para ella los valores inculcados son: Respeto, honestidad, solidaridad, responsabilidad, amor y decencia.

Participante 4: A diferencia de las otras participantes a ella no le causo problema hablar con su familia para tratar de ponerse de acuerdo respecto a los valores que son más importantes en el ámbito familiar. Para dicha familia los valores más importantes son: El amor, respeto, honestidad, responsabilidad, solidaridad y humildad.

Es importante destacar que a pesar que tres de las participantes no platicaron con su familia de los valores, tienen una idea clara de los que son importantes para ellas. Aunque la participante 2 identifica solo uno (confianza). Aquí podemos observar que no existe comunicación en la familia. La falta de esta trae como consecuencia el machismo, el sometimiento y sumisión de la mujer, violencia familiar, crisis que llevan a una desintegración familiar, como puede verse en los casos de las participantes 2 y 3; además de generar otros factores negativos en el individuo, mostrándose desinteresado con lo que ocurre en su vida.

FASE IV Elaboración de un Proyecto de Vida

Nombre **Elabora tu proyecto de vida.**

Propósito Elaborar su proyecto de vida identificando y analizando su realidad así como sus alcances y limitaciones, a corto, mediano y largo plazo.

Participante 1: A corto plazo en el ámbito académico quiere pasar la materia de matemáticas y física, para lograrlo va estudiar, poner atención en sus clases y elaborar todas sus tareas. En cuestión personal, quiere arreglar las cosas con su *familia* poniendo de su parte, tratando de sobrellevar las cosas y no poniéndose altanera. En sus metas se observa, que la chica asume parte de su responsabilidad en el factor familiar, *académico* y personal, intentará mejorar lo que considera está mal y sobre todo participará, no dejando toda la responsabilidad al otro u otros.

A mediano plazo, quiere pasar a 6º de preparatoria sin deber ninguna materia, poner más empeño desde el principio, entrar a la universidad, trabajar para poder pagar sus estudios y comprarse cosas sin depender de sus padres. En este refiere juntos los aspectos *personales y académicos*.

A largo plazo, en el *factor académico* quiere entrar a la normal nacional, terminar y posteriormente estudiar Ciencias de la comunicación y tratar de ejercer ambas profesiones, ser una mujer independiente. En la cuestión personal, quiere casarse, tener dos o tres hijos, dependiendo de la *situación económica*, tener una casa en provincia, ser buena madre, amiga y esposa, darle a sus hijos todo lo que necesitan y ayudar a su mamá en todo lo que necesita.

En las metas que tiene a largo plazo ya no especifica las acciones a seguir para conseguir sus metas, pero tiene claro e identificado lo que tiene que hacer a corto

y mediano plazo. Se logra parte del objetivo, ya que en dos de sus etapas describe con claridad sus acciones a seguir (Anexo 16).

Participante 2: Esta chica es muy concreta en la elaboración de su proyecto de vida. Es más se muestra renuente al elaborarlo, en esta última sesión su ánimo ha decaído, otra de sus compañeras comenta que tuvo una fuerte discusión con su mamá y que por eso se encuentra ausente y triste. Se platica con ella, dándole la opción de poder hablar de lo sucedido, la chica decide no hacerlo y continuar con su trabajo.

A corto: pasar su examen de matemáticas, estudiar más, poner atención, llevarse mejor con su *familia*, cambiar actitudes, tratar de no darle mucha importancia a sus problemas.

A mediano plazo, en cuestión personal quiere ir al gimnasio, pero no indica ninguna meta en lo *académico*.

A largo plazo quiere terminar una carrera. En lo personal quiere comprar una casa e irse a vivir lejos de aquí.

Al final refiere, tratar de estudiar mucho para lograr lo que quiere. Sin embargo también escribe que no sabe si podrá lograrlo. (Anexo 17).

Participante 3. Se parte de la imagen futura de la persona desarrollada sobre ella misma: terminar una carrera, trabajar y ampliar su círculo de amistades. Se sitúa en una perspectiva de corto, mediano y largo plazo.

Corto: pasar su examen de matemáticas, estudiar más, poner atención, llevarse mejor con su *familia*, cambiar actitudes, tratar de no darle mucha importancia a sus problemas.

Largo: terminar la carrera, trabajar, estudiar y ampliar su círculo de amistades siendo sincera y honesta.

La visión que tiene sobre sí misma responde a quién es, hacia dónde va, cómo se ve en el futuro y cómo quiere que la vean en el futuro, requiere un conocimiento y análisis de la realidad, de su entorno y recursos limitantes, todo lo cual se trabajó en las actividades anteriores. Se podría decir que habiendo trabajado sobre estas directrices el proyecto que presenta es un tanto ambiguo o indefinido, pero se debe tomar en cuenta que éste responde a aspiraciones particulares que dan sentido a la vida propia, por lo que está reflejando los intereses que en este momento constituyen una guía para su vida. Sin embargo, se puede notar que no hay una dirección que encamine la elaboración de las metas, ni una estructura que integre los elementos mencionados, no combatiendo uno de los peligros al elaborar un proyecto de vida: la dispersión o falta de profundidad en los asuntos, en consecuencia, no hay compromiso o seguridad con aquello que se cree poder llevar adelante. Se menciona que para llevar a cabo la ejecución de un proyecto es necesario el orden, la constancia y la voluntad; en este proyecto no se observa cierta programación de actividades, al contrario, escribe en corto plazo en cuarto lugar el mejorar la relación familiar, a pesar de que expresó verbalmente saber que esto es lo que está provocando apatía en su vida, y por consecuencia, el nivel académico. A largo plazo escribe terminar la carrera, trabajar y en tercer lugar estudiar. A continuación se hablará de la constancia, que se persigue puedan obtener al realizar el taller, puesto que se pretende brindará las herramientas para que logren reflexionar sobre su vida y lo que quieren ser y cómo lo pueden realizar, siendo concientes de su realidad, entorno y recursos, obteniendo así la perseverancia y voluntad para desarrollar su proyecto

Participante 4. En este caso la chica tiene un plan de vida bien definido, es decir quiere terminar su carrera, casarse, tener hijos y continuar con un aprendizaje espiritual, además no tiene conflictos graves en su familia, durante el desarrollo del taller, su actitud fue positiva, cooperativa, aunque algunas veces tímida.

Reconoce que tiene que trabajar para poder lograr sus metas, contempla todos los aspectos que integran un ser humano, lo académico, espiritual, familiar y de pareja. De las cuatro participantes es quién tiene más claro sus objetivos y sobre todo como lograrlos.

En general, para llevar a cabo un plan de vida es necesario tener capacidad para el autoaprendizaje, crecimiento personal, desarrollar actividades intelectuales, formar hábitos positivos, analizar los valores personales y formar un estilo de vida propio, lo que por supuesto no se puede negar que las participantes no tengan, es importante señalar que si bien esto constituyó tal vez un ensayo, les permitió reflexionar sobre la manera en que están viviendo y si les gusta o no, la cuestión es que las cuatro están inmersas en un estado de apatía que tal vez no las deje ser objetivas sobre su imagen, su estilo de vida y lo que quieren para sí mismas, al tiempo que hay factores que están fomentando o bien desencadenando el mismo, convirtiéndose en un círculo que se romperá hasta que bien, los factores predisponentes caigan en cuenta de ellos mismos o ellas determinen su fin y elijan el camino a seguir.

C onclusiones

Como se revisó, al concepto de apatía, diferentes autores lo definen en términos de falta de interés hacia el medio externo, falta de movilidad, concentración, *impasibilidad* de ánimo, alteración de la capacidad de expresión afectiva, rutina, entre otros.

Las posibles causas de la apatía como concluye Vallej, (1998) pueden ser: la vida rutinaria, la muerte de un ser querido, el exceso de trabajo y actividad, la inactividad durante períodos largos, entre otros factores. Se observa que hace falta una investigación profunda que brinde mayores elementos para ser estudiada.

La mayoría de los autores la relacionan como el factor primario de la depresión, proponen a las personas buscar las causas personales de la misma, pero no existe una directriz al respecto; esto es correcto -de acuerdo con los resultados obtenidos en esta tesis- en la medida en que la apatía se encadena

por distintos factores, es decir es un fenómeno multicausal, donde todos y cada uno de ellos se encuentran íntimamente relacionados, por tanto la pueden desencadenar uno sólo o el conjunto de éstos.

En el caso de los adolescentes, a quienes se les brinda *todo lo que los padres carecieron*, pensamiento actual de nuestra sociedad, o como considera Moulton (1966), si un niño fue capaz de aprender a tener confianza, armonía y un sentido de identidad, cabe esperar que la transición a la edad adulta será fácil. Pero si los padres se han resistido a la búsqueda de autonomía del niño, puede esperarse que el adolescente recurra a métodos rebeldes o desinterés, cuando emprenda la transición a la edad adulta.

De acuerdo con McPherson (1970), en un estudio realizado sobre las relaciones entre los adolescentes desequilibrados y sus familias se observó que hay relaciones consistentes entre diferentes normas de conducta familiar y el estilo manifiesto de expresión de problemas que muestra los adolescentes. Además se informa que el desequilibrio emocional de los adolescentes se relaciona con la composición y el funcionamiento familiar. Esta conclusión se confirma con los resultados obtenidos, donde la familia es el factor *predisponente* de la apatía, ya que tres de las participantes refieren problemas intrafamiliares, originando inestabilidad, inseguridad y desinterés por la vida.

De aquí el interés de observar el fenómeno de la apatía en adolescentes e investigar posibles factores precipitantes y/o predisponentes de la misma, tema poco investigado por profesionales de la educación, lo que lo convierte en un tema de investigación y con necesidad de profundizar en el mismo, ya que, como se analizó las tendencias más vinculadas con el tema son de carácter religioso, lo que lo hace inaccesible para los adolescentes, pues en esta edad la mayoría buscan una identidad personal construida lo más lejano posible a los ideales o filosofía que tenga que ver con el seno familiar y religioso.

De acuerdo a esto, si tomamos en cuenta que los adolescentes y la sociedad en general –particularmente en nuestro país- están atravesando por un momento muy peculiar, donde la situación social, política y económica genera un clima de desinterés en la población, de desgano y frustración. Manifiesto, no sólo en las acciones de la gente sino en los comportamientos específicos y habilidades de los adolescentes; el trabajar con ellos nos acercó al fenómeno de la apatía. Observar la falta de interés por obtener calificaciones promedio, conductas de reto con los profesores, compañeros y padres, y la situación de conflicto entre las ganas de cambiar o mejorar; su actitud parece más bien inactitud.

Para acercarnos al fenómeno la propuesta fue el taller de autoconocimiento en el que los adolescentes, mediante la conformación de su propia imagen y de sus deseos presentes y futuros elaboraran un proyecto de vida, que les permitiera darse cuenta por el estado en el que atraviesan y de esta forma modificarlo.

La aplicación del taller permitió el acercamiento al fenómeno de la apatía y del plan de vida, donde es necesario tener capacidad para el autoaprendizaje, crecimiento personal, desarrollar actividades intelectuales, formar hábitos positivos, analizar los valores personales y formar un estilo de vida propio. Por supuesto no se puede negar que las participantes no tengan, esto constituyó tal vez un ensayo, les permitió reflexionar sobre la manera en que están viviendo, si les gusta o no. Las cuatro participantes, como se analizó, están inmersas en un estado de apatía que tal vez no las deje ser objetivas sobre su imagen, su estilo de vida y lo que quieren para sí, al tiempo que hay factores que están fomentando o desencadenando la apatía, convirtiéndose en un círculo que se romperá hasta que los factores predisponentes dejen de ser un peso que han personalizado y dejen de determinar sus acciones y pensamientos, como consecuencia elijan su futuro y camino a seguir.

Como conclusión podemos argumentar que la adolescencia es un tema inagotable por ser una etapa en la vida del ser humano, donde hay un constante cambio y transformación; por lo que la información al respecto debe evolucionar y actualizarse día con día, conforme al contexto, sociedad y momento histórico en la que se encuentran los adolescentes.

BIBLIOGRAFIA

- Aberastury, M. (2004). *La adolescencia normal: Un enfoque Psicoanalítico*. Buenos Aires: Paidós.
- Ackerman, W. (1988). *Diagnóstico y Tratamiento de las Relaciones Familiares*. México: Horne.
- Aguiló, A. (s.f.). Citado en: Suárez, M. (2004). *Proyecto de vida del adulto mayor*. México. Disponible en: <http://www.intermedikcom/articulos/provida.htm>. Recuperado: junio 19, 2004.
- Arroyo, García y Rayon, (1992). *Los teleniños*, Barcelona: Lai.
- Arizpe, L. (2002). *Familia, desarrollo y autoritarismo*. Revista Femenina, vol. 11, 7, abril. México.
- Bandura, A. (1964). *Aprendizaje y Desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bee, H. (1987). *El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida*. México: Harla.
- Becerra, E. (1982). *La familia en la Nueva España*. México: CONAFE.
- Becker, G. (1981). *Tratado sobre la Familia*. Madrid, España: Alianza.
- Berenstein, C. (1991). *Psicoanálisis de la estructura familiar*. New York: Henry Holt.

- Bernd, T. (1992). *Developmental Changes inconformity to peers amparents*. *Developmental Psychology* 15, 608-616.
- Blair, Glenn, Myers. (1983). *Como es el adolescente*. Argentina: Paidos.
- Campuzano, R. (1977). *El adolescente en la búsqueda de su identidad*. México: Limusa.
- Carrasco, G (1995). *Especialización en Sociología*. Colegio de México.
- Cervantes, E. (1999). *Las familias*. Nueva Identidad.
- Conger, J. (1980). *Adolescencia*. México: Haper Row LatinoAmericana.
- Consejo Nacional. Citado en: Carrasco, G. (1995). *Especialización en Sociología*. Colegio de México.
- Coleman, J. (1985). *Psicología de la adolescencia*. Madrid, España. Morata. S.A.
- Crespo, C. (2002). *Eligiendo mi carrera. Un proyecto de vida*. México. UNAM.
- Chance, E.(1975). *Weasurihg Changes in the family*. New York: Gerald Caplan.
- Chavira, J. (2002). *Hacia un proyecto de vida*. El semanario. Disponible en: <http://www.Semanario.com.mx>. Recuperado en: marzo 17, 2004.
- Chelala, M. (s.f.). Citado en: Carrasco, G. (1995). *Especialización en Sociología*. Colegio de México.
- D' Angelo, O. (1982). *El proyecto de vida como una categoría integrativa de la personalidad*. La Habana: Manuscrito inédito.

- Douvan, E. (1966). *The Adolescent experience*. London: Arroz Books.
- Dulit, E. (1972). *Adolescent thinking a la Piaget*. Journal of Youth and adolescence.
- Dunkle, M. (2002). *Philosophical Back ground of the Hellenistic*. Age.
- Duran, M. (1989). Las funciones de la imagen en la enseñanza. Barcelona: Gustavo Gil.
- Elzo, J. (2000). *El adolescente en la sociedad actual*. Una visión Sociológica. San Sebastián. Disponible en: Sección de Pediatría. Extrahospitalaria de Gipuzka.
- Erickson, M. (1969). A transeried of a trance induction with commentary. En: Haley, Advanced techniques of hyponos, and therapy, New York: Grune & Stratton.
- Estrada, L. (1997). *La comunicación en la familia*. Disponible en: Lemamet Cook WebDesignad Development Allrighths reserved. Recuperado en: marzo 9, 2004Enciclopedia Universal Danae. (1987). Tercera edición volumen 1. Barcelona España: Danae.
- Fincopaz, (2002). Citado en: Suárez, M. (2004). *Proyecto de vida del adulto mayor*. Citado en: Suárez, M. (2004). México Disponible en: <http://www.intermedikcom/articulos/provida.htm>. Recuperado junio 19, 2004.
- Flesch, R. (1949). *The problem of diagnostic in marital discored*. Soc: Case Work.

- Fromm, E. (1994). *Individual and social origins of neurosis*. American Sociological Review.
- García, E. (2002). *Psicología general*. México: Publicaciones Cultural.
- Garrison y Loredó, (1992). *Psicología*. México: Mc Graw-Hill.
- Gesell, A. (1987). *El adolescente de 10 a 16 años*. Buenos Aires, México.
- Glenn. (1983). *Los efectos de los hijos sobre el bienestar psicológico de los adultos*. Journal of Marriage and the family. 43, 409-421.
- Guinsberg, A. (1986). Wizardry. New. York: Sin-Tesh. Software.
- González, A. (1990). *Principios básicos de comunicación*. México: Trillas.
- Havighurst, R. (1962). *Growing Up in River City*. Nueva York: Wiley
- Horrocks, J. (1984) *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.
- Hurlock, E. (1979). *Psicología de la adolescencia*. Buenos aires: Paidós.
- Janvier, L. (1974). *Expansión*. París: Le monde.
- Jensen, J. (2002). *Adolescente and emerging adulthood*. London: Ltd.
- Jelfs, M. (2000). Citado en: Aguilera, B. (2000). *Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos. La alternativa del juego II, juegos y dinámicas de educación para la paz*.

Jeffs, M. (S.F.) Citado en: Aguilera, B. (2000). *Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos. La alternativa del juego II, juegos y dinámicas de educación para la paz.*

Kaplan, L. (1986). *Adolescencia. El adiós a la infancia.* Buenos Aires. Paidós.

Keenan, P. (1998). *¡Sea feliz! Aún en los momentos difíciles.* México: Patria.

Kohlberg, L. (1968). *Stages in the development of moral thought and action.* Nueva York: Rinehart and Winston.

Kushner, M. (1990). *La práctica perfecciona: Ejercicios para desarrollar su talento humorístico.* En: *Cómo hacer negocios con humor.* Argentina: Vergara.

Lesser, G. (1974). *Children and television: Lesson from sesame street.* Nueva York: Randon House.

Lima, B. (1990). *Familia popular sus practicas y la conformación de una cultura.* México. INAH.

Logan, S. (1977). *Television wares training.* Nueva York: Media Action Research Center.

Louise, P. (1975). *La psicología de los adolescentes.* Barcelona España: Oikos-Tau, S.A.

Luriet, O. (1970). *The emocional Healt of children in a family setting.* Community mental healt journal. Págs 229-235.

Lucart, F. (1976). *Les travailleurs et la science.* París: Germinal.

Lobato y Medina (S.F.) Citado en: Aguilera, B. (2000). *Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos. La alternativa del juego II, juegos y dinámicas de educación para la paz.*

Marcia, D. (1994). *Un adolescente en mi vida.* España. Pirámide.

Maody, L. (1980). *Teaching, about television.* Londres: McMillan.

Maldonado, H. (1993). *Manual de comunicación oral.* México: Alambra.

Mandelbaum, a. (1969). *Youth and Family.* Menninger Quarterly 23. págs. 4-11.

Mander, J. (1984). *Cuatro buenas razones para eliminar la televisión.* Barcelona: Gedisa.

Marcia, J. (1966). *Identity in adolescent.* En J. Adelson. (Ed.): *Han Book of adolescent Parasichology.* Nueva York: Wily . Mead, 1961 *Comming of age in Samoa.* Ann Arbor: Murow. Trad. Cas. De Edukelski , *Adolescencia y Cultura en Samoa.* Buenos Aires: Paidos, 1967.

Maried, S. (1993). *El papel de los niños como programadores.* New. York: Basic Books.

Martín, O. (2004). *La Adolescencia normal.* Buenos Aires: Paidos.

McPherson, S. (1970). *Comunication of intents and parents and their disturbed adolescent.* New York: Mead.

Medina, C. (2000), *Como vivir con los niños.* México Disponible en:/www.efdeporte.com. Recuperado en agosto 12, 2004.

- Medline, P. (2004). *Enciclopedia Médica en Español*. Biblioteca nacional de medicina.
- Moltimore, P. (1988). *School Matters*, London:Open Books.
- Moulton, R. (1966). *Patterning of parental affection and disciplinary dominante as a determinate of guilt and sex typing*. Journal of Personality and Social Psychology 4 págs. 356-363.
- Nieves, A. (1999). *Salud y estilo saludables de vida en los jóvenes adolescentes*. Brasil: FNUAP-México. Parlamento Latinoamericano.
- Olweus, D. (1994). *Annotation: Bullyingathscholl: Basic fats and effects of a school based intervention program*. Journal of child psychology and psychiatry, 7, 1171-1190.
- Ortíz, A. (2004). *Causas del fracaso escolar*. Claring. Com. Ernestina Herrera de Noble.
- Palomino, L. (1991). *Proyectos de vida y rehabilitación de delincuentes*. Revista Latinoamericana de psicología Vol. 23 No. 1 Pág. 75.
- Piaget, (1969). *La evolución Intelectual entre la adolescencia y la edad adulta*. En: J. Delvalt (comp.) (1978): *Lecturas de Psicología del niño*, volumen 2. Madrid: Alianza.
- Powel, M. (1985). *La psicología de la adolescencia*. México: Fondo Económico.

- Ruíz, M. (2004). Albores del siglo XXI y transición adolescente: Los adolescentes ante la crisis mundial. Universidad de Chile Revista Mad No. 7, Departamento de Antropología. Septiembre.
- Quezada, O. (2003). La adolescencia normal. Buenos Aires: Paidós.
- Rutter, M., Graham, P., Chadwick, O. Y Yule, W. (1979). Adolescent turmoil: Fact or fiction? Journal of child psychology and psychiatry, 17, 35-37.
- Rainer, F. (s.f.) Citado en: Aguilera, B. (2000). *Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos. La alternativa del juego II, juegos y dinámicas de educación para la paz.*
- Rutter, M., Quinton, D. (1975). Attainment and ajustmen in two geographical areas: III some factors accounting for area differences. British. Journal of Psychiatry, 126, 520-533.
- Revista de Psicología General y Aplicada (1996). Vol.49, No. 2 págs. 975-986.
- Rey, I. (1999). Diccionario de términos técnicos de medicina e saúde. Río de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Saldaña, C. (2001). Detección Y Prevención en el aula de los problemas del adolescente. Madrid España: Pirámide.
- Schashter, S. (1962). Cognitive, social and physiological determints of emotional state. Psychological review. Nueva York.
- Suárez, M. (2004). Proyecto de vida del adulto mayor. México. Disponible en: <http://www.intermedikcom/articulo/provida.htm>. Recuperado junio 19, 2004.

Singh, S. Wulf, D.(1998). *Adolescentes de hoy padres del mañana*. New. York: Alan Guttmacher institute.

Stern, D. (1995). *The first relationship: infant and mother*. Cambridge, mass: Harvard University Press.

Schufer, M. (1988). *Así piensan nuestros adolescentes*. Buenos Aires: Nueva visión.

University, of Maryland medicine. 22 south Greene Street/ Baltimore, (2001). Disponible en: http://www.umd.edu/esp-ency/article/001518_sym.htm. Depresión en adolescente. Recuperado en Julio 13, 2004.

UNICEF, (S.F.). Citado en: Estrada, L. (1997). *La comunicación en la familia*. Disponible en: <http://www.lemametcook.com> WebDesignad Development Allrights reserved. Recuperado en: marzo 9, 2004

Thorndike, Hull y Skinner, (1983). Citado en: Glenn y Myers (1983). *Cómo es el adolescente y cómo educarlo*. Argentina: Paidós.

Vidales, I. (2004). *Psicología general*. México: Limusa.

Velasco, J. (1984). *Encrucijadas: Manual de orientación sobre crecimiento y desarrollo de niños y jóvenes*. México: Sistema Nacional para el desarrollo de la familia.

UNICEF (s.f.). Citado en: Estrada, L. (1997). *La comunicación en la familia*. Disponible en: <http://www.lemametcook.com> WebDesignad Development Allrights reserved. Recuperado en: marzo 9, 2004

A *nexos*

Anexo 1. "Adivina Quién"

<p>Ir con mi familia</p>	<p>Ir a fiestas y sinceramente tomar Salir con mis amigos</p>
<p>Buena onda Ora persona de confianza Leal Solidario Misueto Divertido</p>	<p>Un Carro Terminar la preparatoria y superarme</p>

Anexo 2. "Adivina Quién"

<p>DOMINGO</p> <p>SALIR CON MIS ABUELITOS Y PAPAS</p>	<p>AFICION</p> <p>IR AL CINE, A FIESTAS</p>
<p>PERSONAS</p> <p>- QUE SEAN BUENA ONDA - QUE SEAN DIVERTIDOS, ATENTOS, QUE LES CAIGAN BIEN MIS AMIGAS</p>	<p>HADA</p> <p>QUE MI FAMILIA SEA UNIDA</p>

Anexo 3. "Autobiografía"

BUENO PUES NO SE POR DONDE EMPEZAR, SOLO PUEDO DECIR. QUE DESDE PEQUEÑA SE SEPARARON MIS PADRES ESO NUNCA ME AFECTO POR QUE CUANDO SUCEDIO ESO YO ERA MUY PEQUEÑA CUANDO ENTRE A LA SECUNDARIA FUE PARA MI MAS DIFICIL, PUESTO QUE MI MADRE SIEMPRE HA TRABAJADO, Y CREEO QUE ESA ES UNA ETAPA DE LAS MAS DIFICILES, LOGICAMENTE AHY ES DONDE UNO EMPIEZA A CONOCER UN POCO MAS DE TODO Y LOGICA MENTE EMPEZARON A AUMENTAR LOS PROBLEMAS CON MI MADRE Y UNA COSA LLEVA A OTRA YO SINCERAMENTE EMPEZE A PROBAR LAS DROGAS, NUNCA PENSE LAS CONSECUENCIAS QUE ESO ME TRAERIA Y BUENO AL SALIR DE LA ESCUELA ENTRE A LA PREPARATORIA Y NUNCA IMAGINE QUE EN ESA PREPARATORIA HABRIA PERSONAS MAYORES QUE YO, PERSONAS QUE HABIAN ESTADO EN EL RECLUSORIO O QUE SIMPLEMENTE ERAN RECURSADORES, ENTRE Y LA VERDAD UNO SE SIENTE MAYOR Y PUES NO PIENSA EN LAS CONSECUENCIAS QUE ESO TRAE Y DE AHY PARA RESUMIR TODO LO QUE PASO SEGUI CON EL PROBLEMA DE LAS DROGAS PERO AHORA CON UN NUEVO PROBLEMA YA NO PODIA DEJAR DE TOMAR. Y RECUERDO QUE YA NO PODIA CON ESE PROBLEMA CADA VEZ ERA MAYOR, QUE HASTA VARIAS OCASIONES LE LLEGUE A TOMAR DINERO A MI MAMA POR QUE YA NO ME ALCANTABA

Y BUENO ME FUI DE MI CASA Y UNA AMIGA FUE LA Q' ME AYUDO A SALIR DE ESO ME DIJO Q' SI NO SEGUIA ASI SE ALEJARIA DE MI Y COMO PARA MI SIEMPRE HA SIDO MAS IMPORTANTE LA AMISTAD Q' CUALQUIER COSA LO HIZE PERO ME COSTO TRABAJO, DESGRACIADAMENTE PERDI EL AÑO Y BUENO ENTRE AL SANCARLOS Y AUNQUE SEGUIA UN POCO CON EL PROBLEMA DE LAS DROGAS DE NUEVO ENCONTRE A UNA "AMIGA" Q' ME AYUDARIA Y LO HIZE, ME METI AL EQUIPO Y LOGICAMENTE COMO LO DICE SIEMPRE PONGO TODA MI EMPENA EN LO Q' HAGO Y ME GUSTA AHORA ESE ES MI UNICO HOBBIE PERO ME DA MIEDO VOLVER A RECAER. Y PUES LO Q' TAMBIEN ME AFECTO UN POCO ES UN NOVIO Q' TUVE EL ERA TAN DIFERENTE A MI Q' NO PODIA SER EL TENIA 20 AÑOS Y HABIA SIDO CASADO Y ESA ES UNA HISTORIA Q' DESPUES CONTARE... A PESAR Q' YA PASO UN AÑO NO LO LOGRO OLVIDAR Y AHORA ANDO CON UN CHAVO Q' NO QUIERO PERO NO SE Q' PASE DESPUES.



Anexo 4. "Autobiografía"

Soy una persona alegre, risueña, buena onda, responsable me gusta mucho estar con mis amigos y estar me riendo me gusta ir a fiestas bailar, platicar y estar con mis primos.

- los momentos más importantes de mi vida ^{fueron} cuando supe que mi mamá estaba embarazada me senti muy contenta al saber q tendría un hermano.

- El día que iban a operar a mi papá de los ligamentos que salió todo bien y lo fui a ver al hospital.

Cuando mi abuelita tenía un tumor en el ~~cerebro~~ y su operación era muy peligrosa pero todo salió muy bien y ella estaba recuperada.

Los momentos en los q he vivido más feliz fue el tiempo q ~~yo~~ fui en 2º y 3º de secundaria con 4 amigos con los q hacía muchas cosas y nos divertíamos mucho.

La vez que fui con mi amigo Daniel al Teatro Metropolitan a ver la obra del Big enredo en donde conocimos a Yolanda Andrade la pudimos tocar y nos regalo su autografo este momento esta muy marcado en mi vida. por q él y yo tenemos muchas ganas de conocerla

La primera vez q fui al Mar q me subi a la banand con todos mis primos y me la posee super padre

Cuando estaba en la secundaria q me meti a la escuela y despues me sali con 2 amigos q esto trajo como consecuencia que me cambiaban de salón y

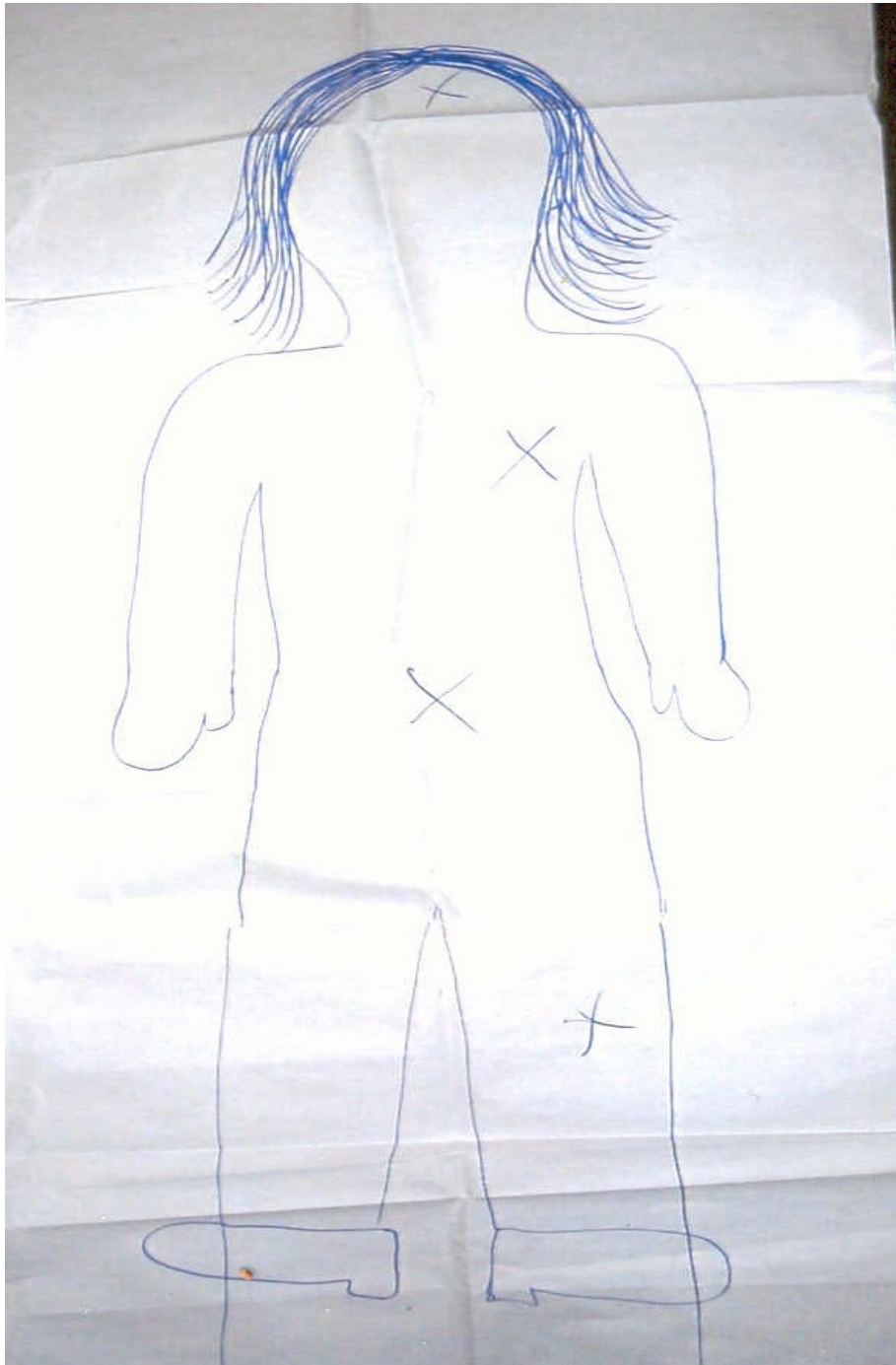
me separaban de mis amigos

- y En estos momentos de mi vida el q ya este en 6° año de preparatoria a punto de salir para irme a la universidad.

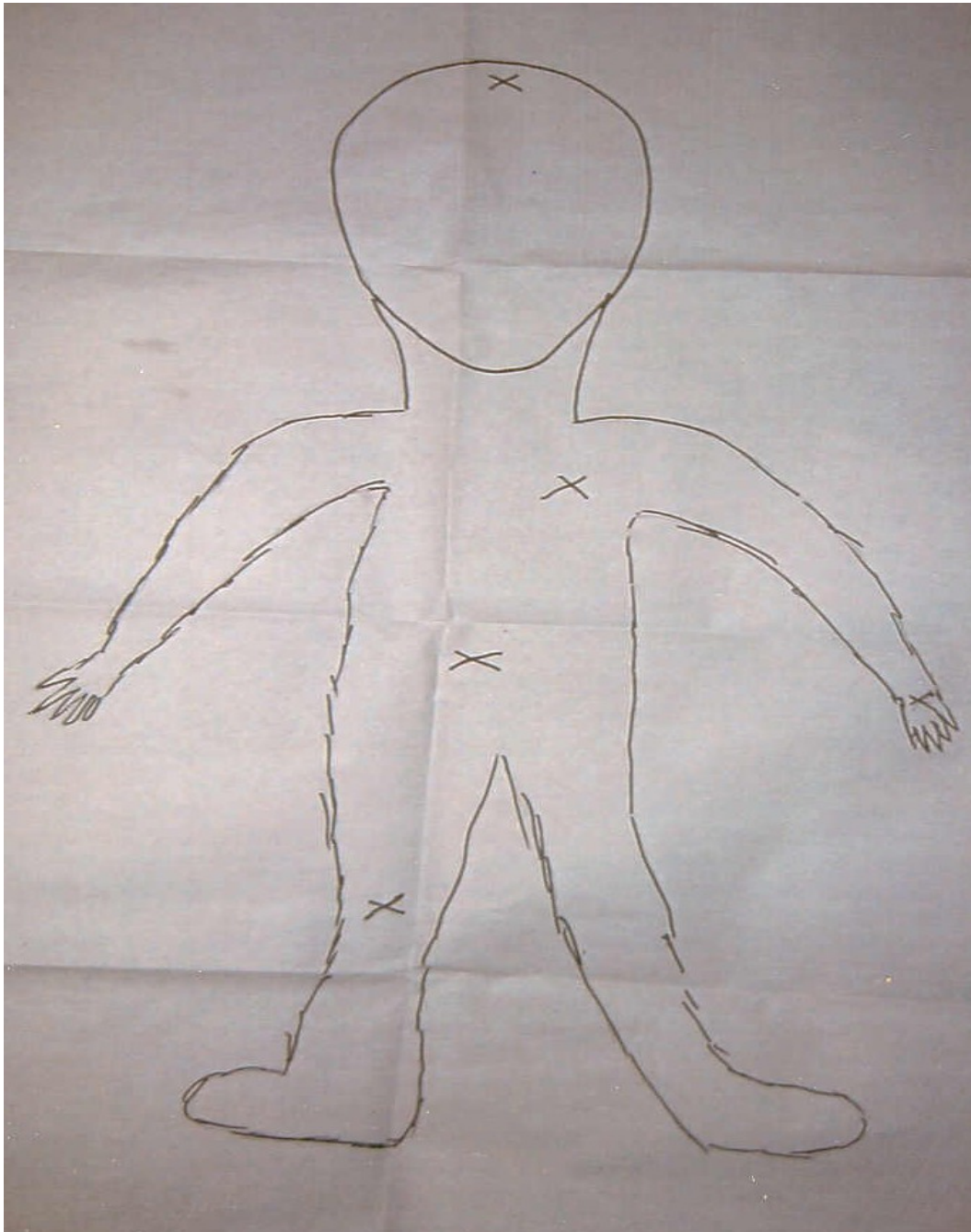
me separaban de mis amigos

- y En estos momentos de mi vida el q ya este en 6° año de preparatoria a punto de salir para irme a la universidad.

Anexo 5. "Intercambio de Siluetas"



Anexo 6. "Intercambio de Siluetas"



Anexo 7. "El León"

<p>Bien Gracias</p> <ul style="list-style-type: none">- Fernanda- Las pechugas- Voy a la escuela y juego- Si, mucho- por que juego con los niños- A qué- y como se juega- Grande, con unos dientes muy filosos, con mucho pelo	<ul style="list-style-type: none">- Hola Como estas?- Como te llamas?- Qué comida te gusta?- Qué haces en el día?- Te gusta la escuela?- Por qué?- Quieres jugar?- Es muy sencillo al león?- Es muy facil, solo tienes que decirme como es un león?
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>¿Ahora tú quieres jugar con mi gato?</p> <ul style="list-style-type: none">- Se llama ¿Donde esta el león?- Nada más adivina- No ahí no está- No tampoco- Si, adivina este- Si, adios	<ul style="list-style-type: none">- Si pero a qué?- Y como se juega?- OK en el zoológico?- Entonces en la la selva?- En tu closet?- Bueno ya me voy nos vemos luego.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo 8. "Un Viaje al Futuro"

Personal	Académico
Ser una persona de provecho	Terminar la preparatoria
Agradable, capaz, fuerte etc.	Estudiar en lo que me gusta
Cumplir mis metas espirituales y Académicas	Terminar una carrera
Tener una pareja casarme.	Trabajar en lo que me gusta
Formar una familia	Tener reconocimiento por mi trabajo
Tener todo lo necesario	Tener un buen trabajo
Seguir frecuentado a mis amigos y familiares	
Tener una buena relación con mi pareja	

Anexo 9. "Descubre los Aspectos Personales"

¿COMO SOY?

Soy muy sensible, Buena onda, gritona, contestona, se escuchar, soy buena amiga, se querer, no soy presumida, me considero buena hija, buena hermana, buena nieta, cariñosa, detallista, creativa, con mal carácter, rencorosa, orgullosa, me considero llenita, con ojos bonitos, soy muy cerrada pero también entiendo muchas cosas, soy muy centrada, guita los ojos,

Anexo 10. "Mis Capacidades y limitaciones"

Para avanzar en tu autoconocimiento primero reflexiona y luego escribe tus tres capacidades más importantes y tus tres limitaciones más notorias en el plano mental o cognoscitivo, toma en cuenta todas tus experiencias en la escuela y vida diaria relacionados con el éxito o fracaso en el estudio de las materias, o en aquellos conocimientos que te has propuesto aprender por cuenta propia y que te hayan dado o no los resultados que esperabas.

Capacidades

1. Responsable
2. Apuntes completos
3. Creativa

Limitaciones

1. Floja
2. No estudiar
3. Falta de Interés

Ahora escribe tus tres capacidades más importantes y tus tres limitaciones más notorias en el plano afectivo. Estas se refieren a tus reacciones emocionales más constantes y estados de ánimo más comunes que afectan tus sentimientos hacia ti mismo o tus relaciones con los demás.

Capacidades

1. Buena onda
2. Amistosa
3. Misericordiosa

Limitaciones

1. Flojera
2. Explosiva
3. Impulsiva

Por último, escribe tus capacidades más importantes y tus tres limitaciones en el plano conductual. Estas se refieren a la capacidad o dificultad de controlar, movilizar y coordinar todo tu cuerpo o partes de él, es decir, tus habilidades físicas y motoras, tus experiencias en deportes, trabajos manuales, actividades al aire libre te permitirán identificarlas.

Capacidades

1. Correr
2. Hacer ejercicio
3. Habilidad para los deportes

Limitaciones

1. Flojera
2. Apatía
3. Fuerza

Anexo 11. "Mis Capacidades y limitaciones"

Para avanzar en tu autoconocimiento primero reflexiona y luego escribe tus tres capacidades más importantes y tus tres limitaciones más notorias en el plano mental o cognoscitivo, toma en cuenta todas tus experiencias en la escuela y vida diaria relacionados con el éxito o fracaso en el estudio de las materias, o en aquellos conocimientos que te has propuesto aprender por cuenta propia y que te hayan dado o no los resultados que esperabas.

Capacidades

1. Estudiar
2. Interes
3. Atención

Limitaciones

1. mala retención
2. No esforzarme mucho
3. No reforzar los conocimientos

Ahora escribe tus tres capacidades más importantes y tus tres limitaciones más notorias en el plano afectivo. Estas se refieren a tus reacciones emocionales más constantes y estados de ánimo más comunes que afectan tus sentimientos hacia ti mismo o tus relaciones con los demás.

Capacidades

1. Amigable
2. Creativa
3. honesto

Limitaciones

1. Seria
2. distraida
3. _____

Por último, escribe tus capacidades más importantes y tus tres limitaciones en el plano conductual. Estas se refieren a la capacidad o dificultad de controlar, movilizar y coordinar todo tu cuerpo o partes de él, es decir, tus habilidades físicas y motoras, tus experiencias en deportes, trabajos manuales, actividades al aire libre te permitirán identificarlas.

Capacidades

1. correr
2. Creatividad
3. Fuerza

Limitaciones

1. no hacerla mucho
2. distraida
3. poca dedicacion.

Anexo 12. "Los Valores de mi Familia"

Platica con los miembros de tu familia el tema de los valores y analiza cuáles son los que consideran más importantes; discútelo con ellos y traten de llegar a un acuerdo sobre los valores que comparten en tu núcleo familiar y anótalos en las siguientes líneas.

Valores de la Familia

Amor
Respeto
Honestidad
Responsabilidad
Solidaridad
humildad

Anexo 13. "Los Valores de mi Familia"

Platica con los miembros de tu familia el tema de los valores y analiza cuáles son los que consideran más importantes; discútelo con ellos y traten de llegar a un acuerdo sobre los valores que comparten en tu núcleo familiar y anótalos en las siguientes líneas.

Valores de la Familia

CONFIANZA
MATERIAL
NO HAY MAS VALORES
TODOS SE HAN
PERDIDO

Anexo 14. "Un Viaje al Futuro"

Personal	Académico
terminar ^{quinto con} _{buenas calificaciones}	pasar todas mis materias
terminar la prepa	terminar la prepa
tener hijos	entrar a la normal
casarme	sacar excelentes calificaciones
tener mi casa propia en Provenca	trabajar
ponerle una casa a mi mamá	tener buen empleo
mantener a mi mamá	estudiar otra carrera
ser buena hermana,	ejercer las 2 carreras
buena amiga	← poner un negocio
viajar, conocer	
poner una tienda	
salir de vacaciones con mis amigos	
tener muchos amigos y novios ..	
darle todo lo que no tiene a mi mamá	
nunca defraudar a mis hijos, ni a mi madre	

Anexo 15. "Un Viaje al Futuro"

Personal	Académico
NO TENER HIJOS	ESTUDIAR
VIVIR SOLA	TERMINAR MI CARRERA
TRABAJAR	TRABAJAR EN LA ESCUELA
TENER MI CASA PROPIA	PORTARME BIEN-
CASARME	PASAR MIS MATERIAS
VIVIR LEJOS DE AQUI	TENER BUENAS CALIFICACIONES
SALIR A PASEAR SOLA	
DISFRUTAR MI TIEMPO	

Anexo 16. "Elabora tu Proyecto de Vida"



TU ELIGES EL CAMINO

QUIERO SER UNA LICENCIADA EN INFORMATICA

CORTO PLAZO: PASAR MI EXTRAORDINARIO DE MATEMATICAS -
PERSONAL: ARREGLAR LAS COSAS CON MI FAMILIA
MEDIANO PLAZO: TERMINAR LA PREPA
PERSONAL: IR AL GIMNASIO
LARGO PLAZO: TERMINAR MI CARRERA
PERSONAL: COMPRAR MI CASA E IRME A VIVIR LEJOS.

DIPLOMA



LO ASENSO LOGRAR:

ESTUDIANDO, Y
HECHANDOLE GANAS
A LA ESCUELA
PARA PODER LOGRAR
LO QUE QUIERO
Y ME PROPONGO.



NO LOGRE PERO YO HARE LO POSIBLE POR
LOGRARLO Y LLEVAR A CABO LAS METAS
QUE ME PROPONGO.



Anexo 16. "Elabora tu Proyecto de Vida"

	Personal	Acciones	Académico	Acciones
1	NO TENER HIJOS	CUIDARME	ESTUDIAR	HECHARLE GANAS TENER BUENAS CALIFICACIONES GANAS
2	TRABAJAR	TENER EMPÉO DAR LO MEJOR DE MI HECHARLE GANAS	BUENAS CALIFICACIONES	HECHARLE GANAS NO PRATICAR TRABAJAR
3	TENER MI CASA PROPIA	TRABAJAR PONER EMPÉO	TERMINAR MI CARRERA	HECHARLE GANAS TENER ENTUSIASMO APOLO

Preguntas:

¿Qué dificultades u obstáculos percibes para conseguir lo que deseas?

EL APOLO D^A MI FAMILIA

¿De qué manera lo solucionarías?

PONIENDO TODO DE MI PARTE

Considera los siguientes aspectos antes de resolver un problema

- Confía en tus propias habilidades y destrezas
- Afronta las situaciones como se te presentan. No trates de evadirlas
- Ten mayor control sobre tus actos

Anexo 17. "Elabora tu Proyecto de Vida"

TU ELIGES EL CAMINO

Corto: Pasar mi primera vuelta de Mate

- Estudiar mas
- Poner atención
- Trabajar

Llevarme mejor con mi familia

- Cambiar actitudes
- Tratar de no darle mucha importancia a sus problemas

Mediano: Entrar a la universidad

- Estudiar
- Ser Mejor persona
- Tomar algunos cursos

Largo: Terminar la carrera

- Trabajar
- Estudiar
- Ampliar mi circulo de amistades
- Siendo sincera y honesta

Anexo 17. "Elabora tu Proyecto de Vida"

	Personal	Acciones	Académico	Acciones
1	Ser mejor persona	Tomar un curso q se llama MW	Terminar la prepa	Estudiar
2	Agudar a los ancianos	Trabajar mucho	Entrar a la universidad	Estudiar
3	Viajar y conocer lugares	Trabajar mucho	Tener un buen trabajo	Prepararme

Preguntas:

¿Qué dificultades u obstáculos percibes para conseguir lo que deseas?

Ninguno solo tengo q dar lo mejor de mi para conseguir lo q quiero pienso q todo lo q me propongo lo consigo

¿De qué manera lo solucionarías?

Estudiando, Trabajando

Considera los siguientes aspectos antes de resolver un problema

- Confía en tus propias habilidades y destrezas
- Afronta las situaciones como se te presentan. No trates de evadirlas
- Ten mayor control sobre tus actos