



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGIA

"Elaboración y Aplicación del Programa Psicoeducativo "Huellas de Triunfador-a",
para el desarrollo de recursos personales que permitan el conocimiento de sí
mismo, en jóvenes estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato del Instituto
Nacional Walter Thilo Deininger, del Municipio de Cojutepeque, Cuscatlán, año
2009. "

Docente Director del Proceso de grado:
Licenciada Mariela Velasco Pérez

Presentado por:

NOMBRE	CARNÉ
Alfaro de García, Vilma Dorys	AD03006
Muñoz Jiménez, Alma América	MJ87013

Ciudad universitaria, 5 de octubre de 2009.
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Rector:

Ingeniero Rufino Antonio Quezada Sánchez

Vicerrector académico:

Arquitecto Miguel Ángel Pérez Ramos

Vicerrector administrativo:

Master Oscar Noé Navarrete

Secretario General:

Licenciado Douglas Vladimir Alfaro Chávez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Decano:

Licenciado José Raymundo Calderón Morán

Vicedecano:

Doctor Carlos Roberto Paz Manzano

Secretario:

Licenciado Julio Cesar Grande Rivera

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Jefe del Departamento de Psicología:

Licenciado Benjamín Moreno Landaverde

Coordinador General del Proceso de grado:

Licenciado Carlos Armando Zelaya España

AGRADECIMIENTOS



La elaboración de este trabajo de graduación, ha sido gracias a la bendición de Dios, quien en todo momento me dio fortaleza y el apoyo de muchas personas.

Gracias a Dios por darme fortaleza y sabiduría, por rodearme de una familia que en todo momento me brindó su apoyo y comprensión.

A mi padre Miguel Ángel Muñoz, por su apoyo incondicional, por alentarme a ser una profesional y quien fue el motor para seguir adelante, además de ser un guía espiritual y familiar que en todo tiempo me animó a lograr la meta.

A mi madre Adela de Muñoz, por su comprensión y apoyo que me permitió crecer como persona y profesional.

A mis hermanos María Teresa, Sandra Elizabeth, Jazmín Lisseth, Miguel Ángel, Noé Moisés y Ottoniel Eliacim, quienes en todo momento difícil estuvieron dispuestos a darme la mano.

A todos mis sobrinos, quienes a lo largo de mi carrera fueron un símbolo de aliento y motivación en momentos de desaliento.

A mi Supervisor de Distrito Jaime Ernesto Peña, por su comprensión, a quien admiro mucho por su dedicación a la labor humanitaria y la guianza espiritual.

A mi familia espiritual de la Iglesia de Dios de la Profecía Universal en Los Alpes, a quienes agradezco sus oraciones a favor de este trabajo.

A la Licenciada Mariela Velasco Pérez, quien compartió sus conocimientos y experiencia, para el desarrollo exitoso de este proyecto.

Gracias a todos mis familiares y amigos que han contribuido al logro de la culminación de mí sueño.

Muchas gracias.

Alma América Muñoz Jiménez

AGRADECIMIENTOS

A Dios todopoderoso por darme vida, oportunidad, fuerzas, valor, fe, su ayuda fiel y poner en el camino de mi vida a cada una de las personas que han contribuido para poder coronar con éxito mi carrera.

A mi padre Carlos Alfaro, aunque ya no está presente, por su confianza en mí, su apoyo; su ejemplo de perseverancia y coraje me inspiró a luchar por mis sueños, pese a lo difícil que pareciera conseguirlos.

A mi querida madre, Marina Digna Amaya de Alfaro, por su amor y sus oraciones que han sido mi fortaleza en momentos difíciles, a conducirme con rectitud, amar a Dios sobre todas las cosas y darme los mejores consejos.

A mi amado esposo Carlos Reynaldo García, por su amor, paciencia apoyo y comprensión en todo el proceso académico y cada uno de los detalles que recuerdo como muestra de su amor.

A mis amados hijos, Jonathan, Carlos y Reachel, por su paciencia y comprensión, por sorprenderme con sus muestras de cariño y apoyo.

A mis queridas hermanas y amigas: Ivania por su apoyo incondicional. Eunice, porque siempre ha tenido confianza en mis capacidades, por alentarme siempre a ir tras una meta mayor.

A mi único hermano Alex, por sus muestras constantes de apoyo moral.

A Licenciada Mariela Velasco Pérez, por haber sido la asesora idónea en el proceso, por compartir generosamente sus conocimientos, por su tiempo, carisma y empatía.

A cada uno de los docentes del Departamento de Psicología, que contribuyeron en el proceso de mi formación académica.

A la señora Ana Otilia Lemus, en mi adolescencia sus palabras cambiaron mi forma de verme a mi misma y de ver la vida.

A todos mis familiares y amigos, que han contribuido a que este sueño de coronar mi carrera se haya hecho una realidad.

Sinceramente,

Vilma Dorys Alfaro de García.



INDICE

I	Introducción	6-7
II	Objetivos.....	8
III	Marco Teórico	9
1	- Antecedentes filosóficos del Conocimiento de si mismo.....	9
1.1	Edad Antigua.....	9-13
1.2	Método Socrático.....	13-15
1.3	Reivindicación del Conocimiento Humano	15-16
1.4	Teoría del Conocimiento.....	16-17
1.5	Aprendizaje y desarrollo	17-18
1.5.1	Jean Piaget.....	18-19
1.5.2	Lev Vigotsky.....	19-21
1.5.3	David Ausubel.....	21-24
1.6	Desarrollo de los Procesos Cognoscitivos	24-25
2	- Pubertad.....	26-27
2.1	Características de la Fase Puberal.....	27-31
3	- Adolescencia.....	31
3.1	Antecedentes del Término Adolescencia.....	31-32
3.2	Perspectiva Histórica.....	32-33
3.3	Concepto y Definición.....	33-35
3.4	Ritos de Iniciación.....	35-36
3.5	Período de Transición.....	36-37
3.5.1	Adaptación a los Cambios.....	37-39
3.6	Perspectivas Teóricas de la Adolescencia	39-42
3.7	Desarrollo Físico.....	42-43
3.8	Desarrollo Sexual.....	43-46
3.9	Desarrollo Psicológico.....	46-48
3.10	Desarrollo Cognitivo.....	48-49
3.11	Desarrollo Afectivo.....	49-50
3.12	Desarrollo Social.....	50-51
3-13	Adolescencia Edad Problema.....	51-52
3.13.1	Problemas de la Adolescencia.....	52-54
3.13.2	Problemas Frecuentes	55-60



3.14 Edad Infeliz.....	60-62
3.15 Factores de Riesgo.....	62-64
4 – Dinámica Familiar.....	65-66
4.1 Evolución de la Vida Familiar.....	66
4-2 Gobierno Familiar	66-67
4.3 Esperanzas Paternas.....	67
4.4 Posición Económico Social.....	67-68
4.5 Tamaño de la Familia.....	68-69
4.6 Familias Invasadas	69-70
4.7 Relaciones entre Hermanos.....	70-71
4.8 Ocupación Paternal.....	71-72
4.9 Hogares Destruídos	72
4.10 Edad de los Padres.....	72-73
IV. Metodología.	74-77
Cronograma de Actividades.....	78-79
V. Análisis e Interpretación de los resultados.....	80-106
VI. Conclusiones y Recomendaciones.....	107-110
Referencias Bibliográficas.....	111
Programa "Huellas de Triunfador-a".....	112-212
Anexos.....	213
Instrumento de Entrada.....	214-217
Hoja de Trabajo	218
Cuestionario sobre Inteligencias Múltiples	219-223
Suposiciones Tradicionales Erróneas.....	224-225
Instrumento de Evaluación del Programa	226-227
Listado de Asistencia utilizado en el programa.....	228-230
Carta de Solicitud a la Institución Educativa	
Carta de Finalización del Programa	

I- INTRODUCCION

El conocimiento de sí mismo, es un proceso que demanda enfocar la atención del sujeto hacia sí mismo, en el sentido de poder comprenderse integralmente en todas las áreas que lo conforman: biológica, psicológica, social, emocional, cultural, espiritual y política entre otras y convierten a cada individuo, en un ser único ante una realidad social común que incide firmemente en cada uno de los individuos que la conforman; como resultado se tienen las mas distintas reacciones o conductas que viene a ser fruto del modo único de integración que se ha gestado en el desarrollo de cada individuo.

El presente trabajo está enfocado en la edad de la adolescencia, porque se considera una etapa decisiva en la vida de todo ser humano, es donde se comienzan a tomar las decisiones trascendentales que afectarán en gran manera el resto de la vida; donde se comienza el proceso de autonomía o independencia ; de los conocimientos que se tengan acerca del proceso, el apoyo familiar y de pares, el aprendizaje y la práctica de valores, los recursos personales y la medida en que se hayan enriquecido dependerá el éxito de cada adolescente en su vida adulta, entendiendo que el éxito, como sinónimo de superación personal, sólo puede lograrse y ser experimentado de manera individual en la interacción social.

Con la convicción de que el presente trabajo será una guía a todo interesado en el conocimiento de sí mismo; se ha tomado ha bien iniciar el primer apartado haciendo una breve referencia retrospectiva acerca del origen de la filosofía occidental, por ser la que ha influenciado el pensamiento en la región. "Conócete a ti mismo", es una frase antigua, de la cual se dice que estaba inscrita en el frontispicio del templo de Apolo, en Delfos, colocada allí por uno de los siete sabios de Grecia, que posteriormente fue adoptada tanto por Sócrates, como también por otros filósofos, como uno de los principios de su enseñanza y de quien se retoma en gran medida su método "de enseñar haciendo y de su posición de ser tan sólo el catalizador para facilitar que el alumno se esfuerce por lograr por sí mismo el conocimiento" . Posteriormente se profundiza respecto al origen y definición del proceso de adquisición del conocimiento, entendido también como aprendizaje ; así como también los aspectos que se deben tener en cuenta al impartir una enseñanza, desde un enfoque constructivista y a través de tres de sus grandes exponentes: Piaget, Vigotsky y Ausubel, con sus respectivas



teorías. El segundo y tercer apartado presenta un amplio panorama del proceso de la adolescencia, desde su inicio en la etapa de la pubertad y su posterior desarrollo, así como también los diferentes cambios ocurridos a nivel físico, sexual, psicológico, cognitivo, social en el proceso de transición de la niñez a la etapa de maduración o adultez., así como también los diferentes problemas y factores de riesgo que atraviesan los adolescentes en esta etapa crucial en la vida humana. El cuarto apartado hace referencia a la dinámica familiar como factor determinante en el desarrollo psicosocial del adolescente.

El siguiente apartado está referido a la metodología utilizada en la investigación; el análisis cuantitativo y cualitativo e interpretación de los resultados de cada uno de los test, cuestionarios e instrumentos utilizados.

Finalmente se presenta el programa psicoeducativo “Huellas de Triunfador-a”, elaborado a partir de la investigación bibliográfica antes expuesta y los resultados del instrumento de entrada a partir del cual se elaboró un diagnóstico para identificar las principales necesidades en la población estudiantil adolescente seleccionada para formar parte del programa en mención.

“Huellas de Triunfador-a”, es un programa práctico de gran efectividad, caracterizado principalmente por su contenido, abordando temas complejos en las diferentes áreas: física, cultural, relaciones sociales, emocional, habilidades sociales, valores, espiritual, autocuidado y entretenimiento, los cuales son presentado de forma dinámica e interesante para facilitar el proceso de reflexión – acción en los participantes logrando un aprendizaje significativo para la vida.

El programa contiene cartas metodológicas para cada una de las sesiones programadas, sus respectivos anexos, actividades y técnicas psicoeducativas sugeridas, preguntas de reflexión y el sustento teórico en cada una de las temáticas presentadas; además, cuestionarios, hojas de registro de cada sesión, instrumentos de entrada y de evaluación del programa.

El tiempo para su implementación es de treinta horas clase divididas en quince sesiones de noventa minutos cada una.

Incluye el proceso de implementación, características de la población estudiantil, dificultades y logros obtenidos; además se presentan los resultados de la evaluación que los participantes hacen del programa y finalmente las conclusiones y recomendaciones del equipo facilitador para futura implementación.

II- OBJETIVOS

✚ **Objetivo General:**

Desarrollar e implementar el programa Psicoeducativo **"Huellas de triunfador-a"** con el fin de promover el conocimiento de sí mismo para alcanzar el éxito en la vida personal de los jóvenes estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato del Instituto Walter Thilo Deinenger de Cojutepeque, Cuscatlán, durante el año 2009.

✚ **Objetivos Específicos:**

-Conocer las características psicosociales de las familias de los participantes, para contextualizar el contenido de un programa psicoeducativo que responda a las necesidades específicas identificadas en el análisis.

-Elaborar un programa práctico psicoeducativo que favorezca el conocimiento y crecimiento personal en los jóvenes participantes.

-Proveer herramientas psicosociales útiles para la vida a jóvenes estudiantes a través de actividades interesantes y dinámicas acordes a las características propias de los adolescentes.

-Iniciar al adolescente en el proceso de auto conocimiento para que establezca prioridades realistas e incentivarlo a que sea el gestor de su realización personal mediante la utilización de recursos prácticos, verbales, escritos y audiovisuales.

-Desarrollar en los participantes, a través de la práctica constante, los procesos de autocontrol emocional, autorregulación y auto motivación como ejes principales en la consecución de los objetivos propuestos para la superación personal.

III- MARCO TEORICO

1. Antecedente Filosófico Del Conocimiento De Sí Mismo.

Desde sus orígenes más remotos en la historia, el hombre mantiene latente la necesidad de adquirir conocimiento para poder entender su propia realidad, su origen, su mundo circundante y de poder entenderse a sí mismo en relación con otros hombres. Ante tal necesidad y valiéndose de los recursos existentes en los diferentes tiempos; el hombre ha tratado de sistematizar el conocimiento para hacerlo comprensible al resto de sus contemporáneos; debido a ello han surgido diferentes teorías y corrientes filosóficas que le han influenciado de tal manera que marcan una pauta fundamental respecto al pensar en un espacio y tiempo determinado y consecuentemente en la conducta que de ese pensar se deriva.

1.1 Edad Antigua.

En la antigua Grecia se puede rastrear y desenterrar las raíces culturales de lo que hoy se conoce como Civilización Occidental; es también en la antigua Grecia, en el siglo VI A. C., donde nace la filosofía con su carácter de investigación autónoma, contraria a la sabiduría oriental, esencialmente religiosa: es patrimonio de una casta sacerdotal, cuya única preocupación era defenderla y transmitirla en toda su pureza. El único fundamento de la sabiduría oriental es la tradición. La filosofía griega es, por el contrario, investigación. Nace de un acto fundamental de libertad frente a la tradición, las costumbres y cualquier creencia aceptada como tal.

Su fundamento consiste en que el hombre no posee la sabiduría, sino que debe buscarla: NO es sofía sino filosofía, amor a la sabiduría, indagación directa para rastrear la verdad más allá de las costumbres, de las tradiciones y de las apariencias.

Según los griegos, cualquier hombre puede filosofar, porque el hombre es "animal racional" y su racionalidad significa la posibilidad de buscar la verdad de forma autónoma.

El carácter propio de todas las manifestaciones de la filosofía griega se haya comprendido en la etimología de la palabra que significa "amor a la sabiduría".¹

¹ Nicolás Abbagnano, "Historia de la Filosofía", 1978, tomo 1, pág. 4.



En esta sabiduría se habían inspirado los "Siete Sabios de Grecia";² título dado por la tradición griega a siete antiguos sabios griegos (alrededor del 620-550 A.C.), renombrados por su sabiduría práctica que consistía en una serie de aforismos y dictámenes memorables.

Merecieron dicho nombre, debido a que sus enseñanzas o frases constituían una guía en la convivencia cívica en un tiempo en que Grecia vivía fuertes tensiones sociales y políticas. Este conjunto incluye tanto a filósofos como a estadistas o legisladores.

La lista de sabios presenta variaciones en diversos momentos, aunque algunos nombres son constantes, la más moderna incluye los siguientes:

Cleóbulo de Lindos: se le atribuye la máxima *La moderación es lo mejor*. Gobernó como tirano de Lindos, en la isla griega de Rodas, c. 600 a. C. También se conoce su aforismo *Aceptar la injusticia no es una virtud, sino todo lo contrario*.

Solón de Atenas: acuñó la máxima *Nada con exceso, todo con medida* para guiar el comportamiento práctico de los hombres. Solón (640 a. C. - 559 a. C.) adquirió fama como legislador y reformador social en Atenas. Otro aforismo atribuido a él es *No tengas prisa en buscar nuevos amigos, pero una vez encontrados no tengas prisa en deshacerte de ellos*.

Quilón de Esparta: autor de la máxima *No desees lo imposible*. Político del s. VI a. C., intenta mejorar los sistemas para controlar mejor a los más altos funcionarios del estado. Asimismo, se le atribuye la militarización de la vida civil de Esparta y las primeras medidas para la educación castrense de la juventud.

Bías de Priene: *La mayoría de los hombres son malos*, indica la máxima atribuida a este político griego que alcanzó gran fama como legislador en el s. VI a. C.

Tales de Mileto: Filósofo y matemático, destacó gracias a su sabiduría práctica, a su notable capacidad política y a la gran cantidad de conocimientos que poseía. La máxima que se le atribuye, que figuraba en el frontón del templo de Apolo en Delfos, es *Conócete a ti mismo*.

Pítaco de Mitilene: fue un estadista griego (c. 650 a. C.) que gobernó en Mitilene (Lesbos), junto con el tirano Mirsilo. Pitaco intentó restringir el poder de la nobleza, y ejerció el poder apoyándose en las clases populares. El aforismo por el que se le conoce es *Debes saber escoger la oportunidad*.

² http://es.wikipedia.org/wiki/siete_sabios_deGrecia



Periandro de Corinto: como tirano de Corinto, intentó mantener la estabilidad política interna y propició la prosperidad del país durante el período entre los s. VII-VI a. C. Se ocupó de reglamentar y humanizar el trabajo de los esclavos, protegió a la clase social de los campesinos pobres y obligó a la nobleza a reducir la suntuosidad de sus gastos. También llevó a cabo una sistemática política colonial de conquistas. La larga estabilidad de que gozó Corinto bajo su mandato contribuyó a que fuera incluido en el grupo de los sabios de Grecia. Es autor de la máxima *Sé previsor con todas las cosas*.

Lo interesante es que estos sabios constituyeron en el siglo VI un fenómeno nuevo. Frente a poetas y rapsodas, a los que ahora se criticaba por su exceso de fantasía, los sabios hacían gala de conocimientos objetivos y a la vez prácticos, dando paso a la razón para convertirla en el principio básico de la comprensión del mundo, rompiendo las cadenas de la tradición y el mito.

El único de los sabios que puede considerarse como un filósofo es Tales de Mileto, que fue a la vez, entre otras cosas, astrónomo, matemático, físico y geógrafo; con sus argumentos dejó atrás las explicaciones míticas del mundo para abrir camino a la reflexión racional sobre la realidad. A él se le atribuye la máxima "conócete a ti mismo", se dice que estas palabras estaban inscritas en la puerta del templo de Apolo, en Delfos. Posteriormente fueron adoptadas por Sócrates, así como por otros filósofos, como uno de los principios de su enseñanza.

Los demás destacaron principalmente por su papel en la vida ciudadana, los siete sabios fueron coetáneos entre sí.³

En el curso de la filosofía griega se distinguen cinco periodos,⁴ determinado cada uno por su planteamiento del problema fundamental de la investigación: Cosmológico, antropológico, ontológico, ético y religioso.

1. El período **cosmológico**, que comprende las escuelas pre-socráticas, con excepción de los sofistas, está dominado por el problema de descubrir la unidad que garantiza el orden del mundo y la posibilidad del conocimiento humano.

2. El período **antropológico** que comprende a los sofistas y a Sócrates, está dominado por el problema de hallar la unidad del hombre en sí mismo y respecto a

³ [http://www. Nathional Geographic.org](http://www.Nathional Geographic.org)

⁴ Nicolás Abbagnano, "Historia de la Filosofía", 1978, tomo 1, pág. 8.



los demás hombres, como fundamento y posibilidad de la formación del individuo y de la armonía de la vida en sociedad.

3. El período **Ontológico**, que comprende a Platón y Aristóteles, se ve dominado por el problema de rastrear en la relación entre del hombre y del ser la condición y la posibilidad del valor del hombre como tal y de la validez del ser como tal. Este periodo, que es el de la plena madurez del pensamiento griego, replantea en síntesis los problemas de los dos periodos precedentes.

4. El período **ético**, que abarca al estoicismo, al epicureismo, al escepticismo y al eclecticismo, se centra en el problema de la conducta humana y está caracterizado por la disminución de la conciencia del valor teórico de la investigación.

5. El periodo **religioso**, que comprende las escuelas neoplatónicas y sus afines, está dominado por el problema de encontrar el camino de la reunión del hombre con Dios, considerándolo como el único camino de salvación.

Para fines de ubicación en el espacio y tiempo de la corriente filosófica que será parte esencial para comprender los objetivos perseguidos en este escrito, nos enfocaremos en el período antropológico, por el objeto de estudio que vislumbra; comprende a los sofistas y a Sócrates, está dominado por el problema de hallar la unidad del hombre en sí mismo y respecto a los demás hombres, como fundamento y posibilidad de la formación del individuo y de la armonía de la vida en sociedad.

La palabra sofista no tiene un significado filosófico determinado y no indica una escuela. Originariamente significó solamente sabio y se empleaba para indicar a los siete sabios. Eran sofistas los que hacían profesión de sabiduría y la enseñaban mediante remuneración.

Fueron los primeros que reconocieron claramente el valor formativo del saber y elaboraron el concepto de cultura. Los sofista fueron, pues, maestros de cultura. Pero la cultura que constituía el objeto de su enseñanza era la que resultaba útil a la clase dirigente de la ciudad que impartían su magisterio: por eso era pagada.

Ellos se consideraban "sabios" en el sentido antiguo y tradicional del término: es decir, en el sentido de hacer a los hombres hábiles en sus tareas, aptos para vivir juntos, capaces de salir airosos en las competiciones civiles.

Con los sofistas se inicia la fase antropológica, y dentro de esta fase el personaje más renombrado es Sócrates, quien nació en Atenas, aproximadamente en el año



470 a. de C. Su padre, Sofronisco, era escultor; su madre, Fenarete, comadrona: él mismo comparó después su obra de maestro con el arte de su madre (Teet., 149 a). Completó en Atenas su educación juvenil, estudió probablemente geometría y astronomía; y, si no fue discípulo de Anaxágoras, conoció ciertamente el escrito de este filósofo.

Se alejó de Atenas solo tres veces para cumplir su deber de soldado. Se le considera, en un escrito "El Banquete" de Platón, como un hombre insensible a las fatigas y al frío, valiente, modesto y dueño de sí mismo aún en el momento en que el ejército estaba derrotado.

1.2 El Método Socrático

Sócrates entendió la investigación filosófica como un examen incesante de sí mismo y de los demás, sin embargo, este hombre, que dedicó a la filosofía toda su existencia y murió por ella, no escribió nada. Es ésta indudablemente la más grande paradoja de la filosofía griega. No puede tratarse de un hecho casual. Si Sócrates no escribió nada, fue porque le pareció que la investigación filosófica, tal como él la entendía y la practicaba, no podía llevarse adelante o continuarse después de él, mediante uno escritos. El motivo autentico de la falta de actividad de Sócrates como escritor puede verse bosquejado en el *Fedro* (275 e) platónico, en las palabras que el rey egipcio Thamus dirige a Thot, inventor de la escritura: "Ofreces a los alumnos la apariencia, no la verdad de la sabiduría; puesto que cuando ellos, gracias a ti, habrán leído tantas cosas sin ninguna enseñanza, se creerán en posesión de muchos conocimientos, a pesar de permanecer fundamentalmente ignorantes y se harán insoportables a los demás, porque poseerán no la sabiduría, sino la presunción de la sabiduría". Para Sócrates que entiende el filosofar como el examen incesante de sí mismo y de los demás, ningún escrito puede suscitar y dirigir el filosofar. El escrito puede comunicar una doctrina, no estimular la investigación. Si Sócrates renunció a escribir, fue debido a su misma actitud filosófica y forma parte esencial de tal actitud.

Su misión es la de promover en el hombre la investigación en torno al hombre, esta investigación debe tender a poner al hombre, a cada hombre individual, en claro consigo mismo, a llevarle al reconocimiento de sus límites y a hacer lo justo, esto es, solidario con los demás. Por esto, Sócrates, adoptó la divisa delfica *Conócete a ti mismo* e hizo del filosofar un examen incesante de sí mismo y de los



demás: de sí mismo en relación con los demás, de los demás en relación consigo mismo.

El método utilizado por Sócrates para conseguir orientar moralmente al individuo constaba de dos fases:

La primera condición de este examen es el reconocimiento de la propia ignorancia. Cuando Sócrates supo la respuesta del oráculo, que le proclamaba el hombre más sabio de todos, sorprendido se fue a interrogar a los que le parecían sabios y se dio cuenta de que la sabiduría de éstos era nula. Comprendió entonces el significado del oráculo: ningún hombre sabe nada verdaderamente, pero es sabio únicamente quien sabe que no sabe, no quien se figura saber e ignora así hasta su misma ignorancia. Y en realidad solo quien sabe que no sabe *procura* saber, mientras quien se cree en posesión de un saber ficticio no es capaz de investigar no se preocupa de sí mismo y permanece irremediablemente alejado de la verdad y de la virtud. Este principio socrático representa la neta antítesis polémica de la sofística. Contra los sofistas que hacían profesión de sabiduría y pretendían enseñarla a los demás, Sócrates hace profesión de ignorante.

El medio para promover en los demás este reconocimiento de la propia ignorancia, que es condición de la investigación, es **la ironía**. La ironía es la interrogación tendente a descubrir al hombre su ignorancia, abandonándolo la duda y la inquietud para obligarle a investigar. La ironía es un medio de descubrir la nulidad del saber ficticio como para poner al desnudo la ignorancia fundamental que el hombre oculta incluso a sí mismo con los ropajes de un saber hecho de palabras y de vacío. La ironía es el arma terrible de Sócrates contra la jactancia del ignorante que no sabe que lo es y por esto se resiste a examinarse a sí mismo y a reconocer sus propios límites.

La segunda fase, **la mayéutica**, consistía en intentar ayudar al hombre a encontrar por sí mismo la definición correcta del tema que se estuviera tratando. En tal sentido compara, en el *Teetetes* platónico, su arte con el de su madre, la comadrona Fenarete. Su arte consiste esencialmente en averiguar por todos los medios si su interlocutor tiene que parir algo fantástico y falso o genuino y verdadero. El se declara estéril de sabiduría. Acepta como verdadero el reproche, que muchos le echan en cara, de saber interrogar a los demás, pero sin saber qué contestar él mismo. La divinidad que le obliga a hacer de

comadrón le prohíbe dar a luz; no tiene ningún descubrimiento que enseñar a los demás ni puede hacer más que ayudarles en su parto intelectual. Los demás que se le acercan, parecen al principio completamente ignorantes, pero después su búsqueda se hace fecunda, sin que, sin embargo aprendan nada de él.

Este arte Mayéutica no es en realidad más que el arte de la investigación en común. El hombre no puede por sí solo llegar a ponerse en claro consigo mismo. La investigación que le concierne no puede empezar y acabar en el recinto cerrado de su individualidad: por el contrario, solo puede ser fruto de un diálogo continuo con los demás, tanto consigo mismo. En esto radica verdaderamente su antítesis polémica con la sofística. La sofística es un individualismo radical. El sofista no se preocupa de los demás sino para arrancar, a toda costa y sin parar mientes en la verdad, el asentimiento que le asegura el éxito; pero no llega nunca a la sinceridad consigo mismo ni con los demás. En el *Gorgias*, platónico Sócrates compara la sofística con el arte culinario que procura satisfacer al paladar, pero no se preocupa de que los manjares sean beneficiosos para el cuerpo. La mayéutica es, por el contrario, parecida a la medicina, que no se preocupa si causa dolores al paciente, con tal de conservar o restablecer su salud.

El universalismo socrático no es la negación de los individuos: es el reconocimiento de que el valor del individuo no se puede entender ni realizar sino en las relaciones entre individuos (Abbagnano 1978).

1.3 La Reivindicación del Conocimiento Humano.

Frente a los sofistas, Sócrates piensa que, al llegar la razón humana a una definición después de analizar una serie de casos particulares – proceso al que llamó inducción -, en esa definición el hombre alcanza la esencia de la realidad y obtiene un conocimiento universal y necesario o lo que es lo mismo, un conocimiento científico.

Sócrates identifica la ciencia así entendida, con la moral y con la virtud. En efecto, ser virtuoso consiste en realizar el bien, y nadie, dice él, hace el mal a sabiendas. Donde hay ciencia, hay virtud y en la práctica de la virtud, hay felicidad. Esta identificación entre ciencia, virtud y su consecuente, la felicidad; la ilustra Sócrates con ejemplos sacados de la artesanía. Solía decir que ningún zapatero diestro en su oficio hace malos zapatos. Los malos zapatos los hace el zapatero

que ignora su oficio. Igual ocurre en el plano moral. El que conoce el bien, lo hace. "El saber es, pues virtud y en la práctica de la virtud el hombre encuentra su perfeccionamiento y, consecuentemente, la felicidad." (Baigorri Goni 1983).

Para Sócrates, el hombre es todavía una unidad indivisible. Su saber no es sólo la actividad de su inteligencia o de su razón, sino un modo de ser y de comportarse total, el empeñarse en una investigación que no reconoce límites ni supuestos fuera de sí, sino que encuentra en sí misma su propia disciplina.

Los párrafos anteriores detallan acerca del conocimiento de sí mismo a lo largo de la historia, con los aportes de los filósofos que han contribuido al discernimiento de la famosa frase "conócete a ti mismo", conociendo la contribución de la filosofía sobre este tema; a continuación se aborda en forma breve sobre el contenido del conocimiento en general.

1.4 Teoría del Conocimiento.

Etimológicamente el vocablo conocimiento proviene del griego, *episteme*, "conocimiento"; *logos*, "teoría".⁵

Rama de la filosofía que trata de los problemas filosóficos que rodean la teoría del conocimiento. La epistemología se ocupa de la definición del saber y de los conceptos relacionados, de las fuentes, los criterios, los tipos de conocimiento posible y el grado con el que cada uno resulta cierto; así como la relación exacta entre el que conoce y el objeto conocido.

En todo conocimiento podemos distinguir cuatro elementos:

- El sujeto que conoce
- El objeto conocido.
- La operación misma de conocer.
- El resultado obtenido que es la información recabada acerca del objeto.

El resultado obtenido que es la información recabada acerca del objeto. Dicho de otra manera: el sujeto se pone en contacto con el objeto y obtiene una información acerca del mismo. Cuando existe congruencia o adecuación entre el objeto y la representación interna correspondiente, decimos que estamos en posesión de una verdad...

⁵ <http://www.monografias.com/trabajos/epistemologia2/epistemologia2.shtml>



En el proceso de adquirir el conocimiento, es esencial el método utilizado, los factores intervinientes propios de la dinámica ontogenética; igual de esencial resulta la concepción que se tiene acerca del mismo, por lo que han surgido diferentes concepciones teóricas y filosóficas, entre las más actuales se encuentran las enmarcadas en el modelo constructivista de la educación, y han sido seleccionadas para el encuadre teórico de este referente, por sus postulados teóricos que enfatizan tanto los procesos biológicos, sociales así como también los significados que el educando otorga a lo enseñado, para poder construir, revalorar o transformar los significados de la propia realidad inherente al individuo en proceso de aprendizaje, son las teorías propuestas por tres teóricos de renombre: Piaget, Vigosky y Ausubel.

1.5 Aprendizaje Y Desarrollo.

El aprendizaje y el desarrollo son dos temas que van estrechamente relacionados y que idealmente se espera que ocurran de forma simultánea en la vida de todo ser humano.

El don más importante que la naturaleza ha concedido al ser humano es el de la adaptabilidad, la capacidad para aprender formas nuevas de comportamiento que le permiten afrontar las circunstancias siempre cambiantes de la vida. Partiendo de este elemento, podemos definir el aprendizaje, como un cambio relativamente permanente del comportamiento de un organismo animal o humano provocado por la experiencia. Determina las destrezas motoras, las ideas morales, el pensamiento, la auto imagen, parte de las motivaciones y del lenguaje, interviniendo de forma singular incluso en la conducta sexual y afectiva.

El aprendizaje puede ser adquirido a través de diferentes formas: el condicionamiento clásico, quizá el más "automático" de todos, donde se conoce que efectos o consecuencias se derivan de las respuestas a los estímulos; el condicionamiento instrumental u operante, en el que se llega a ejecutar conductas que provocan resultados positivos o que ayudan a evitar los negativos. Otro tipo de aprendizaje es el que se obtiene mediante la observación de modelos, llamado aprendizaje por imitación, el cual desempeña un papel decisivo en la socialización. Una tercera forma de aprendizaje es el lenguaje, por medio del cual se aprenden cosas no experimentadas ni observadas: se trata del aprendizaje cognitivo.

El Aprendizaje y el desarrollo, fueron objeto de estudio de tres importantes autores: Piaget, Ausubel y Vigotsky, sus teorías brindan respuestas a cuestiones que parecían problemáticas y señalan el curso a seguir, sobre todo en el área de la educación.

Los autores antes mencionados se movieron bajo el paradigma constructivista. El constructivismo tiene como fin que el alumno construya su propio aprendizaje y cada autor lo maneja de una manera particular. Básicamente puede decirse que el constructivismo es el modelo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos tres factores.

En consecuencia, según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea.

Las tres teorías son complementarias entre sí y cada una de ellas realiza aportaciones que son mutuamente enriquecedoras.

1.5.1 Jean Piaget.

La teoría piagetiana explica, esencialmente, el desarrollo cognoscitivo del niño, haciendo énfasis en la formación de estructuras mentales.

La idea central de Piaget en efecto, es que resulta indispensable comprender la formación de los mecanismos mentales en el niño para conocer su naturaleza y funcionamiento en el adulto.

Jean Piaget concibe la formación del pensamiento como un desarrollo progresivo cuya finalidad es alcanzar un cierto equilibrio en la edad adulta. Él dice, El desarrollo es un perpetuo pasar de un estado de menor equilibrio a un estado de equilibrio superior.

Con la maduración se producen una serie de cambios sustanciales en las modalidades de pensar, que Piaget llamaba *metamorfosis*, es una transformación de las modalidades del pensamiento de los niños para convertirse en las propias de los adultos, entre ellas se pueden mencionar:

- **Etapa de las operaciones concretas** (7-11 años), el pensamiento del niño es literal y concreto, pero la formulación abstracta, sobrepasa su captación.
- **Etapa de las operaciones formales** en el nivel adulto, es capaz de realizar altas abstracciones.

De la teoría de Jean Piaget, se retoma su aporte en cuanto a que el conocimiento se va construyendo por etapas las cuales deben ser superadas para pasar a otra posterior; por ejemplo de operaciones concretas a operaciones formales, dicho de otra manera de la niñez a la adolescencia y de ésta a la adultez. El otro aporte retomado consiste en el tipo de conocimiento: el conocimiento lógico-matemático, (la fuente de este razonamiento está en el sujeto y éste la construye por abstracción reflexiva), debido a que el programa psicoeducativo a implementar, es formulado sobre un proceso de constante abstracción y reflexión antes y después de cada actividad programada. Y el conocimiento social convencional y no convencional que involucra el peso que el comportamiento social tiene en la formación del individuo así como también la forma única de esquematizar la experiencia individual.

1.5.2 Lev Vygotsky.

Lo fundamental del enfoque de Vygotsky ha sido la de concebir al sujeto como un ser eminentemente social, en la línea del pensamiento marxista, y al conocimiento mismo como un producto social. En Vygotsky, algunos conceptos son fundamentales como: las *funciones mentales superiores*, que son aquellas con las que nacemos, son naturales y están determinadas genéticamente. El comportamiento derivado de estas es limitado: está condicionado por lo que podemos hacer. Nos limitan en nuestro comportamiento a una reacción o respuesta al ambiente y la conducta es impulsiva.

Las funciones mentales inferiores: Se adquieren y se desarrollan a través de la interacción social. Puesto que el individuo se encuentra en una sociedad específica con una cultura concreta, estas funciones están determinadas por la forma de ser de la sociedad, son mediadas culturalmente y están abiertas a mayores posibilidades.

El conocimiento es resultado de la interacción social, en la interacción con los demás adquirimos consciencia de nosotros, aprendemos el uso de los símbolos



que, a su vez, nos permiten pensar en formas cada vez más complejas. Para Vygotsky, a mayor interacción social, mayor conocimiento, más posibilidades de actuar, más robustas funciones mentales. El ser humano es un ser cultural y es lo que establece la diferencia entre el ser humano y los animales.

Las habilidades psicológicas: primeramente se manifiestan en el ámbito social y luego en el ámbito individual, como es el caso de la atención, la memoria y la formulación de conceptos. Cada habilidad psicológica primero es social, o interpsicológica y después es individual, personal, es decir, intrapsicológica. «Un proceso interpersonal queda transformado en otro intrapersonal».

Lo anterior es evidenciado en la realidad de los grupos sociales al influir de manera individual sobre los sujetos que después adoptan comportamientos y razonamientos afines al grupo influyente; por lo anterior se infiere que el proceso en mención es efectivo y por lo tanto no se le apunta a cambiar el canal de transmisión de procesos culturales, sino el "por qué" se deben o no adoptar los comportamientos masivos a nivel social, anteponiendo a esta decisión el factor "reflexión", conformado a través de un proceso de aprendizaje previo respecto a la realidad que rodea al individuo (comunidad, familia, amistades, modelos sociales, estrato social, condición económica, nivel cultural, religioso, acceso a la educación, oportunidades de superación y visión futurista de la propia vida). Idealmente se esperaría que cada individuo al interior de la familia adquiriera las destrezas para valorar objetivamente los actos sociales que desea adoptar para sí mismo.

Zona de desarrollo próximo:

Es la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con un compañero más capaz.

La construcción resultado de una experiencia de aprendizaje no se transmite de una persona a otra, de manera mecánica como si fuera un objeto sino mediante operaciones mentales que se suceden durante la interacción del sujeto con el mundo material y social.

Los investigadores actuales estudian la relación entre la zona de desarrollo próximo, el andamiaje, el diseño instructivo y el desarrollo de entornos adecuados para el aprendizaje. Dunlap y Grabinger (1995) resumieron el concepto de



andamiaje cómo: "el andamiaje implica ofrecer un apoyo adecuado y guiar a los niños en función de su edad y el nivel de experiencia. El entorno auténtico busca el equilibrio entre el realismo y las habilidades, las experiencias, el grado de madurez, la edad y los conocimientos de lo aprendido. El andamiaje, implica guiar a través de consejos, preguntas y material que dirigen al adolescente mientras resuelve problemas. Pero dirigir no quiere decir explicar. Los facilitadores del proceso de aprendizaje, tienen que preparar el terreno para que los adolescentes identifiquen aquello que necesitan hacer, en lugar de explicarles los pasos a seguir, como si se tratara de un algoritmo. Los jóvenes han de aprender de qué manera puede solucionar los problemas y superar obstáculos, aparte de aprender a solucionar los problemas en sí. Y todavía más importante, han de aprender a sentirse seguros con el sistema empírico."

Vygotsky (1991) también destacó la importancia del lenguaje en el desarrollo cognitivo: si los niños disponen de palabras y símbolos, son capaces de construir conceptos mucho más rápidamente. Creía que el pensamiento y el lenguaje convergían en conceptos útiles que ayudan al razonamiento. Observó que el lenguaje era la principal vía de transmisión de la cultura y el vehículo principal del pensamiento y la autorregulación voluntaria.

Es frecuente observar que dentro de los grupos de adolescentes se maneja todo un acervo de símbolos que cumplen algunas funciones básicas de identificación y comunicación respecto a su sentir y pensar y porque no decirlo con lo que la tendencia social del momento impone con los cuales identifican y comunican procesos, acciones sociales, distintivos culturales y formas singulares de expresión ; el lenguaje es una herramienta esencial en el proceso de aprendizaje de conductas sociales más funcionales que favorezcan la convivencia social armoniosa.

1.5.3 David Ausubel

Ausubel, es el creador de la teoría del aprendizaje significativo, que responde a una concepción cognitiva del aprendizaje.

La teoría de Ausubel acuña el concepto de "aprendizaje significativo" para distinguirlo del repetitivo o memorístico y señala el papel que juegan los conocimientos previos del alumno en la adquisición de nuevas informaciones. La



significatividad sólo es posible si se relacionan los nuevos conocimientos con los que ya posee el sujeto.

Para Ausubel, aprender es sinónimo de comprender. Por ello, lo que se comprenda será lo que se aprenderá y recordará mejor porque quedará integrado en nuestra estructura de conocimientos.

Ausubel estima que aprender significa comprender y para ello es condición indispensable tener en cuenta lo que el alumno ya sabe sobre aquello que se le quiere enseñar.

El término "significativo" se refiere tanto a un contenido con estructuración lógica propia como a aquel material que potencialmente puede ser aprendido de modo significativo, es decir, con significado y sentido para el que lo internaliza. (Ausubel et al, 1983)

El primer sentido del término se denomina *sentido lógico* y es característico de los contenidos cuando son no arbitrarios, claros y verosímiles, es decir, cuando el contenido es intrínsecamente organizado, evidente y lógico. El segundo es el *sentido psicológico* y se relaciona con la comprensión que se alcance de los contenidos a partir del desarrollo psicológico del aprendiz y de sus experiencias previas. Aprender, desde el punto de vista de esta teoría, es realizar el tránsito del sentido lógico al sentido psicológico, hacer que un contenido intrínsecamente lógico se haga significativo para quien aprende.

Los conocimientos previos más generales permiten anclar los nuevos y más particulares. La estructura cognoscitiva debe estar en capacidad de discriminar los nuevos conocimientos y establecer diferencia para que tengan algún valor para la memoria y puedan ser retenidos como contenidos distintos. Los conceptos previos que presentan un nivel superior de abstracción, generalización e inclusión los denomina Ausubel organizadores avanzados y su principal función es la de establecer un puente entre lo que el alumno ya conoce y lo que necesita conocer. Ausubel distingue entre tipos de aprendizaje y tipos de enseñanza o formas de adquirir información. El aprendizaje puede ser repetitivo o significativo, según que lo aprendido se relacione arbitraria o sustancialmente con la estructura cognoscitiva.

La enseñanza, desde el punto de vista del método, puede presentar dos posibilidades ampliamente compatibles, primero se puede presentar el contenido y los organizadores avanzados que se van a aprender de una manera completa y



acabada, posibilidad que Ausubel llama aprendizaje receptivo o se puede permitir que el aprendiz descubra e integre lo que ha de ser asimilado; en este caso se le denomina aprendizaje por descubrimiento.

Dado que en el aprendizaje significativo los conocimientos nuevos deben relacionarse sustancialmente con lo que el alumno ya sabe, es necesario que se presenten, de manera simultánea, por lo menos las siguientes condiciones:

- El contenido que se ha de aprender debe tener sentido lógico, es decir, ser potencialmente significativo, por su organización y estructuración.
- El contenido debe articularse con sentido psicológico en la estructura cognoscitiva del aprendiz, mediante su anclaje en los conceptos previos.
- El estudiante debe tener deseos de aprender, voluntad de saber, es decir, que su actitud sea positiva hacia el aprendizaje.
- En síntesis, los aprendizajes han de ser funcionales, en el sentido que sirvan para algo, y significativos, es decir, estar basados en la comprensión.

Ausubel considera que el aprendizaje por descubrimiento no debe ser presentado como opuesto al aprendizaje por exposición (recepción), ya que éste puede ser igual de eficaz, si se cumplen unas características. De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno, pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

Las teorías de Ausubel, Piaget, y Vigotsky describen cómo es la concepción de los alumnos con respecto al aprendizaje. Desde sus distintas acepciones, este modelo considera que la construcción se produce:

- Cuando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento (Piaget)
- Cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky)
- Cuando es significativo para el sujeto (Ausubel)

La experiencia misma demuestra que todo aquello que adquiere relevancia en la vida se graba, se recuerda y si es percibido útil, es llevado a la práctica, a la base

de las tres concepciones anteriores, es necesario conocer el desarrollo de los procesos mentales superiores que hacen posible su funcionamiento.

1.6. Desarrollo de los Procesos Cognoscitivos.

El desarrollo de los procesos cognoscitivos es diferente de una persona a otra; es decir que cuando la persona realiza actividades como formar ideas, pensar, razonar, resolver problemas, etc., se está trabajando con procesos cognoscitivos, que sirven para ir adquiriendo conocimientos.

La palabra **cognición** proviene de la palabra latina *cognitio* y significa acción y efecto de conocer.⁶ Cada vez que se pone a trabajar la mente, se está llevando a cabo un proceso cognoscitivo.

El tener un nivel intelectual alto o bajo, depende de varios factores que intervienen como: la herencia, el ambiente, la cultura, la motivación y las experiencias.

La inteligencia proporciona la facultad general de actuar con propósitos determinados, que permite pensar racionalmente para así poder enfrentar los problemas que se tengan con éxito. Es por eso que toda actividad que implique esfuerzo mental, como pensar, imaginar, tomar decisiones, etc., pertenece a las actividades de la inteligencia, y ésta a su vez, marca el funcionamiento del proceso cognoscitivo que se desarrolla en cada uno de los adolescentes.

Piaget, concibe la formación del pensamiento como un desarrollo progresivo cuya finalidad es alcanzar un cierto equilibrio en la edad adulta. Con la maduración se producen una serie de cambios sustanciales en las modalidades de pensar.

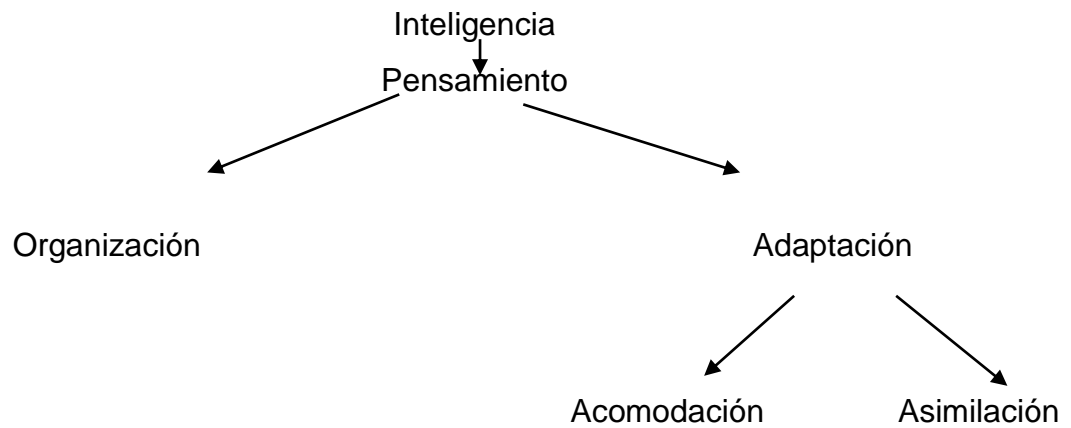
Hay una serie de principios fundamentales que permiten adquirir poco a poco nuevos conocimientos, que sirven para comprender correctamente lo que se aprende o no, (relativo a cualquier cosa).

- ✓ .Organización (esquema interno o esquema personal, de acuerdo con la propia experiencia).
- ✓ .Asimilación (a través de la explicación y de la propia práctica, entenderá los nuevos conocimientos).
- ✓ .Acomodación (acomoda este conocimiento a su vida, lo aprende y ya no se le olvida).

⁶ Claudia Angelina Suárez Pérez, "Desarrollo Humano III: Adolescencia", México, 1998, Pág. 9

- ✓ .Adaptación (al modificar el esquema interno de lo que se sabe, con todo lo que se asimila y se acomoda)

Elementos que conforman El Proceso Cognoscitivo



2. Pubertad

Concepto: El término pubertad, hace referencia al periodo durante el cual una persona alcanza la madurez sexual y es capaz de reproducirse.

Se puede utilizar en un sentido bastante específico para significar sólo esa edad en que una persona llega a estar capacitada sexualmente para tener hijos.

La pubertad se refiere a los años en los que tienen lugar los cambios relativos a la maduración sexual: aquellos años durante los cuales se desarrollan las características sexuales primarias y secundarias maduras. Generalmente, los primeros dos años de pubertad transcurren preparando el cuerpo para la reproducción, y los dos últimos completándolo. La primera parte de la pubertad se solapa con la niñez y la adolescencia, mientras que la última parte coincide con los primeros años de la adolescencia.⁷

La pubertad comienza cuando la glándula pituitaria de una persona joven, envía un mensaje a las glándulas sexuales, las cuales empiezan a segregar hormonas. Este momento preciso está regulado aparentemente por la interacción de los genes, la salud del individuo y el ambiente. Mira y López manifiesta "No hay dos pubertades iguales, ni siquiera semejantes".⁸

La pubertad, se representa como respuesta a los cambios en el sistema hormonal del cuerpo, los cuales se reactivan ante una señal psicológica. Su respuesta en una niña es que en los ovarios empiezan a producirse una cantidad de hormonas femeninas llamadas estrógenos, y en el muchacho los testículos comienzan la producción de testosterona. El estrógeno estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, mientras que la testosterona estimula el crecimiento de los genitales masculinos y el vello corporal.

Las hormonas están estrechamente relacionadas con las emociones, en especial con la agresión en el muchacho y la agresión y depresión en las niñas. Algunos investigadores atribuyen la creciente emocionalidad y cambio en el estado de ánimo de la adolescencia temprana a las hormonas, pero es necesario recordar que en los seres humanos la influencia social se combina con las hormonas pudiendo predominar dicha influencia. Los adolescentes en esta etapa dan mucha

⁷ F. Philip Rice, *Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura*, 2000. 9ª edición, Pg. 5.

⁸ Emilio Mira y López "Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente" Décimo sexta edición, 1976 Pág. 168.

importancia a la opinión de sus pares, lo cual se identifica con los cambios sociales.

2.1 características de la Fase Puberal:⁹

Cabe señalar que toda la conducta explícita e implícita de los púberes, denota el desequilibrio que en ellos surge como consecuencia de los siguientes hechos:

a) Alteración de su Morfología:

La primera y principal de ella es la *ruptura de la apreciación global del soma* y la creación de un cierto número de focos o centros de interés en su cada vez más constante contemplación: el espejo que hasta hace poco era apenas utilizado por el adolescente, ahora lo es con exceso: el púber –aun cuando por motivos distintos, según sea varón o hembra –somete su imagen especular a una observación, por regiones, no menos atenta y meticulosa que la realizaría un geógrafo con el mapa de un territorio desconocido, en el cual ha de transitar. Hasta los menores detalles: pequeñas manchas o arrugas, minúsculas granos de acné, etcétera, son objeto de preocupación *estética en las muchachas*, en tanto los *muchachos* espían el aumento de los relieves musculares –signo de *fortaleza*– así como siguen paso a paso la aparición del vello facial. Existe en este aspecto una verdadera “tricofilia” en el varón y “tricotofobia” en la hembra puberal. Lo que al primero agrada, asusta a la segunda, mas en definitiva ambos tienen su interés enfocado en ese cambio *superficial* de su aspecto.

Una segunda vía por la cual las alteraciones morfológicas obran sobre el psiquismo del púber es la del *temor a una deformación exagerada de su armonía corporal*, que los haga aparecer ridículos o repulsivos ante los demás, precisamente cuando, por haber descubierto la importancia del juicio social, tienen más necesidad de apoyo y más afán de reasegurarse el precio colectivo y la general estimación. Así, para la púber, aparecer fea o contrahecha y para el púber resultar enclenque o afeminado son dos peligros que los acechan y los obligan a constante revisión de su aspecto.

Un tercer elemento de inquietud, que liga el cambio anatomorfológico a la esfera psíquica, es el representado por la desadecuación de los vestidos, incapaces de

⁹ Emilio Mira y López “Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente” Décimo sexta edición, 1976 ,pág. 156 -167

ajustarse, claro es, al rápido cambio que en esta fase de su vida sufre el cuerpo del adolescente puberal. En primer lugar ocurre que este último ya desea vestirse y arreglarse a su manera, en tanto que, por lo general, carece de independencia para hacerlo y se ve obligado a usar lo que le compran. Pero lo peor del caso es que, aun cuando haya conseguido que le compren lo que desea, al cabo de uno o dos meses ya "no le sienta bien" tal o cual prenda, y, no obstante, ha de seguir llevándola. No se crea que esta preocupación por el vestido sea privativa del sexo femenino; en el masculino ocurre que llega, a veces, a provocar más serios conflictos (no es ajena a ellos la incapacidad técnica de la madre para dar gusto al muchacho en este caso).

b) Alteración de sus "sentimientos vitales"

Ese sentimiento existencial anima o desanima del tal modo la noción del propio existir que, según cuales sean su tono y modalidad, el sujeto se cree ser el eje universal, se imagina omnipotente y omnisciente o, por el contrario, se siente reducido a pura nada y se cree "un cadáver que respira". Es lo propio de la fase puberal un grande y constante cambio en ese sentimiento, de suerte que el puber en el transcurso de pocas horas e incluso minutos se siente morir y renacer, recobra la noción de su propia identidad o cree ser otro ajeno a si mismo

c) Erotización o "impregnación erótica" de su individualidad:

La denominada "necesidad de complemento", que ha sido erigida por la escuela buhleriana como característica esencia de la psicología puberal, es una de las consecuencias que causa en la conciencia el aumento enorme de las hormonas sexuales circulantes en el sistema hemático de los prepúberes y púberes. Aparece en ellos unas veces confundiéndose y otras destacándose netamente en el campo de los sentimientos, un oscuro deseo de aproximación y posesión sexual, no siempre vinculado a la presencia individual del sexo opuesto. La falta concreta de un objeto libidinoso ocasiona la difusión del anhelo a todos los ámbitos de la conciencia, produciendo en ella una impregnación tal que todo su contenido –intelectual, afectivo o práxico- puede llegar a adquirir sexo: palabras, objetos, gestos, valores, etcétera, se tiñen de masculinidad o feminidad.

d) Necesidad de reajustar su concepción del mundo a las nuevas normas de valor, surgidas como resultado de su distinto enfoque afectivo y de la puesta en marcha de la abstracción (capacidad de establecer síntesis conceptuales y crear



reflejos condicionales de orden más elevado: no entre signos sino entre símbolos):

Hasta llegar a la adolescencia, puede afirmarse que el ser humano carece de un pensamiento abstracto. Es indiscutible que tiene desde la segunda infancia, noción de los valores: diferencia lo feo de lo bello, lo bueno de lo malo, lo justo de lo injusto, lo cierto de lo falso, lo útil de lo inútil, lo fuerte y lo sano de lo débil y lo enfermo; pero tal diferenciación se hace en cada momento de acuerdo con un criterio experimental concreto, influido directamente por la acción tutelar de los mayores que le ilustran al respecto. Se observa, por otra parte, una tendencia a confundir y a parear los valores sin matizarlos ni aislarlos: lo feo es, a la vez malo e inútil; lo bueno aparece justo y bello, etcétera.

Ahora bien: lo primero que descubre el púber en este momento es que el mundo no se halla en su hogar; que su vida no va a desarrollarse, como hasta entonces, entre la familia y la escuela sino entre gentes desconocidas, en parajes no vistos y sin protección ni ayuda directa. Ello le obliga mucho más a tener un *plan de acción* y a conocer ese otro ambiente –mediato- hasta entonces apenas intuido y ahora buscado.

A causa de ello el adolescente se ve obligado, tras vanos esfuerzos para orientarse a la adopción –salvo contadas excepciones- de una actitud mesiánica, o sea, a elegir una persona que le sirva de modelo paradigmático para orientar sus concepciones y acciones de acuerdo con sus opiniones y su conducta. Mucho más todavía que el niño de pocos años propende el o la púber a *identificarse en todo y por todo con una persona*, pero ésta ya no será alguno de sus progenitores -si la evolución puberal se verifica normalmente-, sino un ser ajeno al estrecho círculo familiar directo, con frecuencia un compañero de estudios, o un profesor, o un héroe o personaje célebre, o –incluso- un ser ilusorio (producto de una fantasía literaria).

e) Constante proyección del Yo hacia el futuro y búsqueda angustiada de su destino (social, amoroso, profesional, etc.)

Este es, a nuestro juicio, el rasgo más definidor de la entrada del adolescente en su fase puberal. Hasta ese momento, en efecto aunque con frecuencia creciente el sujeto ha soñado con ser "grande", lo ha hecho para satisfacer imaginativamente algún deseo que le era negado con el pretexto de que "todavía era demasiado chico"; mas la inquietud de averiguar cual va a ser su ruta vital, el



anhelo de saber qué lugar va a ser el suyo en la sociedad y como va a desarrollar su porvenir no le acomete hasta que –bajo el impulso de la evolución puberal- se siente desligado de la rutina del pasado, inconforme con su presente e ignorante de lo que será su destino. Por eso ahora, al iniciarse el denominado “destete psicológico” del medio familiar, este adolescente vuelve a sentirse en cierto modo tan sólo y desamparado como cuando se diferenció como individualidad pensante en él: sin duda alguna el miedo y la angustia que ahora se reactivan tienen un origen diferente del de entonces, mas no por ello son menos intensos. Antes, el temor desaparecía en contacto con los padres o cuidadores; ahora, en cambio, éstos de nada o de bien poco le sirven, pues los peligros que los actualizan no hacen referencia a causas presentes, sino a sucesos muy alejados en la línea temporal: sus padres, compañeros, todas las personas que ahora le rodean habrán desaparecido entonces, y él habrá de afrontar lo desconocido –el misterio de la vida y de la muerte por sí solo.

f) Necesidad imperiosa de afirmar la propia personalidad y, al mismo tiempo, lucha contra el temor (interno) y la coacción (externa) que dificultan la “independización” o “destete familiar”:

Si hasta ahora el sujeto ha sido persona, ahora quiere que su persona sea diferenciada y reconocida como *sui generis* entre las demás, o sea, quiere tener *personalidad*. La lucha para obtenerla se plantea diversamente según cuáles sean el ambiente, las normas de conducta social imperantes, el sexo y el carácter del púber. De todas suertes es evidente que en nuestro tipo de organización social corresponde mayor esfuerzo al púber que a la púber para destacarse, pues mientras a ésta le basta, casi siempre, con adquirir un “tipo atractivo” –y ello es obra de maquillaje, modista y espejo-, a aquél se le demanda, además de un *mínimum* de buena apariencia, un *rendimiento y un aplomo o seguridad* ante las situaciones, es decir, una eficiencia y una serenidad que está muy lejos tener todavía y que, sin embargo, anhela mostrar. Ello crea una mayor distancia entre la auto percepción íntima del propio *ser y valer* y el ideal o pauta modélica del *quehacer* al que se aspira; de aquí que, como bien ha señalado Aníbal Ponce, casi toda la vida psíquica del adolescente puberal discurre entre los polos de la ambición (ideal deseado) y la angustia (realidad actual). Un tal bamboleo es, desde luego, mucho más intenso en los varones que en las hembras, por los motivos ya expuestos. Y no es extraño que cuando el equilibrio entre ambos

extremos se rompe a favor de la angustia, pueda observarse, secundariamente, una intensa tendencia al retorno a los modos de existencia infantiles, o sea, una *regresión* o una detención a la evolución psicopuberal, que momentáneamente resolverá el conflicto pero preparará, para un inmediato futuro, la aparición de una neurosis o de una psicosis, es decir, de una importante alteración mental.

3. Adolescencia

3.1 Antecedentes del término Adolescencia

*"invención" de la adolescencia*¹⁰

Aunque los conceptos de la infancia de los tiempos modernos datan del siglo XVIII, el reconocimiento formal de la *adolescencia* como una fase distinta de la vida surgió todavía más tarde durante los primeros años del siglo XX (Hall, 1904). De manera irónica, es probable que la diseminación de la industria en las sociedades occidentales sea el evento que más influyó en la "invención" de la adolescencia. Conforme los inmigrantes llegaban en tropel a las naciones industrializadas y realizaban trabajos que antes habían sido ejecutados por niños y adolescentes, los jóvenes se volvieron económicamente dependientes en lugar de activos (o, como lo planteó una persona, "económicamente inútiles pero emocionalmente invaluable" [Zelizer, citado en Remley, 1988]). Por otra parte, la tecnología cada vez más compleja de las operaciones industriales planteó la necesidad de obtener una fuerza de trabajo educada. Así que a fines del siglo XIX se aprobaron leyes para restringir el trabajo de los niños y hacer obligatoria la escuela (Kett, 1977). De pronto los adolescentes comenzaron a pasar mucho de su tiempo rodeado por compañeros de su misma edad y separado de los adultos. Conforme los adolescentes frecuentaban amigos y desarrollaban sus propias y coloridas "cultura de pares", se les comenzó a ver como una clase distinta de individuos que evidentemente había salido de la inocencia de la infancia pero aún no estaba lista para asumir las responsabilidades de la adultez (Hall, 1904). Después de la Segunda Guerra Mundial, la experiencia de la etapa adolescente se amplió conforme aumentaba la cantidad de graduados de bachillerato que posponían matrimonios y el ingreso al mundo laboral, para buscar una educación universitaria (y de post grado). En la actualidad, no es del todo inusitado para los jóvenes que pospongan su ingreso al mundo laboral adulto.

¹⁰ David R. Shaffer, *Psicología del Desarrollo: Infancia y Adolescencia*, 5ª. Edición, México, 2000, Pág. 9

Hasta la mitad o fines de su tercer década (Hartung y Sweeney, 1991, Vobejda, 1991) y se podría agregar que la sociedad condona esta "adolescencia extendida" al requerir que los trabajadores obtengan una capacitación cada vez más especializada para ejercer la carrera que hayan elegido (Elder, Liker y Cross, 1984).

De manera interesante, muchas de las culturas del mundo no tienen un concepto de adolescencia como una fase distinta de la vida.

Los esquimales de St. Lawrence, por ejemplo, tan sólo distinguen a los niños de los hombres (o, a las niñas de las mujeres), siguiendo la tradición de muchas sociedades anteriores a la alfabetización de que la transición a la edad adulta ocurre en la pubertad (Keith, 1985). Y, sin embargo las descripciones del ciclo vital de otras culturas son mucho más intrincadas que las nuestras.

Los arasha de África Oriental, por ejemplo, tienen al menos 6 estratos de edades significativas para los hombres: jóvenes, guerreros inferiores, guerreros superiores, ancianos inferiores, ancianos superiores y ancianos retirados.

El hecho de que la edad no tenga el mismo significado en todas las épocas o culturas refleja una verdad básica que ya se ha tocado y que se enfatiza en forma repetida a lo largo de los escritos.

3.2 Perspectivas Históricas.

En el pasado, la adolescencia, era un período más breve que los diez o doce años que se consideran actualmente (Bakan, 1971). Los niños y adolescentes de aquellos tiempos, contribuían a la economía familiar, generalmente rural, colaborando en las tareas de la cosecha. Los requerimientos impuestos por la sociedad, eran sencillos de discernir.

La transición de la niñez a la vida adulta era relativamente simple y directa. Bakan (1971) destaca que a medida que la educación de los niños va haciéndose obligatoria, los trabajos van siendo suplidos por los avances tecnológicos y aumenta el cuidado de la salud y la longevidad, nuestra sociedad dedica un tiempo considerablemente mayor a la búsqueda de la identidad del adolescente. A pesar de su mayor duración, el proceso de convertirse en adulto se ha hecho más complejo y genera una mayor ansiedad.

Coleman (1974) destaca que las dificultades adolescentes para asumir el papel de adultos se agravan por la falta de responsabilidades, la incapacidad de realizar un

trabajo por la educación obligatoria y la dependencia económica de la familia durante un extenso periodo de tiempo.

3.3 Concepto y Definición.

Concepto: La palabra adolescencia (de *adolescere*: crecer), marca el período de crecimiento acelerado- el llamado "estirón"- que precede a la pubertad y separa la niñez de la juventud. ¹¹

Etimológicamente, el vocablo "Adolescencia" proviene del verbo latino *adolescere* que significa "crecer" o llegar a la maduración. ¹²

La adolescencia es un periodo de crecimiento entre la niñez y la edad adulta. La transición de una etapa a otra es gradual e indeterminada y no se conoce la misma duración para todas las personas, pero la mayoría de los adolescentes, con el tiempo, llegan a ser adultos maduros. En este sentido la adolescencia es como un puente entre la niñez y la edad adulta sobre el cual los individuos deben pasar antes de realizarse como adultos maduros, responsables, creativos.

Madurez: Es el estado en que se considera a una persona como completamente desarrollada física, emocional, social, intelectual y espiritualmente, sin embargo el equilibrio de todas estas características no se consigue siempre. Una persona puede ser madura físicamente pero no emocionalmente. También hay algunos individuos que son bastante maduros intelectualmente pero no han conseguido un desarrollo completo espiritual y moral.

En promedio, las niñas comienzan a mostrar el cambio de este período hacia los 9 ó 10 años de edad y llegan a la madurez sexual hacia los 13 ó 14 años. La edad promedio para que los niños entren en la pubertad es a los 12, alcanzando su madurez sexual a los 14. ¹³ Los cambios físicos del adolescente siguen una secuencia que es mucho más consistente, que su aparición real, aunque este orden varíe de una persona a otra.

¹¹ Emilio Mira y López "Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente" Décimo sexta edición, 1976 Pág. 154.

¹² Elizabeth B. Hurlock "Psicología de la Adolescencia", Editorial Paidós, 1971 Pág. 15

¹³ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001950.ntm.#top>

La adolescencia es el momento de la vida en que realmente se comienza a aprender sobre el mundo que los rodea y a encontrar el lugar en él. Este aprendizaje implica el intentar nuevas experiencias, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas. Los jóvenes a esta edad anhelan la excitación en una forma que la mayoría de los adultos encuentran difícil de comprender, sobre todo las actividades excitantes que pueden resultar peligrosas. Afortunadamente, la mayoría de los jóvenes buscan estas sensaciones en la música, el deporte u otras actividades que precisan de gran cantidad de energía pero que conllevan un escaso riesgo físico real.

Las primeras experiencias con la bebida, con drogas o el fumar generalmente tienen lugar en compañía de otros. Aquellos que lo hacen solos poseen un mayor riesgo. Las advertencias de los adultos al respecto suelen ser ignoradas, aunque si éstas proceden de algún adolescente mayor que ellos si suelen ser aceptadas.

La adolescencia se refiere al tiempo entre el comienzo de la maduración sexual (pubertad) y la edad adulta. Es un tiempo de maduración psicológica, en el cual la persona se comienza a comportar "como un adulto".

La adolescencia se considera aproximadamente como el período entre los 13 y los 19 años de edad. El adolescente experimenta no sólo el cambio y crecimiento físico, sino también los cambios y el crecimiento emocional, psicológico, social y mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85% de ellos viven en países pobres o de ingresos medios y alrededor de 1.7 millones de ellos mueren al año¹⁴ La OMS define la adolescencia como la etapa que va entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años.¹⁵ Sin embargo la condición de juventud no es uniforme y varía de acuerdo al grupo social que se considere.

En el Salvador, según el Ministerio de Salud la población adolescente se considera en dos fases; la primera de diez a catorce y la segunda de quince a 19 años.¹⁶

¹⁴ http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-boletín-0

¹⁵ http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-anales-1

¹⁶ DIGESTYC Unidad de Información en Salud, año 2007



La Adolescencia es la etapa donde se toman grandes decisiones, que marcarán a los jóvenes para toda la vida, es un continuo de la existencia del joven, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se enlaza con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios fisiológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta. La adolescencia es un fenómeno biológico, cultural y social, por lo tanto sus límites no se asocian solamente a características físicas.

A diferencia de la pubertad, que comienza a una edad determinada a los doce o trece debido a cambios hormonales, la *adolescencia* puede variar mucho en edad y en duración en cada individuo pues está relacionada no solamente con la maduración de la psiquis del individuo sino que depende de factores psico-sociales más amplios y complejos, originados principalmente en el seno familiar. Muchas culturas difieren en cuál es la edad en la que las personas llegan a ser adultas. En diversas regiones, el paso de la adolescencia a la edad adulta va unido a ceremonias y/o fiestas.

3.4 Ritos de Iniciación.

En las sociedades primitivas el paso de la niñez a la adolescencia supone unos ritos de iniciación o *ritos de pubertad*. Su duración oscila de unas horas a varias semanas (Muus, 1975). El momento en que se producen viene determinado en las niñas por la menarquía o primera menstruación. Como en los chicos no se dan indicadores biológicos comparables, el criterio usual es el de la edad. Los ritos de pubertad para ambos sexos suelen ser dramáticos y una vez superados, la incorporación a la sociedad adulta es completa.

Los rituales masculinos suelen ser pruebas de resistencia al dolor, al miedo y a la humillación. En muchos casos se dan elementos de mutilación corporal como la producción de cicatrices, perforación de las orejas y circuncisión ritual (Muus 1975).

Respecto a los rituales femeninos, existe la posibilidad de que la ceremonia haya tenido sus comienzos en parte a los ritos de pubertad que se celebraban entre los indios americanos, hace más de 500 años, para indicar la entrada a la vida adulta y la aceptación de responsabilidades.



Los jóvenes mayas y aztecas celebraban una ceremonia religiosa para dar gracias a sus dioses. Esto era un rito a la vida adulta. Era de esperar que la muchacha contribuyera a la comunidad que la había visto crecer y la había cuidado. Era así como entraba a su transición de niña a mujer.

En México y América Central, específicamente en El Salvador, la fiesta de quince años es un ritual que celebran las muchachas latinas para despedir a la niñez y darle la bienvenida a la juventud, un rito de transición, tradición muy arraigada de la familia latina, la corona o tiara es esencial y es que forma parte de un ritual en la que el padre la coloca en la cabeza de su hija, en señal de que ya se ha convertido en una joven mujer y como tal inicia otra etapa en su vida, nos recuerda también que en ese evento especial ella es la reina de la fiesta. Hoy en día, algunas muchachas hacen lo imposible por lucir el vestido más lindo y tener la fiesta más bella, sin embargo, es de gran importancia hacer hincapié en los principios morales de la muchacha. La fiesta consta primero de un acto religioso especial para la celebrante, sus padres y padrinos son situados a ambos lados y ella toma un asiento especial al pie del altar. La acompañan 14 damitas de honor con sus respectivos chambelanes, todos ellos seleccionados del grupo de familiares y amigos más allegados. Al final del acto religioso, las hermanas menores, primas y amigas reparten recuerditos a los asistentes.

La celebración de Japón se llama "seijin shiki" (la "venida de la edad").

La tradición judía considera que los varones son miembros de la comunidad adulta a la edad de 13 años y de las chicas a la edad de 12, y esta transición se celebra mediante un ritual, llamado "Bat Mitzvah" para las mujeres, y el "Bar Mitzvah" para el varón.

3.5 Período de Transición.

“La adolescencia es un período de transición entre la niñez y la edad adulta. El individuo es adulto cuando puede ocupar su puesto y desempeñar su papel en asuntos de adultos, en lo físico, social y económico, mientras el individuo que se encuentra en este período de transición pasa de los hábitos de conductas infantiles a los maduros, y de las actitudes infantiles a las maduras”.¹⁷

¹⁷ Elizabeth B. Hurlock "Psicología de la Adolescencia", Editorial Paidós, 1971 Pág. 18



Algunos psicólogos se refieren a esta etapa como a una de las más críticas del ser humano, ya que el adolescente ve a la sociedad o al mundo como un tema de crítica y rechazo, rompe el cordón umbilical, lo desliga de sus padres, desconoce la autoridad o cualquier liderazgo y entra en ese período transitorio, en donde no se pertenece a una pandilla pero tampoco forma parte de un grupo puberal. La comprensión la buscan fuera, hasta encontrar el que va a convertirse en su confidente.

3.5.1 Adaptación a los Cambios.

Transición significa cambio, y los cambios traen consigo la necesidad de adaptarse a ellos; y cuanto más rápido se produzcan, tanto más difícil será tal adaptación. Durante los últimos años de la infancia, la vida se desarrolla a un ritmo relativamente plácido; las primeras adaptaciones al ambiente físico y social alcanzan una solución bastante satisfactoria en la época en que el niño llega a la edad escolar. Hasta la adolescencia, por lo general las nuevas adaptaciones van haciéndose en forma gradual con tiempo suficiente y con la ayuda de padres y maestros, lo que hace que la adaptación le resulte relativamente fácil.

El comienzo de la pubertad provoca rápidas modificaciones, de tamaño y estructuras corporales, estos cambios físicos van acompañados de modificaciones en sus inquietudes. Ya no le interesan sus compañeros de juego, ni sus entretenimientos infantiles. Posee un nuevo interés por el sexo opuesto, por el cine, por las actividades sociales e incluso por lecturas de un tipo que anteriormente despreciaba.

Además surgen muchos más problemas de los que jamás había tenido que resolver el individuo en un periodo tan breve. Gradualmente se da cuenta de que a causa de su aspecto físico se espera que se comporte como un individuo adulto y no como un niño indefenso. El adolescente cuya niñez ha sido una preparación gradual para este cambio tiene mucho menos dificultad para adaptarse a él, que el adolescente cuya niñez se ha caracterizado por su dependencia al adulto.

La Inestabilidad:

Como todas las transiciones la adolescencia se caracteriza por un ir y venir del comportamiento anterior al actual y de actitudes, viejas y nuevas. La inestabilidad y la contradicción son índices de inmadurez; demuestran que el



individuo no está seguro de sí mismo, y que trata de adaptarse a la nueva situación que debe asumir en su grupo social.

Causas De La Inestabilidad:

La inestabilidad en la adolescencia no es debida a una sino a muchas causas, las más importantes de las cuales son:

1-*Desarrollo rápido e irregular:* Después de un periodo de crecimiento relativamente, lento en la niñez, hay una súbita aceleración del mismo, acompañada de un desarrollo físico y mental rápido e irregular.

2-*Falta de conocimientos y experiencias:* La sociedad impone muchas exigencias al adolescente, pero no le provee de un plan cuidadosamente trazado que le ayude a satisfacer dichas exigencias. En una cultura democrática, se presume que el individuo debe ser libre de elegir su propio modelo de auto desarrollo, y por ello no se le proporciona la orientación y la ayuda brindada a los jóvenes en las sociedades primitivas, en las que su conducta se halla regulado por un código definido(Josselyn, 1952).

3-*Exigencias contradictorias:* El adolescente de hoy se halla confrontado por exigencias contradictorias de parte de sus padres, maestros, contemporáneos y la comunidad en general. En un momento dado le exigen una cosa, al momento siguiente otra distinta. Se perturba y exaspera, cuando le dicen ya eres lo bastante grande como para hacer las cosas mejor. Se le dice que debe asumir responsabilidades, demostrar buen juicio y tomar decisiones; y luego se le trata como a un niño y se espera que obedezca sumisamente a sus padres y maestros.

Interrupciones en la instrucción:

Por ejemplo, el niño debe ser protegido de los hechos desagradables de la vida, mientras que el adulto debe enfrentarlas sin experimentar traumas psíquicos; el niño debe obedecer mientras que el adulto debe exigir obediencia. En pocos casos no hay interrupciones en la instrucción del niño; mientras es niño, se le insta a que no sea responsable, pero luego se espera que cuando llegue adulto asuma sus responsabilidades como tal. La transición del estado de sumisión al de independencia es difícil, porque al niño se le ha enseñado a comportarse de manera sumisa y de repente se pretende que se comporte de manera

independiente. Una gran parte de las presiones y tensiones de la adolescencia se deben a las interrupciones en la instrucción que se les brinda a los niños.

Un período de transición deja huella sobre la conducta del individuo; como se siente falta de seguridad en sí mismo e inseguro de la posición que ocupa, el adolescente tiene tendencia a ser agresivo, retraído, y ha hallarse incomodo (Rose, 1994). Se torna extremadamente sensible y reservado, en especial cuando está en compañía de gente de la que el teme que no lo entienda o lo ponga en ridículo. La reserva puede tomar la forma de distanciamiento e indiferencia o de bravezas y despectiva altanería. Siente con intensidad, se ve afectado por estados emocionales, es dado a las fantasías y es propenso a las súbitas explosiones temperamentales. Se va a los extremos, porque teme ser incapaz de demostrar su total competencia. Algunos adolescentes exageran su dedicación a las tareas escolares otros se lanzan febrilmente a la práctica de los deportes, mientras que otros dedican su tiempo casi exclusivamente a las actividades sociales. (Zachry, 1994).

3.6 Perspectivas Teóricas de La Adolescencia

A través de la revisión de las Teorías del Desarrollo de la Adolescencia, se conocerán los puntos de vista de los teóricos, para de esta manera tener una visión más amplia sobre el tema en mención.

De acuerdo a Erick Ericsson (1950,1959), *la principal tarea psicossocial de la adolescencia es el logro de la identidad.*

Los adolescentes que son capaces de aceptarse, que han desarrollado una identidad positiva, tienen más probabilidad de ser mentalmente sanos que los que tienen una identidad negativa o no se agradan ellos mismos (Goldman, Rosenzweig y Luggar, 1980).

Algunos componentes de la identidad se establecen antes que otros (Dellas y jeringan, 1990). Los componentes físicos y sexuales del yo parecen formularse más temprano. Al inicio, los adolescentes se preocupan por su cuerpo, su imagen y su identidad sexual. Posteriormente se preocupan por elegir una vocación y por valores morales e ideologías.

De acuerdo con Ericsson (1968), la duración de la adolescencia y el grado de conflicto emocional experimentado por los adolescentes varían en sociedades diferentes. Sin embargo, el fracaso para establecer la identidad en este momento



ocasiona duda y confusión de roles, lo que puede disparar perturbaciones psicológicas latentes. Algunos se aíslan o recurren a drogas o al alcohol para aliviar su ansiedad.

Anna Freud (1964), hija de Sigmund Freud, también caracterizaba la adolescencia como un periodo de desequilibrio psíquico, conflicto emocional y conducta errática. Por un lado, los adolescentes son egotistas y centrados en sí mismos, creen que la atención de todos está centrada en ellos. Por otro lado, son capaces de olvidarse de sí mismos mientras se concentran en las necesidades de otros y participan en proyectos de caridad.

De acuerdo a Anna Freud, la razón de esta conducta conflictiva es la madurez sexual que se alcanza en la pubertad, que ocasiona el desequilibrio psíquico. En la pubertad hay un marcado incremento en las pulsiones instintivas (*el ello*), incluyendo un mayor interés en la genitalidad y los impulsos sexuales.

En este período, el adolescente aumenta su vigor y energía sexual y se concentran en miembros del sexo opuesto.

G. Stanley y Hall (1904), el fundador del movimiento para el estudio del niño y el primer individuo que obtuvo un doctorado en psicología en Estados Unidos fue el primero en describir la adolescencia como un período de gran "tormenta y estrés", que correspondería al tiempo en que la raza humana se encontraba en una etapa turbulenta de transición en el camino de la civilización. Hall decía que la tormenta y estrés que se experimentan en la adolescencia tienen causas biológicas que resultan de los cambios que tienen lugar en la pubertad. Para Hall, la pubertad representa un tiempo de trastorno e incapacidad emocional en que el estado de ánimo del adolescente oscila entre la energía y el letargo, la alegría y la depresión o el egotismo y auto depreciación.

Kohlberg, "Desarrollo Moral". Dice que al desarrollar, el adolescente su identidad, se rige autónomamente por la ética. (Buenas conductas, justicia y equidad). La formación y desarrollo de la moral del adolescente depende de manera determinante del tipo de educación que se le haya inculcado y las experiencias de vida o dilemas morales a los que se haya enfrentado.

Abraham Maslow, Manifiesta que la realización de las necesidades, dependen plenamente de los sentimientos y emociones que desarrolla el adolescente. Maslow jerarquiza las necesidades humanas y menciona que estas se desarrollan de acuerdo a un orden.

Necesidades de un adolescente:

- ✓ Desarrollo de la capacidad de pensamiento
- ✓ Preocupación por la fisiología, la política y asuntos sociales
- ✓ Pensamientos a largo plazo
- ✓ Establecen objetivos
- ✓ Comparación de sí mismo con los compañeros.
- ✓ La relación que tiene el adolescente con otros:
- ✓ El joven al querer independizarse se ve involucrado en estas situaciones durante muchos años:
- ✓ La independencia de sus padres
- ✓ Aceptación de tus pares
- ✓ Las relaciones con el sexo opuesto se vuelven muy importantes
- ✓ Se enamoran a esta edad
- ✓ Se comprometen en los compromisos a largo plazo.

Robert Havighurts (1972), buscaba desarrollar una teoría Psicosocial de la adolescencia al combinar la consideración de demandas sociales con las necesidades del individuo (Klaczynski, 1990). Lo que la sociedad demanda y los individuos necesitan constituyen las tareas del desarrollo. Esas tareas son los conocimientos, actitudes, funciones y habilidades que los individuos deben adquirir en ciertos momentos de su vida por medio de la maduración física, el esfuerzo persona y las expectativas sociales. El dominio de las tareas en cada etapa del desarrollo da por resultado el ajuste, una preparación para las tareas más duras que se encontrarán en el futuro, y una mayor madurez. El fracaso para dominar las tareas del desarrollo da por resultado desaprobación social, ansiedad e incapacidad para funcionar como persona madura (Gavazzi, Anderson y Sabatelli, 1993).

Havighurst (1972) describió ocho tareas psicosociales importantes que debían ser cumplidas durante la adolescencia de la siguiente manera.

- ✓ Aceptar el físico propio y usar el cuerpo de manera efectiva.
- ✓ Lograr independencia emocional de los padres y otros adultos.
- ✓ Lograr un rol social-sexual masculino o femenino.



- ✓ Formar relaciones nuevas y más maduras con compañeros de la misma edad de ambos sexos.
- ✓ Desea alcanzar una conducta socialmente responsable.
- ✓ Adquirir un conjunto de valores y un sistema ético para guiar la conducta.
- ✓ Prepararse para una carrera económica
- ✓ Prepararse para el matrimonio y la vida familiar.

Los antropólogos ven a la adolescencia de manera algo diferente. Por lo general rechazan las teorías de las edades y etapas del desarrollo que afirman que los niños pasan por varias etapas del desarrollo en edades diferentes. En lugar de ello hacen hincapié en la continuidad del desarrollo.

Los antropólogos dicen que la tormenta y el estrés durante la adolescencia no son inevitables; sino que depende de las enseñanzas negativas de la cultura.

Mead (1950) siente que el conflicto y la tensión entre el adolescente y sus padres puede ser minimizada dando al adolescente más libertad para hacer sus propias elecciones y vivir su propia vida, exigiendo menos conformidad y menor dependencia y tolerando las diferencias individuales dentro de la familia. Además, Mead cree que los jóvenes pueden ser aceptados en la sociedad adulta a una menor edad, que se les debería permitir tener sexo y casarse pero que deberían posponer la paternidad. Esas medidas permitirían una transición más suave y sencilla a la vida adulta al eliminar las discontinuidades en el desarrollo.

3.7 Desarrollo Físico

El crecimiento muscular es un hecho resaltante, especialmente mientras dura el estirón de la estatura, con predominio en el varón, sobre todo por la acción de los andrógenos que también influyen en la adquisición de la fuerza muscular. Por supuesto, el tamaño, la fuerza y la habilidad pueden no ser diferentes en un varón y una hembra, dependiendo de la actividad física que desarrollen.

Creer es una característica destacada de la pubertad, el brote o estirón de la pubertad es una de las características fundamentales de la adolescencia.

Es un aumento evidente en la estatura y peso que por lo general comienza en las niñas entre los 9 y 14 años y los varones entre los 10 y 12 años. En general dura cerca de 2 años y poco después que el crecimiento repentino termina, el adolescente alcanza la madurez sexual.

Desde el punto de vista práctico, los cambios normales del crecimiento tienen tres grandes características:

- Se realizan en forma secuencial, es decir, aparecen unas características antes de que aparezcan otras, como es el caso del crecimiento de los senos antes de la aparición de la menstruación, el vello pubiano antes que el axilar, los miembros inferiores crecen primero que el tronco, los testículos se incrementan antes que el pene, etc.
- El tiempo de comienzo, la magnitud y la velocidad de cada evento es considerablemente variable entre las edades, por lo que algunos maduran antes que otros, para cada sexo.
- Cada evento del crecimiento sigue la ley de la variabilidad individual del desarrollo. Cada individuo tiene una propia manera de ser y la conserva a través de los años de la adolescencia y en el que influyen diversos factores, como su raza, constitución genética o familiar, nutrición, funcionamiento endocrino y ambiente socio-cultural. Basado en ello, la evaluación de la maduración sexual suele ser más valiosa desde el punto de vista clínico, que la edad cronológica, que es la correlación que por lo general preocupa a los padres y al mismo adolescente.

3.8 Desarrollo Sexual.

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición de la sexualidad. Iniciado el proceso de la pubertad se acentúan los caracteres físicos, el despertar sexual y el comienzo de la genitalidad adulta, dichos cambios son una parte consciente del adolescente, a pesar que este proceso se presenta emocionalmente confuso para sí mismo. A esto contribuyen las novedades fisiológicas y psicológicas de la evolución propia de la edad, el descubrimiento del placer en el trato y frecuentación con personas de otro sexo, comenzando a definirse la identidad sexual.

Características sexuales Primarias y Secundarias, que preparan al individuo para participar en el acto sexual.

- Características Sexuales Primarias:

Las características sexuales primarias son todas aquellas en el cual está la presencia de los órganos necesarios para la reproducción, como son:



- En mujeres: ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina.
- En hombres: testículos, pene, escroto, vesículas seminales, próstata.

➤ Características Sexuales Secundarias

Son signos fisiológicos de la madurez sexual que no involucran directamente a los órganos reproductores.

- En mujeres: crecimiento de los senos, aparición del vello púbico, vello axilar, cambios en la voz, cambios en la piel, ensanchamiento y aumento de la profundidad de la pelvis, presencia de la menstruación.

- En hombres: vello púbico, vello axilar, vello facial, cambios en la voz, cambios en la piel, ensanchamiento de los hombros, presencia del semen.

Estos cambios ocurren en el período de la pubertad que dura 4 años aproximadamente (en las mujeres ocurre antes que en los hombres), provocando la madurez sexual, es decir, cuando la persona ya se puede reproducir. En las mujeres el signo de madurez sexual es la menarquia y en los hombres es la presencia de semen en la orina.

Mujer:

- Ensanchamiento y aumento de la profundidad de la pelvis
- Cambio de voz
- Cambios en la piel
- Aumento de la estatura
- Aumento de la grasa corporal en mamas y zona púbica (monte de venus)
- Mayor sudor por la maduración de las glándulas sudoríparas
- Cabello y piel más grasosa debido a la maduración de las glándulas sebáceas
- Crecimiento mamario
- Adquieren una mayor curvatura corporal
- Presencia de menstruación
- Cambios en los genitales: mayor longitud y mayor elasticidad de la vagina, las glándulas vestibulares comienzan a secretar fluidos lubricadores, los labios mayores, menores y clítoris se agrandan, el monte de venus es más prominente, el útero duplica su tamaño.
- Crece el vello en: axilas, región púbica y alrededor de los genitales, piernas y brazos.

Hombres:

- Crece el vello en región umbilical, cara, pecho, piernas, brazos, vello púbico, vello axilar, vello facial;
- cambios en la voz, cambios en la piel,
- ensanchamiento de los hombros,
- Cambios en los genitales: pene mas alargado y con mayor grosor, aumento del tamaño de los testículos, la próstata y las vesículas seminales maduran y secretan semen.
- Cuerpo más musculoso,
- Aumento de la estatura,
- Mayor sudor por la maduración de las glándulas sudoríparas,
- Cabello y piel más grasosa debido a la maduración de las glándulas sebáceas.

El principal signo de madurez sexual en las niñas es la menstruación. En los varones, la primera señal de la pubertad es el crecimiento de los testículos y escroto y el principal signo de madurez sexual es la presencia de semen en la orina, siendo este fértil tan pronto exista la evidencia de esperma.

La Sexualidad en la Adolescencia se Desarrolla en Tres Áreas:¹⁸

- Física: aparición y crecimiento de los caracteres sexuales primarios y secundarios que preparan al individuo para participar en el acto sexual.
- Psicológica: se manifiesta en el conocimiento, la curiosidad y las intenciones acerca de la sexualidad. El pensamiento proporcional le permite al adolescente imaginarse como persona sexual y elaborar planes. La mayoría de estas actividades ocurren en la imaginación del adolescente.
- Social: el joven se identifica con su propio sexo (sexo identificado), es decir, asume los rasgos, actitudes, conducta verbal, gestual y motivaciones propias de su género. Este sexo identificado necesita ser reconfirmado por los otros (por ejemplo, relaciones con pares de su mismo sexo, relaciones eróticas con el otro sexo, etc.) Y por el propio adolescente, para asegurarse

¹⁸ http://www.medicadetarragona.es/padres/adolescencia/pubertad_y_adolescencia.htm

de su aceptación y lograr la adaptación social. El rol sexual es el comportamiento de cada individuo como hombre o mujer, y la orientación sexual se refiere al objeto hacia el cual se dirige el impulso sexual.

3.9 Desarrollo Psicológico.

Todos los individuos, durante el período de la adolescencia, presentan un mayor o menor grado de crisis de desarrollo.¹⁹ Desde el punto de vista práctico, el perfil psicológico es transitorio, cambiante y emocionalmente inestable. El desarrollo de su personalidad dependerá en gran medida de la personalidad que se haya estructurado en las etapas preescolar y escolar y de las condiciones sociales, familiares y ambientales que se les ofrezcan. Los cambios y transformaciones que cubre el individuo en esta etapa son considerablemente acusados tanto en la esfera psíquica como en la orgánica.

Los cambios rápidos y súbitos a nivel físico que experimentan los adolescentes le agregan a este período del desarrollo las características de timidez, sensibilidad y preocupación sobre los propios cambios corporales; a la vez que se presentan comparaciones angustiosas entre sí mismo y los compañeros.

Debido a que es posible que los cambios físicos no ocurran en forma sincrónica, los adolescentes podrían pasar por etapas de incomodidad, tanto en términos de apariencia como de movilidad y coordinación física. Pueden surgir angustias innecesarias si a las niñas adolescentes no se las informa y prepara para la menarquia (el comienzo de los períodos menstruales) y si a los varones adolescentes no se les suministra información precisa acerca de las emisiones nocturnas.

Durante la adolescencia, es normal que los jóvenes tengan y demuestren la necesidad de separarse de sus padres y establecer su propia identidad. En algunos, esto podría ocurrir con una reacción mínima de parte de todas las personas involucradas. Sin embargo, en algunas familias, pueden surgir conflictos significativos sobre los actos del adolescente o gestos de rebeldía y sobre las necesidades de los padres de mantener el control y hacer que el joven continúe con los comportamientos de obediencia.

¹⁹ http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-academia-2



A medida que los adolescentes se alejan de los padres en búsqueda de su propia identidad, el grupo de amigos o compañeros adquiere un significado especial, ya que puede convertirse en un refugio seguro, en el cual el adolescente puede probar nuevas ideas y comparar su propio crecimiento físico y psicológico.

En la adolescencia temprana, el grupo de compañeros por lo general consta de integrantes del mismo sexo que forman pandillas, bandas o clubes que intentan comportarse y vestirse en forma semejante, tener códigos secretos o rituales y participar en las mismas actividades. A medida que el joven avanza hacia la adolescencia media (14 a 16 años) y más allá, el grupo de compañeros se extiende hasta incluir integrantes del sexo opuesto.

La adolescencia media a la tardía se caracteriza por una necesidad de establecer identidad sexual, estando cómodo con su propio cuerpo y con sus sentimientos sexuales. A través de la amistad con personas del sexo opuesto, las citas y la experimentación, los adolescentes aprenden a expresar y recibir intimidad o insinuaciones sexuales de una manera cómoda que sea consecuente con la interiorización de valores. Los jóvenes que no tengan la oportunidad de tales experiencias podrían presentar dificultad al establecer relaciones íntimas en la edad adulta.

Los adolescentes típicamente demuestran comportamientos compatibles con varios mitos de la adolescencia:

- El primer mito es que ellos están "en escena" con la atención de otros constantemente centrada en su apariencia o en sus acciones. Esta preocupación proviene del hecho de que los adolescentes gastan mucho tiempo pensando y mirándose a sí mismos y es simplemente natural suponer que los demás estén también pensando y mirándose. En realidad, esto no ocurre porque "los demás" (por lo general los compañeros) están demasiado preocupados con sus propios asuntos. Este egocentrismo normal puede parecer (especialmente para los adultos) que linda en la paranoia, el narcisismo o incluso la histeria.
- Otro mito de la adolescencia es el del ser indestructible. Esta creencia se alimenta con la idea de que "eso nunca me sucederá, sólo a los demás". En este sentido, "eso" puede representar estar embarazada o contraer una enfermedad de transmisión sexual luego de no haberse protegido en la



relación; causar un accidente automovilístico mientras se conduce bajo la influencia del alcohol o las drogas; desarrollar cáncer de boca como resultado de mascar tabaco o cualquiera de los numerosos efectos adversos de una amplia gama de comportamientos peligrosos.

En las fases más avanzadas, la capacidad de juicio crítico se extiende a sí mismo, de ahí el sentimiento de culpabilidad como característico de la esfera afectiva y por el cual nacen deseos de rectificación por mecanismos de sublimación y racionalización. Las relaciones con el sexo opuesto se hacen más serias, aumenta su capacidad para establecer sus propias metas, disminuyen los conflictos y aumenta su estabilidad emocional, así como la aparición e identificación de patrones o tendencias aberrantes.

El 61.59% de los adolescentes de 12 Años en adelante (Tanto hombres como mujeres) tienden a ponerse irritables al llamarlos "niños"²⁰

3.10 Desarrollo Cognitivo.

Aquí el individuo es capaz de entender y construir temas y conceptos abstractos. Entre los 17 a 18 años la capacidad de inteligencia, llega a su totalidad, o sea, el adolescente puede entender todo como un adulto.

Este adquiere varias capacidades importantes:

- Puede tomar sus propias decisiones y razonar acerca de él mismo.
- Ya no soluciona un solo problema de la vida cotidiana si no ahora puede solucionar varios a la vez.
- En esta etapa el adolescente puede "pensar pensamientos".
- Comienza el joven a tener nuevas facultades de pensamiento y se vuelve introspectivo, analítico y autocrítico.

En esta etapa se desarrolla gradualmente la capacidad de resolver problemas complejos, es por esto, que un filósofo francés Jean Piaget determina que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento, se define como el pensamiento lógico y deductivo.

- Inteligencia sometida: Es cuando uno se somete o le da la atención a un problema como también no puede dársela.

²⁰ http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-academia2-5



- El razonamiento proporcional: Es cuando el adolescente desarrolla la capacidad para operar con proporciones. Por ejemplo el razonamiento proporcional permite utilizar las relaciones de la matemáticas este ejemplo es contemplado desde una perspectiva aritmética.
- El uso de supuestos o proporciones: Son proporciones que se utilizan para representar la realidad, pero la veracidad de esta supuesta representación no existe o no demuestra evidencias claras de ser real.
- La experimentación científica: Al adolescente también en su estado le aparecen experimentaciones científicas. Prueba o ensaya distintas hipótesis, buscando solucionar sus problemas.
- El egocentrismo racional: Aquí empieza a manifestar una interpretación egocéntrica del mundo, se empieza a centrar solamente en sus habilidades, por esto que se le llama egocentrismo racional.
- Los amigos y enemigos: Las funciones desarrolladas del individuo le permite independizarse aun. El adolescente se siente enormemente atado a su grupo, y con mayor razón a sus amigos.

3.11 Desarrollo Afectivo

Tras el período turbulento de la preadolescencia, la conducta de los jóvenes suele tranquilizarse. Las relaciones familiares dejan de ser un permanente nido de conflictos violentos y la irritación y los gritos dejan paso a la discusión racional, al análisis de las discrepancias y hasta a los pactos y los compromisos. A partir de este momento, el conflicto se desplaza desde la ambivalencia afectiva a la reivindicación de ciertos derechos personales, entre los que destacan las exigencias de libertad e independencia, la libre elección de amistades, aficiones, entre otros. El adolescente intenta experimentar sus propios deseos más allá del estrecho círculo de las relaciones familiares. En este segundo momento de la adolescencia, los intereses afectivos de los jóvenes abandonan masivamente el ámbito familiar estableciendo nuevas elecciones de objetos afectivos extra familiares, como es propio de todo adulto. El problema reside en que la afectividad



va más allá de la familia, pero el adolescente sigue viviendo – y tal vez por mucho tiempo - en el domicilio paterno.

3.12 Desarrollo Social.

El desarrollo social del adolescente empieza a manifestarse a temprana edad, a medida que se va desarrollando empieza a ver otras inquietudes a la hora de elegir un amigo, es selectivo, tienen que tener las mismas inquietudes, ideales y a veces hasta condiciones económicas. El grupo es heterogéneo, compuesto por jóvenes de ambos sexos, esto la mayoría de las veces trae como consecuencia la mutua atracción entre ellos; se inicia el grupo puberal con uno o dos amigos íntimos.

La crítica y los sentimientos trágicos son las conversaciones más frecuentes entre dos adolescentes, lo que sirve para dejar salir sus preocupaciones y dar descanso a los estados trágicos.

Ahora bien, todos los adolescentes, pasan por los mismos estados psíquicos. Cuando la amistad está formada por dos muchachos cuya situación conflictiva con el mundo es grave, el lazo de unión lleva a una fuerte dosis de resentimiento, que pudiera llevarlos a actos de trasgresión que son llamados conducta antisocial. Las actividades del adolescente tienen como objetivo el olvido. El adolescente no es un ser esencialmente alegre, en consecuencia el adolescente gusta de estos placeres como bailar, pasear, ir al cine, para mantenerse alegre, pero en el fondo, cuando vuelven a la soledad, la tónica dominante no es precisamente la alegría.

Por otra parte, para aceptar su identidad, el adolescente necesita sentir que la gente lo acepta y le tiene simpatía, a medida que los individuos se independizan de su familia, necesitan más de los amigos para obtener apoyo emocional y probar nuevos valores, son sobre todo los amigos íntimos los que favorecen la formación de la identidad. Durante esta etapa del desarrollo, aumenta considerablemente la importancia de los grupos de compañeros, el adolescente busca el apoyo de otras personas para enfrentar cambios físicos, psicológicos y sociales de esta etapa, es lógico entonces que recurra a quienes están experimentando estas mismas situaciones. Las redes de compañeros son esenciales para la adquisición de habilidades sociales, la igualdad recíproca que caracteriza las relaciones en ésta etapa favorece el aprendizaje de respuestas positivas a la crisis que sufre el adolescente. Los adolescentes aprenden de sus



amigos y compañeros de su edad las clases de conductas que serán recompensadas por la sociedad y los roles adecuados.

La comparación social, es una función que cobra extraordinaria importancia durante la adolescencia y adopta diversas formas: al inicio los jóvenes dedican su energía a definirse en un área de compañeros donde hay muchas clases de adolescentes, es un amplio círculo de conocidos, pero pocos amigos cercanos. El adolescente necesita estar solo algunas veces para interpretar los mensajes que recibe, consolidar su identidad y desarrollar un sentido seguro de sí mismo. La comparación social, cambia durante los últimos años de la adolescencia, el adolescente busca ahora amigos con quienes comparte características similares, aumenta la intimidad en las amistades, es probable que acepte afirmaciones como, "con mi amigo puedo hablar de todo", o "sé lo que piensa mi amigo con solo mirarlo".

La mayoría de los adolescentes suelen tener uno o dos mejores amigos y también varios buenos amigos. El adolescente suele escoger amigos basándose en intereses y actividades comunes, y en su decisión influyen mucho la igualdad, el compromiso y la lealtad. Conforme los amigos se vuelven más íntimos, el adolescente tiende a acudir más a ellos que a sus padres en busca de consejos, no obstante, sigue recurriendo a sus padres para que los orienten en cuestiones de educación, finanzas y planes profesionales.

3.13 Adolescencia: "Edad Problema".

Existe una amplia tendencia a considerar a la adolescencia como una "edad problema" este rótulo tiene un doble significado: Los estudios científicos han revelado que al adolescente se le plantean muchos problemas que deben ser resueltos de manera satisfactoria, tanto para él como para el grupo social, para poder lograr felicidad y satisfacción. También significa que el adolescente es un problema para sus padres, maestros y sociedad en general. Como el número de problemas de la adolescencia es más amplio que el de la niñez y afecta a mayor cantidad de individuos, estas complicaciones parecen comparativamente más graves. El adolescente es más problemas para sí mismo que para los demás; no se halla adaptado a su nuevo papel en la vida, y como resultado manifiesta turbación, indecisión y ansiedad.

Aunque todas las edades parecen poseer formas de conductas que resultan fastidiosas para los adultos, la conducta de los adolescentes parece ser especialmente molesta. El motivo fundamental para creer que la adolescencia es una edad problema, es el de que los adolescentes, con demasiada frecuencia son juzgados según las reglas de los adultos, más bien que según normas para adolescentes. Como el joven se asemeja más a un adulto que a un niño, en cuanto a su aspecto físico, su comportamiento ya no se juzga según los modos de ser infantiles, sino como el de los adultos.

3.13.1 Problemas de la Adolescencia

Los tipos de dificultades que confrontan al adolescente son principalmente sociales. El adolescente debe adaptarse a las normas sociales de su comunidad y afrontar nuevas situaciones mucho más complejas que cualquiera de las encontradas en sus años infantiles.

- **Tensión Interna:** La tensión psicológica hasta niveles inesperados, se considera el primer resultado de la reaparición de deseos inconscientes reprimidos durante la infancia. El preadolescente no se encuentra con la preparación adecuada para resistir esta tensión, que ocasionalmente se descarga a través de actitudes antes desconocidas, egoísmo, crueldad, suciedad, o dejadez...
- **Ser y tener:** Los varones se esfuerzan en "tener" (pene, virilidad, casa, coche) Las preocupaciones de los varones, durante la adolescencia, se centran todo en poseer y tener, lo que ellos suponen es la esencia de la virilidad; mientras que las mujeres lo hacen en él "ser" bellas, admiradas
- **Temores Masculinos:** Todas las preocupaciones se centran en los cambios físicos que acaban de sufrir o sufrirán. El crecimiento y el desarrollo del pene, los testículos y el vello corporal son su máxima preocupación, a la vez sus máximos temores apuntan a supuestas malformaciones o defectos en lo que suponen es la esencia de la virilidad: el tamaño del pene en erección. La desviación del pene en erección, a la derecha o izquierda, son otro tema estadísticamente sobresaliente entre jóvenes.
- **Los temores femeninos:** La principal angustia de las adolescentes sigue siendo lo físico, el deseo de tener el mejor físico con el objeto de ser



deseada. El desarrollo de sus pechos, es un tema muy importante entre las jóvenes, ya que es considerado como un símbolo de feminidad y belleza. Otra gran preocupación de la joven es la menstruación. Este proceso, que transforma a la niña en una mujer, suele provocar en un comienzo ciertas dudas, que pueden ser fácilmente aclaradas con una información precisa y adecuada por parte de los padres.

➤ **Los conflictos familiares.**

Uno de los primeros conflictos que vive el adolescente con sus familiares son por aspectos cotidianos, como por ejemplo: la forma de vestir y pensar de los padres, sus rutinas, sus costumbres, cuidado de la ropa y la habitación, los horarios, las salidas, las amistades, nuevas predilecciones para emplear su tiempo libre, etc.

➤ **Disolución de la identidad infantil.**

Depende del modelo educativo bajo el cual hayan crecido es como supera el periodo de crisis preadolescente, que abarca entre los trece y los quince.

Si el niño crece en un ambiente ni demasiado rígido, ni demasiado primitivo, este periodo debe ser superado con éxito.

➤ **El suicidio en los adolescentes**

El suicidio ha tenido un aumento dramático recientemente. El suicidio es la tercera causa de muerte para los jóvenes de 15 a 24 años y la sexta en los niños de 5 a 14 años. Los adolescentes experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre si mismos, presión para lograr un éxito y otros miedos mientras van creciendo, en algunos casos el suicidio aparenta ser una solución.

La depresión y tensión son desordenes mentales que se pueden y deben tratar.

Muchos síntomas de la tendencia suicida son similares a los de la depresión, algunos de estos son:

- Cambiar el hábito de dormir y comer.
- Retraimiento de sus amigos, de su familia o de sus actividades habituales.
- Perdida de interés de sus pasatiempos y otras distracciones.
- Actuaciones violentas, comportamiento rebelde o el escaparse de la casa.
- Abandono poco usual de su apariencia habitual.
- Aburrimiento persistente.
- Dificultad para concentrarse o deterioro en la calidad de su trabajo escolar.



- Quejas frecuentes de síntomas físicos tales como: Dolores de cabeza, estomago, fatiga y otros, que se relacionan directamente con el estado emocional del joven.
- Poca tolerancia a los elogios y a los premios.
- Quejarse de ser una persona mala o sentirse abominable.
- Ponerse muy contento después de un período de depresión.

Si una o más de estos síntomas se presentan, los padres tienen que hablar con sus hijos acerca de su preocupación y buscar ayuda profesional, con el apoyo moral de la familia y con tratamiento, un adolescente con tendencia suicida puede recuperarse.

➤ **Embarazo adolescente:**

Una de las causas del embarazo adolescente es que mantienen relaciones sexuales sin las medidas preventivas adecuadas. El por qué los adolescentes practican el sexo, y el por qué lo hacen sin métodos anticonceptivos, es porque hoy en día crecen rodeados de una cultura donde compañeros, televisión, cine y revistas transmiten mensajes en los cuales manifiestan que las relaciones sexuales sin estar casados son comunes, aceptadas y a veces esperadas.

En El Salvador, de la atención de partos institucionales registrados por el MSPAS en el año 2007, el 30.5% corresponde a mujeres entre 10 a 19 años. Fuente: Unidad de Monitoreo y Evaluación. MSPAS, 2007.

Los riesgos de las adolescentes de quedar embarazada incluye:

- Los tempranos contactos sexuales.
- El uso temprano del alcohol u otras drogas, incluyendo productos como el tabaco, el salirse de la escuela, la carencia de un grupo de apoyo o pocos amigos.
- La carencia de interés en la escuela, familia, o actividades comunitarias.
- Vivir en comunidades o escuelas donde los embarazos tempranos son comunes.
- Crecer en condiciones empobrecidas.
- Haber sido víctima de ataque o abuso sexual.

3.13.2 Problemas frecuentes

1. Problemas emocionales

La investigación ha puesto de manifiesto que cuatro de cada diez adolescentes en algún momento se han sentido tan tristes que han llorado y han deseado alejarse de todo y de todos. En el transcurso de su adolescencia uno de cada cinco adolescentes piensa que la vida no merece la pena vivirla. Estos frecuentes sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo que puede no ser evidente para los demás. Las ingestas alimenticias excesivas, la somnolencia y las preocupaciones excesivas sobre su apariencia física pueden ser también signos de malestar o discomfort emocional. De forma más obvia, pueden aparecer fobias y ataques de pánico. Los estudios recientes han demostrado que los problemas emocionales del adolescente no suelen ser reconocidos ni siquiera por sus familiares o amigos.

2. Problemas sexuales

Los dramáticos cambios físicos de la adolescencia pueden llegar a ser muy preocupantes para algunos adolescentes, especialmente para aquellos que son tímidos y que no desean hacer preguntas al respecto. En el otro extremo, las preocupaciones pueden ponerse de manifiesto en forma de presunción excesiva tanto sobre su capacidad sexual como sobre sus experiencias. Más de la mitad de los adolescentes tendrán su primera experiencia sexual completa antes de los 16 años. Aquellos que comienzan tempranamente con relaciones sexuales tienen un mayor riesgo de embarazos no deseados y de problemas de salud. Los nuevos riesgos para la salud que suponen la infección por HIV y el SIDA constituyen una preocupación adicional.

Además, un adolescente puede no estar seguro de su orientación sexual, sobre si es homosexual o no. Esta preocupación puede ser compartida por sus padres. El apoyo sensible, una guía clara e información exacta acerca de estos diferentes aspectos de la sexualidad son muy apreciados por los adolescentes ya sean procedentes de sus padres, del colegio, del médico de cabecera o de los centros de orientación familiar.



La mayoría de los adolescentes son bastante cuidadosos a la hora de la elección de sus parejas. La promiscuidad sexual y la relaciones de riesgo repetitivas sin protección suelen ser signo de la presencia de problemas emocionales subyacentes, aunque también pueden reflejar un estilo de vida al límite - los adolescentes que asumen riesgos en algunos aspectos de su vida tienden a asumirlos en otras facetas de la misma.

3. Problemas conductuales

Los adolescentes y sus padres suelen quejarse cada uno de la conducta del otro. Los padres con frecuencia sienten que han perdido cualquier tipo de control o influencia sobre sus hijos. Por su parte, los adolescentes, al mismo tiempo que desean que sus padres sean claros y les suministren una estructura y unos límites, sin embargo, se toman a mal cualquier restricción en sus libertades crecientes y en la capacidad para decidir sobre sí mismos. Los desacuerdos son frecuentes, ya que la persona joven lucha por forjar una identidad independiente. Aunque todo esto es bastante normal, lo cierto es que la situación puede alcanzar un punto en el que los padres realmente pierdan el control, no sabiendo dónde están sus hijos, quiénes son ellos o qué les está pasando. La experiencia sugiere que los adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener problemas si sus padres no saben donde están. Por tanto, es importante que ellos permitan a sus padres conocer dónde van, aunque también es recomendable que sus padres se tomen la molestia de preguntar.

4. Problemas escolares

Los adolescentes que rechazan ir al colegio con frecuencia tienen dificultades en separarse de sus padres, y este problema puede haber tenido su origen ya en la escuela primaria. Este problema puede también manifestarse en forma de molestias del tipo de dolores de cabeza o estómago. Ante un adolescente que no desea ir al colegio es necesario comprobar la posibilidad de que esté siendo acosado por alguno de sus compañeros. El acoso es un problema frecuente del que la gente joven encuentra difícil el hablar y que puede hacer que ir al colegio resulte una experiencia solitaria, miserable y amenazadora, que finalmente puede dar lugar a problemas del tipo de ansiedad y depresión, falta de confianza en sí



mismo, y dificultad para hacer amigos. La forma que tienen los padres para poder ayudarles es asegurándose que el colegio tiene una política antiacoso efectiva, e informando a los profesores de su hijo cuando precise de su ayuda.

Aquellos que van al colegio coactivamente son generalmente infelices en casa y se sienten frustrados en el colegio y por eso suelen pasar su tiempo con otros que se sienten del mismo modo. Los problemas emocionales con frecuencia afectan el rendimiento escolar. Es difícil concentrarse adecuadamente cuando uno está preocupado sobre sí mismo o sobre lo que ocurre en casa. Aunque la presión para hacerlo bien y para aprobar los exámenes suele proceder de los padres o profesores, los adolescentes generalmente desean hacerlo bien y se presionan a sí mismo si se les da la oportunidad. El insistir de forma excesiva al respecto puede ser contraproducente. Los exámenes son importantes, pero no se les debe permitir que dominen sus vidas o que les hagan infelices.

5. Problemas con la ley

La mayoría de la gente joven no viola la ley y aquellos que lo hacen son generalmente varones. Cuando lo hacen, generalmente lo hacen una sola vez. Las ofensas repetidas pueden reflejar una cultura familiar, aunque también pueden ser resultados de la infelicidad o del malestar emocional. Es necesario descartar la presencia de estos trastornos ante un adolescente que se mete de forma repetida en problemas.

6. Problemas de alimentación

El sobrepeso es una causa frecuente de infelicidad en los adolescentes. Si son criticados o se ríen de su aspecto físico pueden disgustarse consigo mismos y llegar a deprimirse de forma significativa, estableciéndose un círculo vicioso, ellos hacen poco y comen para sentirse mejor, pero esto sólo hace que el problema del peso empeore. El hacer dieta puede realmente agravar la situación. Es más importante que se sientan felices consigo mismos estén gordos o delgados. A pesar de que muchos adolescentes hacen dieta, especialmente las mujeres, afortunadamente son muy pocos los que desarrollarán un trastorno de la alimentación del tipo de la bulimia o la anorexia nerviosa. Sin embargo, estos

trastornos ocurrirán con mayor probabilidad si los que se someten a una dieta estricta tienen una pobre opinión de sí mismos, se encuentran bajo tensión o han tenido un problema de sobrepeso en la infancia.

Enfermedades nutricionales del adolescente:²¹

- *Desnutrición proteínico-calórica.*

La desnutrición es el resultado de una deficiencia de proteínas, lípidos y glúcidos en la alimentación diaria, cuando el consumo de estas es bajo el cuerpo usa las proteínas para suplir las necesidades energéticas, Cuando esto ocurre, se pierden proteínas de los músculos esqueléticos, de los órganos como el estomago, vísceras y de los depósitos circulantes de proteína que se encuentran en la sangre y la linfa.

La desnutrición se manifiesta en una pérdida de peso y una predisposición a las enfermedades como producto de una disminución de los factores inmunológicos esenciales para prevenir muchas enfermedades.

En la adolescencia la desnutrición es sumamente peligrosa ya que su peso y su estatura no se desarrollan debidamente, además de los sistemas, como por ejemplo el sistema digestivo.

Al no consumir las proteínas y calorías necesarias, las células intestinales involucradas en la absorción de sustancias nutritivas, que se encuentran recubriendo el interior del intestino delgado, se atrofia y se vuelven no funcionales.

- *Obesidad.*

La obesidad comienza en algunas personas durante su infancia y adolescencia.

El saber si un adolescente es obeso o esta sobrepeso depende directamente de su contextura, sexo, tamaño y edad, se dice que un joven esta con sobrepeso si su peso es en un 10% a un 20% mayor que el ideal, y que un joven esta obeso si su peso esta por encima del 20 % del ideal.

Los problemas que representa la obesidad en un joven es que puede traerle graves enfermedades como por ejemplo:

- ✓ Altos niveles de colesterol.
- ✓ Hipertensión.

²¹ http://www.medicadetarragona.es/padres/adolescencia/pubertad_y_adolescencia.htm



- ✓ Enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Artritis.
- ✓ Irregularidades en la menstruación.
- ✓ Varices.
- ✓ Hernias.
- ✓ Y pueden sufrir rechazo por parte de la sociedad.

Si un adolescente obeso quiere normalizar su peso debe someterse a un tratamiento de comidas dietéticas acompañado de un plan de ejercicios, ya que para esto requiere de mucha fuerza de voluntad, el recibir apoyo y motivación por parte de sus padres y familiares se hace indispensable.

• *Anorexia nerviosa.*

Esta enfermedad se caracteriza por ser una preocupación extrema de perder peso, lo cual puede llegar a poner en peligro la salud de quién la sufra. Esta enfermedad se presenta en su mayoría en el sexo femenino en la etapa adolescente, ya que durante esta etapa ella desea tener la figura más delgada y el cuerpo más perfecto que cualquiera otra de su misma edad. Esto puede convertirse en una obsesión, lo que llega a perder mucho más peso del que debería.

La gran pérdida de peso provoca la aparición de los síntomas de desnutrición que son:

- ✓ Cambio de personalidad.
- ✓ Extremada delgadez.
- ✓ Disturbios hormonales que pueden causar irregularidad en la Menstruación
- ✓ Piel reseca y pálida.
- ✓ Pérdida de la textura y salud del cabello.
- ✓ Baja presión arterial, entre otras.

• *Bulimia.*

Esta enfermedad se caracteriza por un apetito insaciable, que se alterna con periodos de dieta o ayuno. Esta enfermedad trae graves consecuencias de desnutrición:



- ✓ Disminución de la concentración de calcio y potasio sanguíneo los cuales pueden ocasionar trastornos cardiacos o renales
- ✓ Deshidratación, debido a la gran pérdida de líquido al vomitar o como resultado del efecto de los diuréticos y laxantes.
- ✓ Hemorragias internas y úlceras gástricas.
- ✓ Inflamación de las glándulas salivales.
- ✓ Daños irreversibles sobre los dientes como resultado de los ácidos estomacales al vomitar.
- ✓ Incapacidad para razonar como resultado de la desnutrición. El bulímico pone a funcionar todas sus acciones hacia el logro de las metas trazadas, perder peso.

7. Drogas, Pegamentos y Alcohol

La mayoría de los adolescentes no usa drogas, ni inhala pegamento, y la mayoría de los que lo hace no irá más allá de experimentar ocasionalmente con ellos. A pesar de la publicidad sobre otras drogas, el alcohol es la droga que con mayor frecuencia causa problemas a los adolescentes. La posibilidad del uso de cualquier tipo de droga debería ser considerada cuando los padres observen cambios repentinos y graves en la conducta de sus hijos.

8. Abuso

Los abusos sexuales, físicos y emocionales pueden tener lugar en la adolescencia y pueden dar lugar a muchos de los problemas mencionados con anterioridad. Las familias con estos problemas precisan de ayuda especializada además de consejo legal ya que muchas de estas conductas constituyen un delito que debe ser denunciado. No es infrecuente que el desconocimiento sea cómplice de la permisividad y que la ayuda en este orden de cosas resulte tardía.

3.14 Edad Infeliz.

Para el adolescente de nuestro medio, la adolescencia no está desprovista de preocupaciones, ni es una época feliz de su vida. Aunque por supuesto hay



momentos de felicidad, y a menudo de gran alegría con mucha mayor frecuencia estos son eclipsados por las frustraciones, los desencantos y las angustias que acompañan a la salida de la niñez en nuestra cultura actual.

Las causas más comunes de la infelicidad son:

-Presiones Sociales:

Como lo ha señalado English (1947), la adolescencia en vez de ser uno de los periodos más felices y constructivos de la vida, con demasiada frecuencia se ve afectada por los adultos, tanto padres como maestros, que colman de conflictos al periodo más de lo que es menester. Como resultado los adultos, y en especial los padres, refunfunan, amonestan, censuran o castigan; y estos últimos con demasiada frecuencia, actúan como freno de todos los esfuerzos del adolescente por llegar a ser un adulto maduro e independiente (English, 1948).

-Problemas de Adaptación:

En cualquier edad, la adaptación va acompañada de ansiedad más o menos intensa, y la mayor ansiedad se presenta en el área de desarrollo afianzada más recientemente.

-Falta de seguridad en su posición:

Como la maduración sexual tiene tanta importancia para los niños, estos esperan que la actitud de su familia hacia ellos cambie cuando lleguen a la madurez sexual; y naturalmente, se desilusionan cuando esto no ocurre. Además, el adolescente ya no se halla libre de responsabilidades, como cuando era niño, pero tampoco posee los derechos y privilegios del adulto.

-Idealismo:

Todo adolescente posee elevados ideales respecto de si mismo, de su familia, amigos, comunidad y patria, pero pocas veces estos alcanzan los niveles por el establecido.

-Frustraciones en las relaciones heterosexuales:

Los amoríos pueden ser experiencias felices para los adolescentes, pero de hecho pocos los son; van acompañados de tal intensidad emocional que están casi condenados al fracaso desde el principio, y cuando se interrumpen o se frustran, resultan ser experiencias dolorosas.

-Sentimientos de Insuficiencia:

Como los adolescentes, en general tienen conceptos ilusorios de sus aptitudes y niveles de aspiración, muy por encima de su alcance fácil, habrán de sentirse incapaces cuando no alcanzan los objetivos que se han fijado. La competencia con los demás en los estudios, el deporte, los asuntos sociales y en todos los sectores de su actividad, se torna cada vez más intensa a medida que pasan los años.

El hecho de que la infelicidad en la adolescencia difiera mucho de ser universal, demuestra su carácter primordialmente ambiental, a medida que avanza la adolescencia, el hogar y la familia van perdiendo importancia, como factores concurrentes para el logro de la felicidad, y adquiere mayor significación el ambiente social más amplio y exterior al hogar. (Barchak, 1951).

La infelicidad de la adolescencia se manifiesta en muchas formas, de algunas de las cuales es fácil reconocer la causa. Hay aumento de conducta temeraria, de falta de consideración por los demás, de grosería y aspereza en el habla, y de tosquedad en el uso del idioma, como lo demuestran el aumento de los insultos y palabrotas de su jerga. Existe reserva con respecto a los asuntos personales, estados de tristeza y melancolía, intolerancia hacia los demás, particularmente los hijos menores de la familia y mayores exigencias de dinero para gastar a su antojo.

3.15 Factores de Riesgo

En El Salvador como en muchos países de América Latina, existen cifras alarmantes de adolescentes que se ven inmersos en conductas de riesgo, de las cuales tan sólo un mínimo porcentaje logra reponerse en algún momento de la vida, para incorporarse satisfactoriamente a la sociedad que pertenece; una gran mayoría se queda atrapado permanentemente en adicciones: alcohol y drogas; infecciones de VIH – SIDA, en edades que oscilan entre los 10 y 19 años, en donde los datos registrados por el MSPAS. Durante los años de 2003 – 2007, hay una clara tendencia al alza, que en términos porcentuales corresponde a un 68%. Y del último año registrado, el 36% corresponde a adolescentes mujeres y el 64% a adolescentes hombres. Existen otros tipos de conducta de riesgo como incorporación a pandillas, delincuencia, afiliación a subculturas (Emos, Rock, Punk y otros) y la deserción escolar debido a múltiples factores.



La alta incidencia de adolescentes involucrados en conductas de riesgo, es una de las principales causas que limitan el desarrollo integral de las personas dentro de una sociedad competitiva y dinámica.

A diferencia de lo que sucede en escolares, en los adolescentes, en la medida que aumenta la edad, se incrementa la mortalidad.²² La prevención primordial y la promoción de factores generales y específicos de protección evitan y controlan los daños y trastornos en la salud del adolescente. Algunos de estos factores de protección incluyen la educación, nutrición, inmunizaciones, ejercicio físico, tiempo libre justo, promoción familiar y desarrollo espiritual, oportunidades de trabajo y legislaciones favorables para el niño y el adolescente. En los servicios de salud se debe hacer promoción en la prevención de cáncer pulmonar, embarazo precoz, enfermedades de transmisión sexual, accidentes y en la evaluación de los patrones de crecimiento y desarrollo normal.

Factores de riesgo en adolescentes

TIPOS DE FACTORES	CONDUCTA
Alteraciones en el desarrollo puberal	Menarquia precoz, discapacitación o retardo mental
Desatención y otros problemas en la relación familiar	Fugas frecuentes o deserción del hogar, desempleo del jefe del hogar mayor a 6 meses.
Trastornos de la conducta alimentaria	Malnutrición, hipertensión arterial, arterosclerosis, diabetes, enfermedades crónicas, como el cáncer, tuberculosis, etc. ²³
Riesgos intelectuales	Analfabetismo, bajo rendimiento y/o deserción escolar, crisis de autoridad, tiempo libre mal utilizado, segregación grupal
Factores biológicos	Tabaquismo, alcoholismo y otras drogas; uso de automóviles
Riesgos sexuales	Embarazos, ²⁴ ²⁵ infertilidad.
Factores sociales	Aislamiento, depresión, gestos suicidas, conductas delictivas y/o agresivas, nomadismo.
Independencia	Lucha por identidad, humor cambiante, mejora su habilidad de lenguaje y expresión, quejas de interferencias con independencia. ²⁶
Otros	Empleo de recursos para evitar la realidad: ritos, comunas, pseudos - religiones.

²² <http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-boletin-0>

²³ <http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-texasinstitute-10>

²⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-11>

²⁵ <http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-scielobrasil-3>

²⁶ <http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-academia-2>



Las principales causas de muerte en adolescentes alrededor del mundo varía poco, si es que sólo el orden, según la región, y estas son las heridas no intencionales (particularmente accidentes de tránsito), SIDA (es la principal causa de muerte de mujeres jóvenes en África), otras enfermedades infecciosas, homicidio y otras heridas intencionales (especialmente importante en Suramérica), como la guerra, suicidio y heridas auto-inflingidas.²⁷

A los adolescentes que practican actividades atléticas recreativas se les debe enseñar a utilizar el equipo adecuado, trajes protectores, instalaciones seguras, reglas adecuadas de juego y procedimientos racionales para las actividades que requieren niveles de destreza avanzados.

La gente joven necesita estar muy consciente de los peligros potenciales, incluyendo la muerte súbita que puede ocurrir no sólo con el abuso continuo de sustancias, sino también incluso con el consumo experimental del alcohol y las drogas.

Los adolescentes a quienes se les permite el uso o el acceso a las armas de fuego necesitan aprender la forma adecuada de utilizarlas, la seguridad y los aspectos legales asociados con estos elementos.

Si los adolescentes parecen estar aislados de sus compañeros, no tienen interés en actividades sociales o escolares o muestran una súbita disminución en el desempeño escolar, laboral o deportivo, se puede requerir una evaluación psicológica.

Muchos adolescentes se encuentran en alto riesgo de depresión e intentos potenciales de suicidio debido a las presiones y conflictos que pueden surgir en la familia, el colegio, organizaciones sociales y relaciones íntimas.

Aunque la adolescencia puede ser percibida como una época difícil, el proceso de maduración que implica puede dar lugar a cambios positivos en la persona que faciliten la superación de los problemas del pasado.

La preocupación de los padres se suele asociar con los períodos de incertidumbre, confusión e infelicidad experimentados por los adolescentes. Pero, a pesar de todo esto, es importante no olvidar que, aunque pueden venir tiempos difíciles, la mayoría de los adolescentes no desarrollará problemas graves.

²⁷ <http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-usdos-12>

4. Dinámica Familiar:

Las relaciones entre los seres humanos raras veces se mantienen estáticas; las gentes cambian, y de igual modo varían sus relaciones con los demás, ya se trate de miembros de la familia, amigos personales, relaciones comerciales, o conocidos. La época en la que ocurren los mayores cambios de ideales y actitudes es aquella en que probablemente se producen los cambios más notables en las relaciones con los demás. Como la relación padre a hijo, o de hijo a padre, se encuentra en estado de corriente constante, es esencial que todo lo incluido en ella se adapte a este cambio. Cuando los varones y niñas llegan a la adolescencia, las presiones que ejercen sobre sus padres son aún mayores que las del niño. Los adolescentes desean entonces desarrollar una existencia independiente, aunque su vida real sea de dependencia; formulan nuevas exigencias sociales, económicas y emocionales, muchas de las cuales no sólo hacen perder tiempo y energías a sus padres, sino que son tan poco razonables que éstos creen que deben reprimirlas.

A su vez, el padre formula nuevas exigencias al adolescente: como éste ya no es más un niño, le exigen ahora que se comporte de acuerdo con su edad, y que trate de adaptarse a las normas de conducta de los adultos. Los padres esperan que el adolescente contribuya a aliviar parte de las cargas del hogar, e incluso que contribuya económicamente a su sustento; que piense seriamente y que se prepare para su futuro.

En la medida que los niños crecen, hay una relativa disminución del calor y del estímulo intelectual de los padres, y aumento de las restricciones que éstos imponen. Este desequilibrio en las relaciones familiares no se produce en una sola de las partes. Los hijos muestran más interés por los amigos que por los miembros de la familia y no solo prefieren la compañía de sus amigos a la de sus familiares, sino que cuando se produce un conflicto entre las normas o reglas del hogar y las de su grupo de pares; los jóvenes elegirán a los últimos.

La pubertad provoca un cambio de conducta que hace que el niño púber se torne deprimido, irritable, reservado, no cooperativo y peleador. A menos que los padres estén advertido de las modificaciones orgánicas que los niños están experimentando en ese preciso momento y la relación existente entre la conducta, es probable que carezcan de la comprensión y simpatía necesaria y esto no



ayuda al niño a atravesar esta etapa difícil, y es posible que aumente el sentir existente de que "nadie lo quiere".

Durante la adolescencia, es probable que la tirantez sea mayor entre hermanos del mismo sexo. La menor se resiente por los privilegios de que goza su hermana mayor, y lo mismo le ocurre al varón adolescente menor que compara lo que le deja hacer a su hermano mayor con lo que le dejan hacer a él; y se ofende por las crítica que formulan a su conducta inmadura o por la forma en que le ridiculizan, cuando está esforzándose tanto por superar esa etapa.

La actitud hacia los parientes es algo menos favorable; el adolescente que, cuando era niño esperaba con alegría la visita de los abuelos, ahora se rebela a asistir a las reuniones familiares y además se acompaña de críticas a los ancianos, oponiéndose a que los mayores le den consejos de ninguna clase.

El clima hogareño, o "Atmósfera Psicológica" del hogar varía mucho de un adolescente a otro. Algunos hogares tienen buen clima, otros malo, y algunos un "clima variable". Dentro de un mismo hogar, el clima puede variar de una época a otra con respecto al mismo individuo y desde luego ha de variar con respecto a cada hijo. Como los padres son los principales responsables del establecimiento del hogar y del control ejercido sobre éste, ellos son en gran parte los responsables del tipo de clima que exista. La mayoría de adolescentes no creen que sus hogares tengan el clima que les resulte favorable; y como resultado, son desgraciados, censuradores y criticones (Fleje, 1945).

El clima hogareño se halla determinado por muchos factores distintos; entre ellos tenemos:

4.1 Evolución de la vida familiar. Como nuestra cultura actual es la que experimenta cambios más rápidos de todas las que se conocen en la historia, los padres no pueden juzgar la conducta de hoy, ni guiar a sus hijos, empleando las normas de su propia juventud.

4.2 Gobierno familiar. Por regla general, los padres ejercen mayor fiscalización sobre sus hijos, cuando estos son jóvenes que cuando son mayores; además existe mayor fiscalización sobre la conducta que el adolescente tiene con los miembros del sexo opuesto, que de la conducta en cualquier otro aspecto de la vida del individuo. El gobierno paterno se clasifica en dos categorías principales:

autoritario y democrático. La fiscalización autoritaria consta de reglas y regulaciones rígidas, con castigos para quienes las infrinjan. En contraste, la dirección democrática acepta discusiones, explicaciones y razonamiento con el niño. Los efectos de la fiscalización en un hogar autoritario, el adolescente se vuelve sumiso y tiene miedo de asumir ciertas responsabilidades (Hellersberg, 1946). Cuando prevalece el gobierno democrático, el adolescente demuestra mayor independencia en las cuestiones personales, posee mayores recursos para enfrentar las situaciones colectivas, y realiza una mejor adaptación social.

4.3 Esperanzas paternas. Una de las actitudes paternas más desfavorables es aquella en la que el padre basa sus esperanzas y ambiciones personales en el hijo sin tomar en consideración la capacidad o los intereses del mismo. El tipo de padre que abriga una esperanza irreal en su hijo es generalmente el que fue un individuo menos triunfador de los que esperaba, y el hijo, por consiguiente, debe compensar la falta de éxito del padre. Cuando los adolescentes se dan cuenta de que las esperanzas se hallan por encima de su capacidad, esto no sólo les provoca amargo resentimiento, sino que también hace desequilibrar las relaciones padre-hijo.

La mala adaptación de los hijos en la universidad, en la vida social, manifestada en la delincuencia juvenil, y en el matrimonio prematuro, son provocados con mayor frecuencia por las actitudes paternas desfavorables que por ninguna otra cosa.

4.4 Posición económico-social. Los hogares presentan grandes diferencias en cuanto a posición económica social, no son relativas al grado de riqueza sino a la forma en que se obtienen los ingresos familiares. Los padres de clase baja son más condescendientes y otorgan a sus hijos mayor libertad física y social que la que disfrutaban los hijos de clase media. Castigan con mayor severidad cuando los niños se portan mal, y raramente los elogian. En contraste, se espera que los hijos de clase media asuman antes todas sus responsabilidades, que se adapten a los métodos del grupo, y sean fiscalizados más de cerca que los de la clase baja.

El hijo de las clases bajas se acostumbra a la agresión física y se le permite que exprese una ira violenta. En contraste, se espera que los niños de la clase alta y media repriman esas emociones. Los padres de clase baja son inaccesibles a la



comunicación con sus hijos, especialmente en lo que se relaciona con el rechazo de las exigencias paternas. El hijo teme a la autoridad y a la ira explosiva del padre, y esto lo convierte en el prepotente que trata de lograr prestigio y autoridad entre sus hermanos y compañeros, o en el seguidor constantemente sumiso. Como el hijo se siente rechazado en el hogar, busca la compañía de sus amigos fuera de aquél.

La actitud de los padres de las familias de clase alta es de "orgullo posesivo y esperanza". Los hijos de las familias de clase baja a menudo son considerados por sus padres como el "pago inevitable de las relaciones sexuales", actitud que no fomenta una disposición favorable hacia ellos, y que incluso puede llevar al rechazo. Existe intolerancia hacia la falta de madurez y se impone la obediencia ciega. Los hijos de las familias de clase media son deseados principalmente como una consumación del matrimonio. Cuando un adolescente descubre que la falta de aceptación social de sus compañeros se debe a la escasez de dinero, con frecuencia abriga gran resentimiento hacia sus padres. Si la posición económica de la familia es tal que el adolescente debe trabajar después del horario escolar para contribuir al sustento de la familia, su resentimiento hacia sus padres se vera aumentado. Los que abandonan los estudios frecuentemente culpan a sus padres, y esto no mejora el clima familiar.

Cuando los padres provienen de distintas clases económico sociales es probable que se produzca tirantez en sus relaciones mutuas con respecto a los métodos de crianza de los hijos en sus relaciones mutuas con respecto a los métodos de crianza de los hijos y en sus relaciones con las familias por ambas partes. En la adolescencia existe conciencia de las diferencias de clase social; esto hace que el adolescente se ponga a favor del padre de la clase superior y que tenga vergüenza, o incluso rechace al padre de la clase inferior.

4.5 Tamaño de la familia. El tamaño de la familia afecta a las actividades de cada uno de los miembros de ésta, y a las combinaciones de los diversos miembros dentro del grupo familiar; además, dentro de una familia existen diferencias de edad y de sexo que también afectan a sus miembros individualmente considerados. El papel que cada uno de ellos desempeñe en la familia, y el efecto que cada uno ejerza sobre los demás miembros, no depende tanto de la intimidad del parentesco como de las necesidades de cada uno de los



mismos y de la satisfacción que ellos logren por medio de su relación con los otros integrantes de la familia.

La familia pequeña se halla caracterizada por la "planificación", "intervalo" entre los hijos, métodos de crianza, y educación. La paternidad es intensiva y no extensiva, y da importancia al desarrollo individual de cada hijo. La familia pequeña se halla dirigida por métodos democráticos, y existe cooperación entre padres e hijos. Cada uno de los miembros desempeña sus propios papeles y actividades individuales, y cada uno se siente animado en su vocación de ser un individuo. Sin embargo, en ausencia de otros hijos del mismo sexo y de aproximadamente la misma edad, los padres comparan a sus hijos con otros niños ajenos al hogar, y esto da como resultado el que se ejerza mayor presión sobre cada hijo.

La familia grande difiere de la familia pequeña en casi todos los aspectos de su sistema de vida, y como resultado produce un tipo de clima familiar enteramente distinto y ejerce influencia totalmente distinta sobre cada uno de sus miembros.

Los hijos únicos pueden ser, y a menudo lo son, víctimas de padres sobre protectores, pero al mismo tiempo se ven libres de la rivalidad entre hermanos que a menudo es tan perjudicial para la personalidad de los hijos de familias numerosas. Su ambiente hogareño es generalmente más democrático y más estimulante que el de la familia grande, y esto los ayuda a lograr niveles más altos de madurez que los que se observan a las mismas edades en los hijos de los otros grupos.

En su ajuste emocional, el adolescente que es hijo único muestra superioridad sobre el que no lo es. Se siente feliz en sus relaciones con los de su edad y es bien aceptado por éstos. Como no existe rivalidad entre los hermanos y hay escasa tirantez en el hogar, su vida familiar se ve libre de las tensiones comunes en los hogares en que hay varios hijos; como resultado, se halla mejor adaptado al hogar que el que no es hijo único.

4.6 Familias "invadidas". El número de sus componentes a veces se ve aumentado por parientes que la visitan o que viven con ella de modo permanente, por huéspedes transitorios, parientes o inquilinos viviendo en sus casas. Como resultado, el adolescente en general expresa su desagrado por la "invasión"



Cuando un hogar es invadido por los abuelos, ya sea en visitas o por residencia permanente, se produce un cambio del clima familiar. En las generaciones pasadas, cuando las familias vivían más cerca que hoy, los hijos se criaban en suficiente proximidad con sus abuelos como para aprender a amarlos y a considerarlos como miembros de la unidad familiar. Es por esta razón que cuando los abuelos visitan la familia es probable que se produzca tirantez en el hogar.

Aunque los abuelos generalmente manifiestan hacia sus nietos una actitud más favorable que éstos hacia aquéllos, existe una gran tendencia a tratar de imponer a los nietos las rígidas normas y la rigurosa disciplina que prevalecía cuando eran jóvenes.

En la actualidad hay muchos hogares que se hallan invadidos por "padrastrós", y la situación se vuelve complicada por el hecho de que el hijo tiene que pasar parte del tiempo con su verdadero padre y otra parte con el padrastro.

Cuando se trata de un padrastro y éste no es demasiado autoritario en su actitud hacia el adolescente, puede producirse un mejoramiento del clima familiar con su llegada, especialmente si mejora el estado económico de la familia. Sin embargo, si se trata de una madrastra, es probable que los efectos ejercidos sobre el clima familiar sean desfavorables. El hecho de que muchos casos de delincuencia juvenil provengan de hogares en los que hay madrastras, hace pensar que el clima familiar con frecuencia no mejora cuando se produce la "invasión" por una mujer.

4.7 Relaciones entre hermanos. Cada hermano aprende algo de cada uno de los otros. Lo que aprenda puede ejercer una influencia acentuada sobre el clima hogareño. Si los adolescentes más jóvenes aprenden a creer que sus padres demostraron parcialidad hacia los hermanos mayores o hacia el "nene de la casa", el clima será muy distinto.

Los hermanos pueden pensar que los padres son demasiado rigurosos con ellos, o con uno determinado del grupo y, como resultado, pueden presentar un frente unido "confabulándose" contra aquéllos. Esto conduce a la hostilidad abierta en la familia, a los resentimientos hacia los padres, pero también a una mayor armonía entre los hermanos; y, finalmente, el clima familiar puede ser influido por la posición que ocupa en la familia cada uno de los jóvenes. El hermano cuya posición en la familia le es favorable, que se siente seguro en su vida familiar, y



que es feliz y se halla bien adaptado en el hogar estará bien adaptado fuera de éste; en contraste, aquél que siente desagrado por la posición que se ve forzado a ocupar en el hogar, es probable que sea infeliz y se sienta insatisfecho.

Cuando los padres sienten aprensión acerca de los efectos que puede tener sobre el primogénito la llegada de un segundo hijo, no quieren que aquél se sienta desatendido; y en su esfuerzo por evitar tales sentimientos, fomentan la continuación de la actitud de auto importancia promovida cuando era el único hijo. Como resulta, el niño ejerce su autoridad sobre su hermano menor, porque reconoce su posición de superioridad, y a menudo reclama la atención de su madre menospreciando el progreso del hijo menor y seguido está generando actividades competitivas en las que está seguro vencerá.

4.8 Ocupación paternal. Los niños no aprecian cabalmente la relación existente entre la ocupación del padre y la posición social de la familia; como resultado, es probable que se sientan orgullosos de cualquier ocupación paterna que les parezca atrayente. El adolescente reconoce el valor del prestigio vinculado a ciertas ocupaciones, y la posición social que se confiere automáticamente a sus compañeros cuyos padres desempeñan ocupaciones de importancia.

También hay muchas mujeres que trabajan fuera del hogar, para contribuir a mantener el hogar, en algunos casos las madres se mantienen en el hogar porque no hay necesidad, ya que el padre progresa en su trabajo. Además. Muchos adolescentes trabajan en horarios reducidos, después de las horas de clase, o durante las vacaciones, aumentando de este modo los ingresos familiares. Si la madre trabaja cuando los hijos son pequeños, proporciona a éstos algún tipo de cuidado; en contraste, cuando las madres de los adolescentes trabajan, no se prodiga tal atención. Como resultado, los hijos adolescentes son encargados de un mayor número de tareas domésticas, a menudo estas tareas son descuidadas por las madres, y las comidas son irregulares; por esta razón necesariamente, deben restringirse las diversiones y fiestas de toda la familia.

La forma como se siente el adolescente por el hecho de que su madre trabaje fuera de la casa, se halla afectada por la persona que se ocupe de él y su reacción es que "no hay vida familiar", ya que su madre sale temprano y vuelve a casa de noche y cansada. Las hijas adolescentes a menudo se sienten desgraciadas y solitarias cuando sus madres trabajan, y como resultado están mucho fuera de casa.

Si en el lugar donde viven prevalecen actividades antisociales, son especialmente susceptibles a ellas, y se convierten en delincuentes.

4.9 Hogares destruidos. Cualquiera que la causa de la destrucción del hogar, se produce un notable cambio en el tipo de la vida familiar cuando ocurre dicha destrucción y aumenta la tensión emocional en todos los miembros de la familia. Si la destrucción es provocada por la muerte de uno padres, habrá dolor, acompañado a menudo por preocupaciones económicas y problemas de adaptación. Cuando la destrucción es provocada por separación, el abandono, o el divorcio, habrá amargos resentimientos, riñas, y aumento de la tensión emocional durante períodos de duración variable, tanto antes como después de producirse esta situación.

Frecuentemente, una ruptura en la familia implica la modificación completa del tipo de vida familiar. Si los hijos se quedan con la madre, es probable que se produzcan problemas económicos, que quizás tengan que resolverse mediante el trabajo de la madre fuera del hogar. Cuando los hijos se quedan con el padre, tendrán que arreglárselas solos con la escasa orientación que él pueda brindarles, o vendrá a la casa, a hacerse cargo de la familia, un pariente, una sirvienta o una madrastra. Aunque en todo hogar destruido generalmente existe mala adaptación adolescente-padre, la adaptación es mejor cuando el adolescente está con la madre solamente que cuando está con la madre y el padrastro, con el padre solo, o con el padre y una madrastra. El tipo de hogar destruido constituye así un factor de importancia en la determinación del clima familiar y de las adaptaciones entre padre y adolescente (Nye, 1952).

4.10 Edad de los padres. Los padres muy jóvenes, especialmente cuando no asumen seriamente sus responsabilidades paternas y pasan el tiempo divirtiéndose con individuos de su edad, no contribuyen a formar una atmósfera hogareña saludable. Sus hijos se sentirán descuidados, se disgustarán por el hecho de que aquellos no se "portan de acuerdo con la edad que tienen" como lo hacen los padres de sus amigos, y pueden resentirse por el hecho de que no les brindan la guía y ayuda que ellos suponen que necesitan. Sin embargo, habrá un menor choque de ideas entre los padres y sus hijos adolescentes con respecto a la conducta aceptable, porque se hallarán lo suficientemente cerca de ellos en edad como para tener un punto de vista muy similar.



La mayoría de los conflictos de las jovencitas con sus padres se origina en su vida social, especialmente en las citas que tienen con los muchachos. También suelen tener grandes conflictos por las ropas que usan, las tareas domésticas y los clubes a que pertenecen, mientras que los muchachos tienen más conflictos con respecto al dinero para sus gastos, uso de automóvil y las calificaciones escolares.

Se puede concluir que el estudio de la etapa del adolescente no es un tema sin importancia, lo que hace que sea fundamental, que estudiantes del Área de la salud Mental, puedan profundizar en este tema para así, brindar los recursos personales necesarios, para minimizar los problemas que trae esta etapa de la vida.

IV. METODOLOGÍA.

El tipo de Investigación que se realizó fué cualitativa de tipo acción-participación. La investigación procuró contribuir con la generación de nuevos conocimientos, de los cuales se apoderaron todos los participantes, a través de la integración de la actividad psicoeducativa y la acción.

Sujetos de la Investigación:

Los sujetos en la investigación fueron inicialmente 46 estudiantes de Bachillerato de 1º y 2º nivel, de las diferentes opciones del "Instituto Walter Thilo Deinenger" de Cojutepeque, del departamento de Cuscatlán, escogidos por los profesores por presentar diversas dificultades y otros solicitaron la participación por iniciativa propia. Del grupo inicial se redujo a 30 participantes, de los cuales 25 fueron los más constantes y son los que conforman los participantes del programa.

Método:

La observación: Descripción de comportamientos de los estudiantes seleccionados en el escenario elegido para trabajar en el programa.

La reflexión: En cada actividad ejecutada la reflexión fue esencial para que los participantes logran apoderarse de los nuevos conocimientos.

Técnicas:

Observación directa persistente y focalizada.

Registros escritos (hoja de trabajo).

Reflexión grupal e individual.

Instrumentos:

Son las herramientas que se utilizaron para recabar la información que ayudaron a conocer el objeto de estudio.

- Cuestionario de entrada.
- Test de Personalidad BFQ.
- Cuestionario de Inteligencias Múltiples
- Hoja de trabajo



- Cuestionario de Salida.
- Técnicas Psicoterapéuticas.

Recursos:

Recursos Humanos.

25 estudiantes de Bachillerato de 1º y 2º nivel, de las diferentes opciones del "Instituto Walter Thilo Deininger" de Cojutepeque, del departamento de Cuscatlán.

Docente Asesor del proyecto

Equipo facilitador

Director y Subdirectora del Instituto.

Secretaria de la Institución.

Conserje de la Institución.

Recursos Materiales

Papelería

Fotocopias

Impresiones

Cañón

Computadoras

Televisor

Reproductor de DVD

Grabadora

Pupitres

Cuestionarios.

Lápices y lapiceros.

Pilots

Plumones

Cds

Memorias USB

Refrigerios

Transporte

Recursos Financieros

Descripción	Gastos
Pasajes	200.00
Papelería	75.00
Anillados	30.00
Internet	70.00
Teléfono	40.00
Fotocopias	70.00
Refrigerios	110.00
Impresiones	80.00
Otros	100.00
Total	\$ 775.00

Procedimiento:

Los pasos que se requirieron para el desarrollo del Proceso de Grado fueron:

- Contacto con el asesor de Proceso de Grado.
- Selección y delimitación del tema.
- Aprobación del tema.
- Creación del Perfil del Trabajo de Grado, para aprobación
- Elaboración del Marco Teórico de Trabajo de Grado.
- Realización de Programa Psicoeducativo
- Revisión y aprobación del Programa Psicoeducativo
- Elaboración de Instrumento de entrada.
- Revisión y aprobación del instrumento.



- Contacto con la Institución en donde se realizó el trabajo de Proceso de grado.
- Selección de los participantes para la implementación del Programa Psicoeducativo "Huellas de Triunfador-a" , esta cumplió los siguientes criterios:
 - Ambos Sexos
 - De 1º y 2º año de bachillerato de las diferentes opciones.
 - Disposición y colaboración.
- Implementación del Programa
- Aplicación del Instrumentos de entrada.
- Aplicación de test de Personalidad
- Aplicación del Cuestionario de Inteligencias Múltiples
- Elaboración de Instrumento de salida.
- Aprobación de instrumento de salida.
- Aplicación del Instrumentos de salida.
- Vaciado e interpretación de los resultados obtenidos.
- Análisis e Interpretación de Resultados.
- Elaboración del Informe final.
- Revisión del informe final.
- Entrega del informe final.
- Presentación y defensa de Trabajo de Grado.
- Actividades
(Cronograma de las Actividades).



Programa "Huellas de Triunfador-a"

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	ACTIVIDAD	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Contacto con el asesor de Proceso de Grado																								
2	Selección y delimitación del tema																								
3	Aprobación del tema.																								
4	Creación del Perfil del Trabajo de Grado, para aprobación																								
5	Elaboración del Marco Teórico de Trabajo de Grado																								
6	Realización de Programa																								
7	Revisión y aprobación del Programa.																								
8	Elaboración de Instrumento de entrada.																								
9	Revisión y aprobación del instrumento.																								
10	Contacto con la Institución en donde se implementó el programa.																								
11	Selección de los participantes para la realización del programa.																								
12	Implementación del Programa																								



Programa "Huellas de Triunfador-a"

Nº	ACTIVIDAD	JULIO				AGOSTO				SEPTIEM BRE				OCTUBRE															
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
13	Implementación del Programa																												
14	Aplicación del Instrumento de entrada.																												
15	Elaboración de Instrumento de salida.																												
16	Aprobación de instrumento de salida																												
17	Aplicación del Instrumento de salida.																												
18	Vaciado e interpretación de los resultados obtenidos.																												
19	Análisis e Interpretación de Resultados.																												
20	Elaboración del Informe final.																												
21	Entrega del informe final																												
22	Presentación y Defensa del trabajo de grado.																												

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

En el presente capítulo se detallan los resultados de cada uno de los instrumentos y Test aplicados a jóvenes participantes del programa “Huellas de Triunfador-a”, con el objetivo primordial de recoger información específica de los participantes.

El primer instrumento fue un cuestionario de entrada, sometido a criterio de jueces especializados en el área de la psicología, Licda. Ofelia de los Angeles Trejo, Lic. Juan José Rivas y Lic. José Angel Meléndez; el cuestionario fue diseñado con el objetivo de conocer datos personales de cada participante y descubrir cuanto se conoce de sí mismo, su entorno social y su vivencia como parte de una familia.

El segundo instrumento fue una hoja de trabajo para ser utilizada en cada una de las sesiones, con el objetivo de recoger las impresiones del participante en cada actividad ejecutada, y lo más significativo del aprendizaje obtenido; también se incluye en la misma la técnica de Grandes Emociones, para plasmar gráficamente a través del dibujo de una carita, el estado emocional con el que se presentaban a la actividad, escribiendo el motivo de dicha emoción. Este instrumento fue de gran utilidad porque arrojó datos que enriquecieron e incrementaron los alcances del programa.

El tercer instrumento aplicado fue el test de personalidad BFQ, para indagar aspectos de la personalidad de los participantes que pudieran ser beneficiosos para su aprendizaje; así también aquellos aspectos que precisaran ser fortalecidos para tener el máximo de beneficio en los participantes.

El cuarto instrumento que se aplicó fue el Cuestionario de Inteligencias Múltiples, con la finalidad de que los participantes descubrieran su tipo de inteligencia predominante y además hacer de su conocimiento que todos poseen los diversos tipos y son necesarias en las diversas actividades que como personas realizamos y para el éxito en todo lo que se emprende.

El último instrumento fue un cuestionario de salida para evaluar los beneficios, el nivel de aprendizaje, utilidad y experiencia obtenida en cada uno de los participantes del programa psicoeducativo “Huellas de Triunfador-a”.



ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL INSTRUMENTO DE ENTRADA APLICADO A 46 ESTUDIANTES DE 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL INSTITUTO NACIONAL WALTER THILO DEININGER DE COJUTEPEQUE.

Inicialmente el grupo de participantes del programa Huellas de Triunfador-a; estuvo compuesto de 46 estudiantes de 1º y 2º año de bachillerato del Instituto Nacional Walter Thilo Deininger, a los cuales se les aplicó el instrumento diagnóstico y los resultados son los siguientes:

I- DATOS PERSONALES

TABLA 1
PORCENTAJE DE DATOS PERSONALES DE LOS PARTICIPANTES

Sexo	Femenino 63	Masculino 37				
Edad	15 años 17	16 años 51	17 Años 28	18 Años 4		
Nivel de estudio	1er. Año 67	2º Año 33				
Opciones	Asistencia Administrativa 28	Salud 26	Contador 17	General 11	Electricidad 9	Arquitectura 9
Religión	Católica 68	Evangélica 17	Ninguno 15			
Domicilio	Urbano 41	Rural 37	Zonas aledañas 22			

El 63% de participantes pertenecen al sexo femenino; la edad predominante en el grupo con un porcentaje del 51%, es de 16 años, el resto tiene 15, 17 y 18 años de edad, Considerando que la adolescencia se da aproximadamente en el período entre los 13 y los 19 años de edad. Edad en la que se experimenta no sólo el cambio y crecimiento físico, sino también los cambios en el crecimiento emocional, psicológico y social. En nuestro país El Salvador, según el Ministerio de Salud la población adolescente se considera en dos fases; la primera de diez a catorce y la segunda de quince a 19 años.²⁸, por lo que puede decirse que todos los participantes están en la segunda fase de la adolescencia, donde se considera importante la intervención del programa "Huellas de Triunfador-a", pues es la edad en donde están adquiriendo autonomía, donde se toman decisiones importantes para la vida y donde mediante los diversos

²⁸ DIGESTYC Unidad de Información en Salud, año 2007



tipos de aprendizaje propuestos se espera generar cambios positivos en los participantes.

En cuanto al nivel de estudios el 67% están cursando el primer año de bachillerato en las diferentes opciones, representado mayormente por el 28% en la especialidad de Asistencia Administrativa y Salud, el resto está dividido en Contador, General, Electricidad y Arquitectura.

La mayoría proviene principalmente de la zona urbana 41%, seguido de la zona rural 37% y una minoría del 22% de zonas aledañas y un 68% profesan la fe católica, el resto la evangélica o no profesan ninguna.

II- DATOS SOCIO-ECONOMICO FAMILIARES

Número de personas con las que viven.	1-5 Miembros	6-10 Miembros	11-15 Miembros		
	61	26	13		
Ingresos familiares aproximados	1 Salario Mínimo	2 Salarios Mínimos	3 Salarios Mínimos	4 Salarios Mínimos	Ningún Ingreso
	30	28	24	9	9
Ocupación de los Padres	Domésticos	Empleados	Oficios y Comerciantes	Operarios	
	33	31	30	6	
Parentesco de las personas con las que viven	Con mamá y papá	Con uno de los padres	Con otros familiares		
	25	9	66		
Edad de los padres	30-40 años	41-50 años	51 en adelante	No contestaron	
	32	46	7	15	
Situación de la Vivienda en la que viven.	Propia	Alquilada	Otros		
	84	7	9		

Los datos socioeconómicos de los participantes son de gran relevancia, ya que constituyen una variable interviniente, que escapa al control de los participantes y con la que deben lidiar en el proceso de transición hacia la adultez; interfieren en la formulación y el alcance de sus metas; además son necesarios para poder contextualizar el contenido del programa acorde a las características presentadas.

Estos datos refieren que el 87% de los participantes viven con una cantidad de personas que oscilan entre 1 a 10 miembros, de éstos, sólo el 25% vive en una familia nuclear o sea con ambos padres. El 9% vive con sólo uno de sus progenitores, y la mayoría que alcanza un 66% vive con otros familiares como abuelos, tíos, primos y en casos especiales con madrastra o padrastro. Comparando estos datos con el nivel de



ingresos familiares se tiene que un mínimo porcentaje del 9%, cuenta con ingresos de hasta cuatro salarios mínimos, ya sea porque varios en la familia trabajan o porque son profesionales; el resto, que constituyen un 72%, obtienen un nivel de ingresos que oscila entre uno y tres salarios mínimos estos ingresos se obtienen trabajando en diversos oficios como: comerciantes, oficios domésticos fuera de casa y sólo unos pocos que tienen un empleo; en algunos casos se hizo referencia a la gravedad de la situación familiar debido a que unas personas en la familia ya no aportan económicamente por estar desempleadas; tales argumentos se corroboran cuando en otra interrogante refieren que el mayor problema a nivel familiar es de tipo económico, por falta de los recursos mínimos para subsistir, se conoce de jóvenes que llegan sin desayunar y no almuerzan por la precaria situación económica que afrontan; éste puede ser un aspecto desalentador y fuente de tensión para toda la familia cuando al percibir la escasez podría ser interpretado como desesperanza, falta de oportunidades y traducido en apatía, en reducción de la capacidad de esfuerzo para salir de la misma situación, que genera el problema tanto a nivel familiar como académico, lo cual es reflejado en el bajo rendimiento académico, problemas de conducta y otros.

El tamaño de la familia afecta a las actividades de cada uno de los miembros de ésta, y a las combinaciones de los diversos miembros dentro del grupo familiar; además, dentro de una familia existen diferencias de edad y de sexo que también afectan a sus miembros individualmente considerados. El papel que cada uno de ellos desempeñe en la familia, y el efecto que cada uno ejerza sobre los demás miembros, no depende tanto de la intimidad del parentesco como de las necesidades de cada uno de los mismos y de la satisfacción que ellos logren por medio de su relación con los otros integrantes de la familia. En cuanto a la situación de vivienda la mayoría habita en casa propia, lo cual genera cierto grado de seguridad a la familia aunque esa seguridad es relativa e inestable en muchos casos.

La edad de los progenitores oscila entre los treinta y seis a cincuenta años de edad en promedio, con una edad productiva económicamente hablando, lo cual implica salir de casa, incluso fuera del país para obtener ingresos, surge entonces la interrogante ¿Dónde pasan y qué hacen estos jóvenes en su tiempo libre?, si los datos refieren que la mayoría viven en lugares donde hay delincuencia, maras, pleitos, alcoholismo,



drogadicción y otros, que constituyen las salidas marginales en las cuales corren el riesgo de involucrarse en algunas de ellas, incrementándose de esta manera los problemas de conducta en los adolescentes.

III- RELACIONES FAMILIARES

TABLA 3 PORCENTAJE DE RESPUESTAS DE LAS RELACIONES FAMILIARES DE LOS PARTICIPANTES					
1- ¿En tu familia te sientes con libertad de para expresar tus necesidades y sentimientos?	Si	No			
	70	30			
2- ¿Cuál es la critica más constante que recibes de tu familia?	Que estudie más	Por problemas de conducta	Arreglo personal	Otros	Ninguna
	39	18	2	11	30
3- ¿En qué aspectos te gustaría tener más libertad?	Tomar decisiones	Salir de Casa	Arreglo personal	Elegir pasatiempos	Elegir amistades
	27	25	19	17	12
4- Cuando surge un problema importante en tu familia, ¿De qué manera se resuelve?	Conversando con respeto	Gritando	No hablarse	Golpes e insultos	
	68	12	12	8	
5- ¿Cuáles son las personas en quienes confías?	Familia	Amigos	Otros		
	47	36	17		
6- Frase que describe mejor a tu familia	Armoniosa	Conflictiva e indiferente	Autoritaria		
	71	16	13		
7- ¿Cuál es el mayor problema a nivel familiar?	Económicos	Adicciones y otros	Maltratos		
	57	37	6		
8- Según tu familia, ¿Quién es la persona más conflictiva en el hogar?	Hermanos	Otros familiares	Mamá/papá	Tú	
	41	27	17	15	
9- ¿Cuáles son los problemas que consideras existentes en tu comunidad?	Maras y delincuencia	Pleitos	Drogas y alcoholismo	Desempleo/ Pobreza	Otros
	26	20	16	12	26
10- ¿Existe alguien de tu familia que tenga alguno de estos problemas?	Si	No			
	61	39			
11- ¿Te sientes a gusto en la comunidad donde vives?	Sí	No			
	93	7			
12- ¿En qué grupo te sientes más aceptado?	Amigos y compañeros de estudio	Familia	Otros		
	39	38	23		
13- ¿Tu familia logra satisfacer todas tus necesidades emocionales y físicas?	Si	No	A veces	No contestaron	
	57	15	11	17	

En cuanto a las relaciones familiares, a pesar de las dificultades anteriormente mencionadas el 70% de participantes manifiesta sentirse con libertad para expresar sus



necesidades y sentimientos al interior de la familia, refiriendo tener confianza, buena comunicación, comprensión y los que no se sienten con libertad para expresar sus sentimientos es debido a la falta de confianza o la permisibilidad de los padres.

Respecto a la crítica más constante que reciben de su familia, específicamente de los padres el 39% va referida a que dediquen más tiempo y esfuerzo a la actividad académica, para tener un mejor futuro lo que en alguna medida refleja el interés de los padres hacia la superación del adolescente, un 18% reciben críticas por sus problemas de conducta, un 13% recibe otro tipo de críticas; sin embargo un significativo 30% manifiesta no recibir ningún tipo de crítica lo cual genera la duda ¿será que estos jóvenes tienen un comportamiento ejemplar o será el hecho de que sus padres no pasan mucho tiempo con ellos para darse cuenta de su comportamiento y en el peor de los casos falta de tiempo o interés en orientar al joven en su proceso de adolescencia?.

En la pregunta referida a los aspectos en qué le gustaría tener más libertad, un 27% de los participantes manifiestan querer tener más libertad para tomar sus propias decisiones, un 25% desean salir de casa; un 19% en su arreglo personal; el resto para elegir sus pasatiempos y amistades. Todos los aspectos mencionados apuntan hacia la búsqueda de su propia individualidad y es que la adolescencia es una época de grandes cambios entre ellos la búsqueda de la identidad y la autonomía, de acuerdo a Erick Ericsson (1950,1959), *la principal tarea psicosocial de la adolescencia es el logro de la identidad.*

Los adolescentes que son capaces de aceptarse, que han desarrollado una identidad positiva, tienen más probabilidad de ser mentalmente sanos que los que tienen una identidad negativa o no se agradan ellos mismos (Goldman, Rosenzweig y Lugger, 1980).

Algunos componentes de la identidad se establecen antes que otros (Dellas y Jeringan, 1990). Los componentes físicos y sexuales del yo parecen formularse más temprano. Al inicio, los adolescentes se preocupan por su cuerpo, su imagen y su identidad sexual. Posteriormente se preocupan por elegir una vocación y por valores morales e ideologías.



En cuanto a la forma en cómo se resuelve un problema que surge en el ámbito familiar, el 68% refiere que lo hacen conversando con respeto y el resto gritando, no hablándose, con golpes e insultos.

En la frase que mejor describe a su familia el 71% la refiere como familia armoniosa, el resto la describe conflictiva, autoritaria e indiferente.

Respecto a las personas en quienes confían el 71% menciona que es en la familia, mientras que el 38% son los amigos, esta versión se confirma con la interrogante en qué grupo te sientes más aceptado, en donde los porcentajes son similares y vuelven a mencionar a la familia y a los compañeros de estudio; según el teórico manifiesta que, para aceptar su identidad, el adolescente necesita sentir que la gente lo acepta y le tiene simpatía, a medida que los individuos se independizan de su familia, necesitan más de los amigos para obtener apoyo emocional y probar nuevos valores, son sobre todo los amigos íntimos los que favorecen la formación de la identidad. Durante esta etapa del desarrollo, aumenta considerablemente la importancia de los grupos de compañeros, el adolescente busca el apoyo de otras personas para enfrentar cambios físicos, psicológicos y sociales de esta etapa, es lógico entonces que recurra a quienes están experimentando estas mismas situaciones. Las redes de compañeros son esenciales para la adquisición de habilidades sociales, la igualdad recíproca que caracteriza las relaciones en ésta etapa favorece el aprendizaje de respuestas positivas a la crisis que sufre el adolescente. Los adolescentes aprenden de sus amigos y compañeros de su edad las clases de conductas que serán recompensadas por la sociedad y los roles adecuados.

Conforme los amigos se vuelven más íntimos, el adolescente tiende a acudir más a ellos que a sus padres en busca de consejos, no obstante, sigue recurriendo a sus padres para que los orienten en cuestiones de educación, finanzas y planes profesionales.

Al ser interrogados respecto al mayor problema a nivel familiar, el 57% de los jóvenes consideran que es el de tipo económico debido a la falta de recursos, un 43% considera que el mayor problema son las adicciones, maltratos y otros; además un 41%



consideran que son otros familiares quienes lo generan, un 39% los atribuyen a los padres; un 13% a los hermanos y un 7% no contestó.

El porcentaje más elevado respecto a quienes generan el problema, es un claro indicador de lo que los teóricos llaman familias "invadidas", en donde el número de sus componentes a veces se ve aumentado por parientes que la visitan o que viven con ella de modo permanente, por huéspedes transitorios, parientes o inquilinos viviendo en sus casas. Cuando un hogar es invadido por otros familiares ya sea en visitas o por residencia permanente, se produce un cambio del clima familiar.

Como resultado, el adolescente en general expresa su desagrado por la "invasión" mediante diversas conductas.

Vale aclarar que ninguno mencionó ser o sentirse la persona quien genera el problema a nivel familiar; más sin embargo en la siguiente pregunta que dice ¿según tu familia, quién es la persona más conflictiva en el hogar? El 41% menciona que son sus hermanos, el 27% otros familiares, un 17% mamá y papá y un 15% menciona que la familia lo ha identificado como la persona más conflictiva en el hogar. Al sumar los porcentajes que mencionan a los hermanos y a ellos, o sea el total de los hijos, se tiene un porcentaje diferente equivalente al 51% lo cual significa que los hijos, según estas familias son considerados como las personas más conflictivas en el hogar. Considerando la etapa que atraviesan los adolescentes es de suponer que los padres y el resto de la familia, no tienen o no cuentan con suficiente información respecto a los cambios que en ellos están ocurriendo, ni como interaccionar efectivamente con los hijos; por lo que el adolescente se vuelve un foco de atención para la familia a la vez que la situación se agudiza por los problemas causados por otros familiares y la situación económica que afrontan la mayoría de familias.

La comunidad forma parte del contexto del adolescente por lo que se interrogó respecto a los problemas que existen en su comunidad y mencionan problemas como maras y delincuencia, pleitos, drogas, alcoholismo, desempleo y pobreza extrema; y un 61% tiene al menos uno de ellos en el interior de la familia. Sin embargo el 93% manifiestan llevarse bien y sentirse a gusto en su comunidad; así como también sentirse aceptado



principalmente en su familia y en el grupo de sus amigos; también el 51% mencionan que su familia satisface todas sus necesidades materiales, emocionales y afectivas.

IV- RELACIONES CONSIGO MISMO

TABLA 4 PORCENTAJE DE RESPUESTAS DE LAS RELACIONES CONSIGO MISMO DE LOS PARTICIPANTES					
14- ¿Cómo me veo a mi mismo?	Cualidades de personalidad y valores morales	Cualidades físicas	Problemas de conducta y otros		
	65	4	31		
15- ¿Te sientes importante y valioso en tu familia?	Si	No			
	94	6			
16- ¿Cómo me ve mi familia?	Valioso	Inteligente	Haragán	Problema	Torpe
	44	32	11	9	4
17- ¿Cómo consideras que te ven los demás?	Con cualidades de personalidad y valores morales	Con problemas de conducta	No contestaron		
	71	24	5		
18- ¿Qué quisieras cambiar de tu forma de ser?	Problemas de carácter	Problemas de conducta	Problemas de socialización	No contestaron	
	54	20	16	10	
19- ¿Tienes algún problema con la alimentación?	No	Si			
	80	20			
20- ¿Las cosas que me agradan son?	Interacción con amigos, familiares	Actividades recreativas	Estar consigo mismo	Actividades educativas	Otras
	35	27	10	9	19
21- ¿Las cosas que me desagradan son?	Antivalores	Problemas sociales	Desintegración Familiar	Otras	No contestaron
	62	8	2	17	11
22- Mis metas en la vida son:	Personales	Profesionales	Económico familiares	Otras	No contestaron
	63	20	9	6	2
23- ¿Cómo me siento ante la vida?	Optimista	Seguro	Esperanzado	Inseguro	Pesimista
	44	28	12	9	7
24- ¿Cuáles son tus mayores temores?	Personales	Familiares	Otros	No contestaron	
	68	14	10	8	
25- ¿Cuál es el mayor problema con el que tengo que batallar a nivel familiar?	Prob. En la comunicación y conflictos	Ninguno	Problemas económicos	Problemas con mi carácter	Otros
	31	27	20	11	11
26- ¿Qué te gustaría saber acerca de la sexualidad?	Todo	Nada/ no contestaron	Relaciones sexuales y noviazgo	Funcionamiento hormonal, enfermedades y preservativos	Lo necesario
	32	24	21	16	7
27- ¿Tienes una vida sexual activa?	No	Si	No contestaron		
	87	9	4		
28- ¿Consideras que el programa "Huellas de Triunfador-a", puede ayudarte en el logro de tus metas propuestas o guiarte para formularlas?	Si	No	No contestaron		
	91	2	7		

Respecto a las relaciones consigo mismo, el 65% se ve a sí mismo con cualidades de personalidad y valores morales el 31% con problemas de conducta y el resto con



cualidades físicas. Estos resultados hacen evidentes la necesidad de contribuir con programas como el presente para minimizar los porcentajes de adolescentes que se ven a sí mismos como problema. Pese al resultado anterior el 94% se considera importante y valioso en la familia; pero cuando la pregunta se formuló desde otro ángulo ¿cómo me ve mi familia? El 44% menciona que lo ven como alguien valioso, el 32% inteligente, el 11% haragán, el 9% como un problema y el 4% torpe. Los porcentajes de resultados negativos se mantienen. Y en la pregunta ¿cómo consideras que te ven los demás? El 71% considera que lo ven con cualidades de personalidad, el 24% con problemas de conducta y el resto no contestó.

Una pregunta considerada relevante en este instrumento es la siguiente: ¿qué te gustaría cambiar de tu forma de ser? En la que el 54% menciona que le gustaría cambiar sus problemas de carácter, el 20% sus problemas de conducta, el 16% sus problemas de socialización y el resto no contestó.

Respecto a las cosas que más le desagradan, casi en su totalidad muestran rechazo a la práctica de antivalores, los problemas sociales, las personas carentes de habilidades sociales y la desintegración familiar.

Los adolescentes manifiestan que lo que más quieren en la vida es a la familia, otros lograr sus metas y el crecimiento personal. De las metas que tienen para la vida, el 73% son de tipo personal: formación de una familia, viajar, ser mejor persona, otras son de tipo profesionales 20% como el graduarse de bachiller, ser profesional, otras son de tipo económicas enfocadas en ayudar a la familia y para lograrlo mencionan que deben esforzarse, superar dificultades y ser optimistas. La mayoría se sienten optimistas ante la vida, seguros, esperanzados; en casos mínimos se sienten fracasados. Los mayores temores de los adolescentes son de tipo personal 68% como el no poder seguir estudiando, no graduarse, miedo a morir, a fracasar, al odio y la indiferencia, a hacer el ridículo, a caer en un problema fuerte, a afrontar la realidad, dejar materias, verse en dificultades, sufrir accidentes, a equivocarse en toma de decisiones. El fracaso para dominar las tareas del desarrollo da por resultado desaprobación social, ansiedad e incapacidad para funcionar como persona madura (Gavazzi, Anderson y Sabatelli, 1993).



Havighurst (1972) describió ocho tareas psicosociales importantes que debían ser cumplidas durante la adolescencia de la siguiente manera.

- ✓ Aceptar el físico propio y usar el cuerpo de manera efectiva.
- ✓ Lograr independencia emocional de los padres y otros adultos.
- ✓ Lograr un rol social-sexual masculino o femenino.
- ✓ Formar relaciones nuevas y más maduras con compañeros de la misma edad de ambos sexos.
- ✓ Desea y alcanzar una conducta socialmente responsable.
- ✓ Adquirir un conjunto de valores y un sistema ético para guiar la conducta.
- ✓ Prepararse para una carrera económica
- ✓ Prepararse para el matrimonio y la vida familiar.

En la pregunta ¿cuál es el mayor problema que tengo que batallar a nivel familiar? Mencionan la comunicación y conflictos familiares, problemas económicos, de carácter y otros.

En cuanto a lo que al adolescente le gustaría saber acerca de la sexualidad, la mayoría quiere saberlo todo, porque les parece interesante y un mínimo porcentaje equivalente al 9% de los participantes manifiesta tener una vida sexual activa.

El 91% de los adolescentes manifestaron que el programa "Huellas de Triunfador-a", si puede ayudarles en la vida personal al logro de sus metas propuestas o a guiarles para formularlas.



ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL TEST DE PERSONALIDAD BFQ APLICADO A 10 PARTICIPANTES DEL PROGRAMA "HUELLAS DE TRIUNFADOR-A"

Los resultados de este test, han sido de utilidad para conocer cinco grandes dimensiones de la personalidad de los participantes que pueden ayudar a alcanzar el éxito en la vida, así como también fortalecer las que se encuentren debilitadas mediante el refuerzo en los contenidos del programa.

TABLA 1
PORCENTAJE DE RESPUESTAS DEL TEST DE PERSONALIDAD BFQ EN PARTICIPANTE DEL PROGRAMA "HUELLAS DE TRIUNFADOR-A"

Dimensión	Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto
1-Energía	--	20	40	20	20
2-Afabilidad	20	10	30	30	10
3-Tesón	10	20	20	40	10
4-Estabilidad Emocional	--	50	30	--	20
5-Apertura Mental	30	20	20	20	10
6-Distorsión	--	30	30	40	--

En los resultados obtenidos en la aplicación del test de personalidad BFQ, se refleja que la dimensión **energía** se encuentra en el rango promedio, predominante en el grupo de los evaluados, y está referida a dinamismo, energía, dominancia y locuacidad; aspectos relacionados con la capacidad de imponerse, sobresalir, hacer valer la propia influencia sobre los demás. Esta dimensión de energía es asociada como una característica propia en la mayoría de adolescentes.

La comparación social, es una función que cobra extraordinaria importancia durante la adolescencia y adopta diversas formas: al inicio los jóvenes dedican su energía a definirse en un área de compañeros donde hay muchas clases de adolescentes, es un amplio círculo de conocidos, pero pocos amigos cercanos. La comparación social, cambia durante los últimos años, el adolescente busca ahora amigos con quienes comparte características similares, aumenta la intimidad en las amistades.

Los jóvenes a esta edad anhelan la excitación en una forma que la mayoría de los adultos encuentran difícil de comprender, sobre todo las actividades excitantes que pueden resultar peligrosas. Afortunadamente, la mayoría de los jóvenes buscan estas



sensaciones en la música, el deporte u otras actividades que precisan de gran cantidad de energía pero que conllevan un escaso riesgo físico real.

Otra dimensión positiva que se asocia con la gran mayoría del grupo de participantes, en los rangos alto y promedio es la **afabilidad** cada uno con el 30%; y se relaciona con aspectos como la cordialidad, agrado, cooperativismo, ser amigable, confianza y apertura hacia los demás. Estas características se observaron a lo largo de la implementación del programa y son esenciales para adentrarse en el proceso de conocimiento de sí mismo, que además permiten el desarrollo de recursos personales, para lograr una mejor interacción social.

El **tesón** es un factor que hace referencia a la capacidad de autorregulación o autocontrol y tiende a describir a las personas como reflexivas, escrupulosas, diligentes y perseverantes. Y lo manifiestan la gran mayoría de participantes con el 40% que van desde los rangos promedio al alto. Estas características se observaron en los participantes que finalizaron exitosamente el programa "Huellas de Triunfador-a", por su persistencia y tenacidad con la que llevaron a cabo las tareas y actividades, demostrado a través de su asistencia e involucramiento en el proceso de reflexión-acción; además reflejado en las actitudes y registro escritos por cada participante, comparables con las sesiones iniciales y las finales. Como ejemplo, en la semana de evaluación para algunos participantes había un choque de horarios entre sus exámenes y el desarrollo de la sesión del programa, por lo que asistían a la sesión pedían permiso para ir a la evaluación y regresaban rápido a continuar el desarrollo de la sesión; en otros casos cuando se presentaba dificultad para salir del salón, recurrían a los permisos escritos, incluso a solicitar nuestra intervención para justificar su ausencia a clases previa comprobación de su asistencia a las sesiones, en fin, se vio resaltado el interés que el grupo constante puso a lo largo del desarrollo del programa.

La **estabilidad emocional** es la dimensión que refleja el 50% en el rango bajo, en la que se ubica la mitad de los participantes, y hace referencia a la dificultad para mantener el control del propio comportamiento, observados en conductas como ansiosas, vulnerables, emotivas, impacientes, impulsivas e irritables. Según Daniel



Goleman (1996), el cerebro humano sigue moldeándose lo largo de la vida. Diversas áreas que son críticas para la vida emocional se encuentran entre las más lentas para madurar; mientras las áreas sensoriales maduran durante la primera infancia, y el sistema límbico sede del autodomínio emocional, continúan desarrollándose hasta algún momento entre los 16 y los 18 años de edad.

Según Bisquerra (1999), la educación emocional tiene como objetivo último potenciar el aprendizaje social y personal, a través de un proceso educativo continuo y permanente, que aune el crecimiento emocional y el cognitivo, porque ambos son necesario para el desarrollo de la personalidad integral..

De acuerdo con este autor la educación emocional facilita actitudes positivas ante la vida, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones, en definitiva, ayuda a saber estar, colaborar y generar climas de bienestar social.

La emotividad fue un factor claramente observado en los participantes, mediante diversas manifestaciones de altibajos de conductas emotivas. Por ejemplo llanto y risa repentina, enojos y sonrisas, cambios constantes de humor... Hall, confirma con su teoría, la pubertad representa un tiempo de trastorno e incapacidad emocional en que el estado de ánimo del adolescente oscila entre la energía y el letargo, la alegría y la depresión o el egotismo y auto depreciación.

Teniendo en cuenta que en la adolescencia, la estabilidad emocional es un factor que está en proceso de maduración, y porque no decirlo de educación, es comprensible el resultado del test y es válida la intervención del programa "Huellas de Triunfador-a".

Mediante diversas técnicas terapéuticas y las temáticas referidas específicamente a esta área ha sido posible iniciar en ellos el proceso de desarrollo del autocontrol emocional para lo cual es necesario que cada participante pueda conocer, valorar y comprender las propias emociones, para lograr el manejo y control de las mismas.

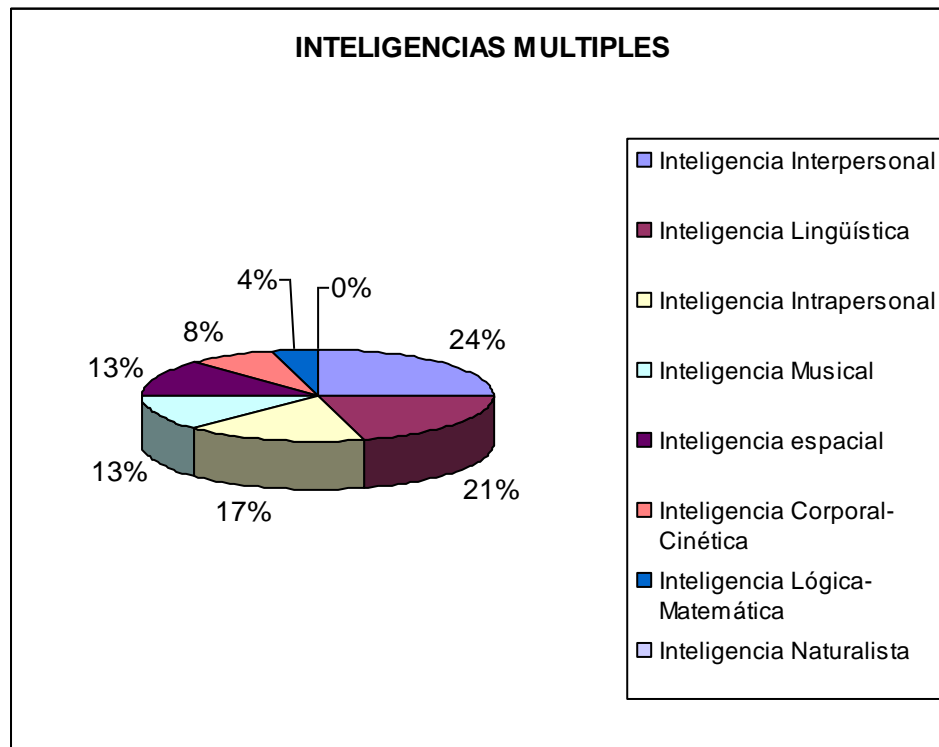
En la **apertura mental** el 30% de participantes puntúan en el rango muy bajo, es una de las dimensiones donde se han obtenido puntuaciones bajas en los rangos que van desde muy bajo hasta el promedio, siendo una de las áreas donde el programa pretende hacer eco para interesar a los jóvenes en conocimientos novedosos de



utilidad para el desarrollo integral de su personalidad, mediante actividades acordes a su interés que pudieran favorecer el conocimiento, minimizar las concepciones erróneas que se tenían e informar respecto a los procesos que están viviendo en la etapa de la adolescencia y puedan con ello lograr conocerse a sí mismos. Cabe mencionar que en el cuestionario de evaluación del programa los participantes manifiestan haber adquirido nuevos conocimientos, que los han orientado a ser mejores personas, mejorando de esta manera sus relaciones intra e interpersonales; además de un deseo intenso de querer conocer a profundidad temas de su interés tales como el noviazgo y sexualidad, especialmente el embarazo precoz.

El 40% de participantes puntúan alto en la escala de **Distorsión**, reflejando de esta manera dar una imagen favorable de sí mismo, alterando las respuestas con el propósito de dar una falsa impresión. Se preocupa por la apariencia, porque su persona sea reconocida y diferenciada ante los demás, es decir quiere tener personalidad. Tiene la tendencia a negar defectos personales, como manías, malas costumbres... entre otros.

ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL CUESTIONARIO DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES (Retomado de Thomas Armstrong, Ph.D)



En el 24% de participantes predomina el tipo de Inteligencia Interpersonal, esta inteligencia se refiere a la capacidad de entender y trabajar con las personas, capacidad de hacer amigos.

Howard Gardner manifiesta en su libro Inteligencias Múltiples "Puesto que gran parte de la vida tiene que ver con la interacción con los demás, la inteligencia personal puede, de hecho, ser más importante para el éxito en la vida que la capacidad de leer un libro o resolver un problema matemático".

Seguido con un 21% de la Inteligencia Lingüística, en la vida cotidiana, la inteligencia lingüística es muy importante porque se utiliza para hablar, escuchar, leer, además para escribir mensajes de correo electrónico, cartas, poemas...etc. Vygotsky (1991)



manifiesta que el lenguaje es una herramienta esencial en el proceso de aprendizaje de conductas sociales más funcionales que favorezcan la convivencia social armoniosa.

Solo el 17% manifiesta tener una Inteligencia Intrapersonal. Esta inteligencia, según lo manifiesta Howard Gardner es quizá la más difícil de entender, pero podría ser la más importante, ya que refleja la habilidad para conocerse a sí mismo, siendo este el punto álgido del programa "Huellas de Triunfador-a", brindar recursos personales para el conocimiento de sí mismo, la comprensión de sí mismo, de saber quien se es, la capacidad de reflexionar sobre las metas de la vida y de tener fe en sí mismo. . Según el cuestionario de evaluación del programa, la mayoría con el 61% considera que el programa le ha servido para relacionarse consigo mismo, mientras que el 39% restante manifiesta que le ha servido para relacionarse mejor con otros.

Señalamos el éxito del programa "Huellas de Triunfador-a", que han dejado satisfacción en las facilitadoras, según los resultados obtenidos en el cuestionario de evaluación los jóvenes mencionan que el área donde han obtenidos mayores beneficios es a nivel personal y la utilidad la han obtenido en mejorar la personalidad. Es decir que han mejorado sus relaciones intra e interpersonales logrando de esta manera una mejor interacción social con sus familias, amigos y compañeros de estudio. Las tres inteligencias que han puntuado la mayoría y como se han mencionado anteriormente, son a criterio de las facilitadores las más importantes para el aprendizaje del conocimiento, las cuales quedan demostradas en la teoría de Vygotsky, que detalla que a mayor interacción social, mayor conocimiento y más posibilidades de actuar. Además menciona que el lenguaje es la principal vía de transmisión de la cultura y el vehículo principal del pensamiento.



ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL INSTRUMENTO DE EVALUACION DEL PROGRAMA "HUELLAS DE TRIUNFADOR-A", APLICADO A 25 ESTUDIANTES DE 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL INSTITUTO NACIONAL WALTER THILO DEININGER DE COJUTEPEQUE.

Con el objetivo de conocer los beneficios, el nivel de aprendizaje, utilidad y experiencia obtenidos en los participantes que finalizaron el programa "Huellas de Triunfador-a", se aplicó un instrumento de evaluación y los resultados obtenidos son los siguientes:

Table with 8 columns: Sexo, Edad, Especialidad de Bachillerato, Nivel de Estudio. Rows include Femenino, Masculino, and Totales.

La edad predominante es de 16 años, en su mayoría del sexo femenino, en cuanto al nivel de estudio el mayor porcentaje 80% son de primer año de bachillerato, las especialidades más representativas son de Asistencia Administrativa y Contador, otros porcentajes mínimos corresponden a Electrónica y Salud.

I- BENEFICIOS

Table with 8 columns: Personal, Académica, Social, Familiar, Otros, Fijarse metas, No contestó. Rows include questions about areas benefited and most significant benefits.

El 31% de participantes afirma haber obtenido los mayores beneficios en el área personal, seguido del área académica con un 23%, el resto en las áreas social y familiar.



En cuanto al beneficio más significativo obtenido con el programa va referido a una **mejoría de su personalidad** en un 34%, debido a: "oír las charlas y ponerlas en práctica, porque me ha ayudado a socializar, a controlar emociones especialmente el enojo, a mejorar en mis estudios, a comprender cosas que me serán útiles en el futuro y dándome capacidad para discernir ideas y reaccionar de forma adecuada".

Otro beneficio obtenido con el programa en orden correlativo es el **fomento de valores** en un 21%, **a mejorar la comunicación** en un 16%, "al aprender a expresarme mejor con los demás y en público, he logrado hablar con más libertad..." **mejorar el autoestima** 13%, **orientar en la vida y fijarse metas** un 13%.

Los participantes consideran que el programa les ha ayudado para: mejorar la autoestima, obtener nuevos conocimientos, manejar y controlar emociones y al autoconocimiento.

Estos resultados son indicadores de que se ha logrado incidir positivamente en las áreas antes mencionadas y que en su conjunto responden a los objetivos propuestos en el programa en mención.

II- APRENDIZAJE

3-Menciona las áreas donde haz tenido más aprendizaje:	Auto estima	Fijarse metas	Valores Morales	Sexualidad	Emocional	Influencia Cultural	Auto-cuidado	Relaciones sociales
	18	15	15	13	13	11	9	6
4-¿Consideras que el programa ha dejado huella en tu historia personal?	Si 100	No 0						

Aprendizaje y desarrollo son dos temas que van estrechamente relacionados e idealmente se espera que ocurran en forma simultánea; se considera que este proceso de aprendizaje se ha logrado sobre la base de un proceso de abstracción reflexiva en cada una de las sesiones desarrolladas.

En lo referido al aprendizaje, un18% menciona que lo ha obtenido en el área de **autoestima** "al aprender a valorarse a sí mismo y a los demás, sobretodo aceptarse tal como son. Otro aprendizaje en el grupo ha sido el de **fijarse metas** y luchar por alcanzarlas. También mencionan la **práctica de valores** porque "he aprendido a tratar a los demás con respeto, a ser solidario, sincero, desinteresado". También expresan



haber tenido aprendizaje en el **área sexual, emocional, influencia cultural, autocuidado, y relaciones sociales.**

La totalidad de participantes consideran que el programa "Huellas de Triunfador-a", ha dejado huella en su vida personal, debido a la puesta en práctica de lo aprendido a lo largo del programa. Un factor esencial en este punto es el refuerzo que tenían entre sí los participantes, debido a que algunos eran más aventajados en algunas áreas y servían de guía a los otros menos aventajados, lo cual era muy beneficioso en el grupo, se transmitían conocimientos, mejoraba la interacción y se lograba cohesión grupal, incluso fuera de las sesiones se escuchaba hablar de los temas tratados.

Según Vygotsky (1991), las habilidades psicológicas: primeramente se manifiestan en el ámbito social y luego en el ámbito individual. Cada habilidad psicológica primero es social, o interpsicológica y después es individual, personal, es decir intrapsicológica. "un proceso interpersonal queda transformado en otro intrapersonal".

III-UTILIDAD

5-¿Cuál ha sido la utilidad del programa en tu vida?	Mejorar Personal.	Nuevos conocim.	Fomento de valores	Fijarse metas	Practicar lo aprendid.	Mejorar autoestima	Orientación sexual	No contestó
	21	18	17	14	13	11	3	3
6- Consideras que el programa te ha ayudado para:	Obtener nuevos conocim.	Mejorar autoestima	Manejar y controlar emociones	En el autoconocimiento				
	29	28	25	18				
7- ¿Consideras que el programa te ha servido para relacionarte mejor?	Contigo mismo	Con otros						
	61	39						
8-¿Consideras qué el programa "Huellas de Triunfador-a", te ha proporcionado herramientas personales para triunfar en la vida, como?	Formulación y alcance de metas personales	Valorarse mas a si mismo	Comunicarse mejor con otros	A cuidarse a sí mismo	Ser asertivo			
	22	22	21	20	15			
9- ¿Consideras que la crítica constante de tu familia hacia ti ha disminuido.	Sí	No						
	88	12						
10-¿Te sientes responsable de ello?	Si	No						
	72	28						
11- ¿De qué manera ha contribuido para ello?	Practicando lo aprendido	Comunicándose	Obedeciendo	Siendo responsable	Cambios posit. en carácter	No da motivo	Nada	No contestó
	39	21	14	14	3	3	3	3



Cada participante del programa le atribuyó la utilidad dependiendo de la necesidad existente en su persona.

Para Ausubel (1983) aprender es sinónimo de comprender. Por ello, lo que se comprenda será lo que se aprenderá y recordará mejor porque quedará integrado en nuestra estructura de conocimientos.

Por lo que algunos expresan que lo aprendido les ha sido útil para **mejorar su personalidad** porque "he aprendido a desempeñarme en la vida, me ha abierto puertas para interesarme en lo que sucede alrededor, a prepararme para triunfar y ser alguien en la vida, mejorar relaciones conmigo mismo y con otros, a ser más sociable", a otros para **obtener nuevos conocimientos** como "conocer cosas que no sabía, el significado de lo que es triunfar en la vida, por los temas importantes que se acoplan a la vida de los jóvenes,.."**fomento y practica de valores** "hoy soy más responsable con mis cosas, respeto a los demás, ayudo a otros, enseñan valores que ayudan a seguir adelante" La utilidad en la **fijación de metas** "me ha servido para saber lo que quiero y como lograrlo, definir mis propósitos, superar obstáculos y no rendirme". También ha sido útil para **mejorar su autoestima** "he aprendido a valorarme a mí mismo y a los demás, valorar la vida..." en **orientación sexual** "...puedo prevenir los embarazos por responsabilidad" y **mejorar la comunicación** porque "Me ha ayudado a ser un poco más prudente".

Además la mayoría considera que el programa les ha ayudado a relacionarse mejor consigo mismo 61% y el resto, un 39% a relacionarse mejor con otros.

El programa "Huellas de Triunfador-a" ha proporcionado herramientas personales a los participantes para triunfar en la vida entre las cuales mencionan: la formulación y alcance de metas personales 22%, para valorarse más a sí mismo 22% , comunicarse mejor con otros 21%, a cuidarse a sí mismo 20% y ser asertivo 15%.

Otro elemento importante en el ámbito de las relaciones familiares, es que el 88% afirma que la crítica más constante de la familia hacia ellos ha disminuido y el 72% se sienten responsables de ello debido a que en su mayoría refieren haber **llevado a la práctica lo aprendido**, *"he llevado a la práctica todos los temas abordados,*



especialmente mi autoestima; he puesto en práctica los valores, he aprendido a manejar la situación,"

Ahora **saben comunicarse mejor** "aportando ideas, reconociendo mis errores,...cada vez que recibía una charla, la compartía con mi familia cuando estábamos cenando y así como yo aprendí también ellos aprendieron, de esta manera creo que ellos también cambiaron... platico con mis padres de lo que me pasa, hablamos más tiempo en familia y antes de decir algo lo pensamos para no herir a nadie con las palabras,"

Siendo responsable, "a través del desarrollo de programa me he dado cuenta que debo ser responsable de mis actos y si mi familia me critica ha sido por mis actos, me ha ayuda a ser responsable en el estudio." **siendo obediente** "me porto mejor, ya no soy tan relaja, hoy soy mas obediente y más paciente, pienso antes lo que voy a decir o hacer para no lastimar a los demás, al comportarme mejor, estudiando y ayudando a mamá en los quehaceres de la casa". **no dando motivos** "no doy motivos para la crítica". **Cambios de carácter** "creo que ha cambiado un poco mi carácter y aunque me es difícil trato de mejorar mi forma de actuar con mi familia", sólo una minoría menciona que no ha disminuido la crítica porque no les critican y porque se llevan bien con sus padres.

Ausubel (1983) estima que para que se genere un aprendizaje significativo, es condición indispensable tener en cuenta lo que el alumno ya sabe sobre aquello que se le quiere enseñar. Los conocimientos previos más generales permiten anclar los nuevos y más particulares.

La experiencia misma demuestra que todo aquello que adquiere relevancia en la vida se graba, se recuerda y si es percibido útil, es llevado a la práctica.

IV- EXPERIENCIA

12- ¿Cuál es tu opinión respecto al programa?	Es importante	Ayuda mucho	Es nueva experiencia	Hay que program. para grupo más grande	No contestó			
	60	28	6	3	3			
13- ¿Qué recomendaciones darías, para futura implementación del programa?	Incluir más dinámicas	Incorporar nuevos temas	Que dure más tiempo	Que muchos participen	Hacerlo cada vez mejor	Dar énfasis al noviazgo y embar. precoz	Seguir dando charlas	Coordin. entre partic. y líderes.
	24	24	20	8	8	8	4	4



Al momento de expresar su opinión respecto al programa, los participantes consideran en el orden correspondiente que: es importante, que ayuda mucho, que es una nueva experiencia, otros opinan que hay que programarlo para un grupo más grande. Y finalmente dieron algunas recomendaciones para una futura implementación, tales como: Incluir más dinámicas 24%, incorporar nuevos temas 24%, que dure más tiempo 20%, y el resto recomendó que muchos participen, hacerlo cada vez mejor, dar énfasis al noviazgo y al embarazo precoz, seguir dando charlas y que haya mejor coordinación entre participantes y líderes (referente a horarios).



INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LOS INSTRUMENTOS DE ENTRADA, TEST BFQ, CUESTIONARIO DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN, APLICADOS A ESTUDIANTES DE 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO.

Para conocer las características psicosociales de las familias de los participantes, se elaboró un cuestionario de entrada con cuatro apartados específicos, datos personales, datos socio-económicos familiares, relaciones familiares, relaciones consigo mismo y con los demás; datos importantes y necesarios para contextualizar el contenido de un programa psicoeducativo, con el fin de responder a las necesidades específicas identificadas.

De acuerdo a los resultados del instrumento de entrada, los principales problemas existentes en los participantes son principalmente, a nivel familiar, específicamente de tipo económico, seguido de las dificultades individuales que afrontan y son propios del período de la adolescencia. Por ejemplo la escasez de habilidades sociales y de recursos psicológicos para interrelacionarse efectivamente en los ámbitos en que se desenvuelve; más sin embargo se ha detectado la latente amenaza del medio en que viven, el cual les influye constantemente.

Al conocer las características psicosociales de los participantes y sus familias se elaboró el programa práctico psicoeducativo "Huellas de Triunfador-a" con herramientas psicosociales útiles que favorezcan el conocimiento y crecimiento personal en los jóvenes participantes, el cual contiene nueve áreas: Física, Cultural, Emocional, Relaciones Sociales, Habilidades Sociales, Los Valores, Autocuidado, Espiritual y Entretenimiento. Cada área se desarrolló a través de actividades interesantes y dinámicas, de acuerdo a las características propias de los adolescentes. Por tal motivo el programa "Huellas de Triunfador-a", se implementó con esmero, compromiso y conciencia social, para poder alcanzar los objetivos propuestos en el mismo.

En el proceso de auto conocimiento con los adolescentes se les incentivó a establecer metas realistas y a ser el gestor de su realización personal mediante los recursos prácticos, verbales, escritos y audiovisuales, proporcionados durante el programa, lo



cual queda demostrado en el cuestionario de evaluación del programa, en los porcentajes de las respuestas a la pregunta ¿Consideras que el programa "Huellas de Triunfador-a" te ha proporcionado herramientas personales para triunfar en la vida?, el 22% menciona que le ha proporcionado herramientas personales en la formulación y alcance de metas personales, el otro 22% en valorarse a sí mismo, el 21% a comunicarse mejor con otros, el 20% a cuidarse a sí mismo y el 15% a ser asertivo; por lo tanto a través de los resultados obtenidos se evidencia el logro de apoderamiento por parte de los participantes de los recursos prácticos brindados a través del programa.

Durante el desarrollo del programa se observaron algunos indicadores positivos de la efectividad del programa, uno de ellos fue que los participantes solicitaban llevar invitados temporales a ciertas temáticas de interés para los oyentes y otro indicador positivo se reflejó a través de los resultados de los comentarios escritos en la hoja de trabajo por ejemplo dos de los participantes dibujaban caritas tenebrosas, con ojos vacíos, bocas cosidas, lágrimas, expresiones de dolor y tristeza, decoradas con vampiros, acompañadas de las razones negativas que tenían para tales expresiones; durante el desarrollo del programa se fue gestando en ellos un cambio positivo: al integrarse mejor al grupo, sonreír, saludar, incluso hacer bromas, al final los mismos jóvenes dibujaban caritas con expresiones agradables: sonrisas, gestos de alegría, usando colores y escribiendo comentarios más positivos a la situación personal que atravesaban al momento; de la misma manera se observaron diversidad de cambios en el resto del grupo cada uno de acuerdo a su propia capacidad de asimilación. Los cambios pudieron ser observables y comparables a través de lo plasmado en los cuadernos de trabajo de cada participante; también en aspectos notorios como: la conducta, actitudes y participación e integración al grupo.

Según el test BFQ, los jóvenes participantes mostraban gran energía, eran entusiastas, colaboradores, muy dinámicos y perseverantes en todo las actividades realizadas; más sin embargo el mismo test, reflejó que la mayoría no contaban con suficiente madurez emocional, lo cual según la teoría revisada es una característica de los jóvenes en la etapa de la adolescencia y se encuentran en el proceso de su desarrollo emocional; consideramos que experiencias como esta pueden ayudarles a trascender con más



probabilidades de éxito en esa etapa; consideramos también que el programa les fue útil para desarrollar una mayor apertura mental, lo que significa predisposición al aprendizaje respecto a las nuevas temáticas impartidas y al final mejores herramientas para favorecer el autoconocimiento..

El proceso reflexivo participativo en cada sesión fue un elemento determinante para motivarlos a trasladar a la práctica los nuevos conocimientos adquiridos y que además cada uno de acuerdo a su situación le fuera otorgando el sentido de utilidad para su propia vida, aprendiendo a valorar lo que ya se tiene, intentando cambiar lo que se pueda (concepciones erróneas) formulándose metas y no sufrir por lo que no se tiene especialmente lo referido a las necesidades ficticias creadas por la influencia cultural .

Desde el inicio se pretendió fomentar el sentido de pertenencia al programa, por lo que se ideó el saludo "buenos días triunfador-a"; con el que se saludaban incluso fuera de las sesiones; un logo de huellitas de pie que identificaba al programa en carteles de avisos, gafetes, separadores y hojas de trabajo la cual fue completamente aceptado por la totalidad del grupo.

El apoyo total de la Institución fue un factor determinante para el éxito del programa, a través de la facilidad para coordinar horarios, disponibilidad de todo el equipo tecnológico necesario, el local y anuncio de cada sesión mediante micrófonos. Sin embargo ciertos aspectos escaparon del control y alteraron la planificación, por ejemplo: el cierre por dos semanas, de la Institución por órdenes de los Ministerios de Salud y de Educación, a raíz de la pandemia por la influenza A (H1N1) lo cual trajo como consecuencia una sustancial disminución en la asistencia al programa, según reporte de la Subdirección, por síntomas de gripe faltaban o se despacharon hasta 700 alumnos en la semana anterior al cierre.

Por lo que fue necesario realizar hasta tres sesiones por semana, para el cumplimiento de la planificación del programa.

Pese a las dificultades los jóvenes continuaron participando y se mostraron muy interesados en conocer temas de interés para su vida; contrariamente a los paradigmas sociales respecto a ellos que insisten en verlos como un problema.

Por los resultados observables y lo escrito en el instrumento de salida se puede afirmar que el programa "Huellas de Triunfador-a" ha logrado los objetivos propuestos,



encaminados principalmente al desarrollo de recursos personales y autoconocimiento, como herramientas esenciales que les permitirán el éxito en la vida, dejando Huellas de Triunfador en cada uno de los participantes que finalizaron con éxito el programa.

El beneficio más significativo, según refieren los participantes, obtenido con el programa va referido a aspectos de la personalidad que les permitirán tener una mejor relación consigo mismo y con los demás; a través de la mejora de su autoestima, la motivación para fijarse metas y luchar por ellas, a la práctica de valores morales, conocimientos en el área sexual, a comprender sus emociones, a desarrollar habilidades sociales y practicar el autocuidado en todas las áreas. Tales resultados pueden traducirse en el éxito que el programa ha tenido en su implementación al lograr desarrollar en estos jóvenes los recursos personales que les permitan el conocimiento de sí mismos y puedan trascender dotados de éstos recursos hacia las siguientes etapas en su vida y que además puedan desarrollarse en un futuro como adultos y futuros padres de familia donde sus hijos presenten un mínimo o ninguno de los problemas familiares que en la actualidad ellos afrontan.

Señalamos el éxito del programa “Huellas de Triunfador-a”, que ha dejado huella en los participantes, según los resultados obtenidos en el cuestionario de evaluación y el cuestionario de Inteligencias Múltiples, los jóvenes mencionan que el área donde han obtenidos mayores beneficios es a nivel personal y la utilidad la han obtenido en mejorar la personalidad. Es decir que han mejorado sus relaciones intra e interpersonales logrando de esta manera una mejor interacción social con sus familias, amigos y compañeros de estudio. Y es de esta manera como queda evidenciada la efectividad del programa “**Huellas de triunfador-a**” mediante el logro de su objetivo general, al promover el conocimiento de sí mismo para alcanzar el éxito en la vida personal de los jóvenes estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato del Instituto Walter Thilo Deinenger de Cojutepeque”.

La totalidad de participantes consideran que el programa “Huellas de Triunfador-a”, ha dejado huella en su vida personal, debido a la puesta en práctica de lo aprendido a lo largo del programa, se espera que este aprendizaje se generalice a otras áreas y que los recursos desarrollados sean el motor que los impulse y mantenga constante en ellos el deseo de dejar a cada paso en la vida “Huellas de Triunfador-a”.

VI. Conclusiones y recomendaciones

CONCLUSIONES

- La mayoría de participantes presentaron especialmente dificultades propias de la adolescencia y muchas carencias de recursos personales para afrontarlas, ya que la mayoría de padres no conocen y no saben como proveerles de esos recursos.
- A nivel familiar, la principal dificultad es de tipo económico en contraste con la cantidad de personas que habitan el mismo hogar, debido a la carencia de ingresos por la falta de empleo; otra dificultad es la desintegración familiar, porque la mayoría vive ya sea con uno de sus padres u otros familiares.
- El programa "Huellas de Triunfador-a" logró los objetivos propuestos en los jóvenes participantes, desarrollando en ellos los recursos personales, que les permitieron iniciar el proceso de auto conocimiento, mejorando sus relaciones intra e interpersonales logrando de esta manera una mejor interacción social con sus familias, amigos y compañeros de estudio.
- La Investigación Cualitativa resulta ser una gran oportunidad para capitalizar experiencia en todo estudiante interesado en la transformación de la realidad social salvadoreña, mediante el aporte de los conocimientos teóricos-prácticos obtenidos en el proceso de formación académica.
- El programa "Huellas de Triunfador-a", tuvo buena aceptación y resultados positivos en cada uno de sus participantes; lo que es un alto indicador de que los jóvenes están interesados en mejorar ellos mismos, para tener un futuro más prometedor.



- La apertura y el total apoyo de la institución, a través de sus autoridades, para el desarrollo del programa "Huellas de Triunfador-a", fue un factor esencial para el éxito obtenido en su implementación; así también el apoyo incondicional de sus autoridades, brindado a las estudiantes fundadoras del programa.
- El proceso de reflexión-acción es el eje fundamental con el cual se lograron cambios positivos en los participantes, porque les ayudó a establecer metas realistas y a ser el gestor de su realización personal mediante los recursos prácticos, verbales, escritos y audiovisuales, proporcionados durante el programa.
- Desde el inicio se debe fomentar el sentido de pertenencia al programa, lo cual ha sido un factor clave para el éxito obtenido en su implementación.



RECOMENDACIONES

I- GENERALES

- Es importante insistir en proveer de recursos personales a los jóvenes, a desarrollar su potencial intelectual en las diferentes áreas, a expresarse, a tener y hacer buen uso de la libertad para que cuando se conviertan en padres desempeñen un mejor papel que el de sus padres ahora, y puedan minimizarse las dificultades que hoy afrontan la mayoría de jóvenes.
- La educación personal de tipo integral puede convertirse en la más útil de las estrategias, para saber optimizar los recursos disponibles, luchar por conseguir los que faltan sin sufrir por lo que no se tiene; mediante la planificación de la propia vida, que incluya el número de hijos que se puedan mantener y educar. Con el aporte de la psicología aplicada de forma práctica se pueden combatir la diversidad de factores que desintegran a la familia y repercuten negativamente en cada uno de sus miembros.
- Dar continuidad al programa "Huellas de Triunfador-a" en estudiantes de bachillerato para desarrollar en ellos los recursos personales que les permitan afrontar eficazmente las dificultades a nivel personal y social.

II- AL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.

- Fomentar en los estudiantes en proceso de grado, la investigación cualitativa la cual permite descubrir las dificultades psicosociales de la población participante para combatir las causas que las originan a través de proveer recursos psicoeducativos internalizados mediante el proceso de reflexión – acción e incorporados luego al estilo de vida personal de cada uno de los participantes.
- Promover en los estudiantes en Servicio Social, la implementación del programa "Huellas de Triunfador-a", en las diferentes instituciones educativas, para equipar a los jóvenes con herramientas psicosociales que minimicen en lo posible las



dificultades que afrontan en la etapa de la adolescencia y su entorno social; tomando en cuenta las características propias de los adolescentes tales como dinamismo, humor, participación e innovación en la forma de presentar los temas.

III- AL INSTITUTO NACIONAL WALTER THILO DEININGER. COJUTEPEQUE, CUSCATLAN.

- Coordinar esfuerzos entre la institución educativa y la Universidad de El Salvador, para programar una vez al año la implementación del programa "Huellas de Triunfador-a", para continuar proveyendo a cada uno de los participantes las herramientas psicosociales esenciales para el desarrollo de su personalidad, las cuales en su mayoría, no se les proporcionan dentro de su grupo familiar; así como también mantener el apoyo y la apertura a estudiantes universitarios para futura implementación.

IV- A LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS INTERESADOS EN IMPLEMENTAR EL PROGRAMA "HUELLAS DE TRIUNFADOR-A".

- En cada sesión realizada es importante incluir el proceso reflexivo participativo, ya que es el elemento determinante para motivarlos a trasladar a la práctica los nuevos conocimientos adquiridos y que además cada uno, de acuerdo a su situación, le otorgue el sentido de utilidad para su propia vida; aprendiendo a valorar lo que ya se tiene, intentando cambiar lo que se pueda (concepciones erróneas), formulándose metas y a ser un protagonista exitoso de su propia vida.
- El primer reto a lograr, es que el participante se identifique con los objetivos del programa, comprenda la utilidad y los beneficios que adquirirá a través del desarrollo del programa, que se empodere de los conocimientos y los lleve a la práctica.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1- Nicolás Abbagnano, "Historia de la Filosofía", 1978, tomo 1: Filosofía antigua – filosofía patristica, filosofía escolástica, Editorial: Montanier y Simón, S.A. 1978, 2ª adición, en español.
- 2- José Baigorri Goni, "Historia de la Filosofía", Editorial Santillana, S.A, 1983.
- 3- F. Philip Rice, "Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura". 9ª adición, Editorial: Prentice Hall. 1999.
- 4- Theron Alexander, Paul Roodin y Bernard Gorman, "Psicología Evolutiva", Editorial Pirámide, S.A. 1994. 4ª adición.
- 5- Claudia Angelina Suárez Pérez, "Desarrollo Humano III: Adolescencia", México, 1998,
- 6- David R. Shaffer, "Psicología del Desarrollo: Infancia y Adolescencia," 5ª. Edición, México, 2000,
- 7- Elizabeth B. Hurlock "Psicología de la Adolescencia", Editorial Paidos, 1971
- 8- F. Philip Rice," Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura", 2000. 9ª edición
- 9- Emilio Mira y López "Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente" Décimo sexta edición, 1976
- 10- DIGESTYC (El Salvador) Unidad de Información en Salud, año 2007
- 11- http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-boletín-0
- 12- http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-anales-1
- 13- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001950.ntm.#top>
- 14- http://www.medicadetarragona.es/padres/adolescencia/pubertad_y_adolescencia.htm
- 15- http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-academia-2
- 16- http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite_note-academia2-5
- 17- <http://www.monografias.com/trabajos/epistemologia2/epistemologia2.shtml>
- 18- [http://www. Nathional Geographic.org](http://www.Nathional Geographic.org)
- 19- http://es.wikipedia.org/wiki/siete_sabios_deGrecia



Programa "Huellas de Triunfador-a"

Programa "Huellas de Triunfador-a"

“Elaboración y Aplicación del Programa Psicoeducativo “Huellas de Triunfador-a” para el Desarrollo de Recursos Personales que permitan el conocimiento de sí mismo, en jóvenes estudiantes de 1° y 2° año de Bachillerato en el Instituto Nacional “Walter Thilo Deininger, del Municipio de Cojutepeque, Cuscatlán, año 2009.”

Asesor general de proceso de grado:
Lic. Carlos Armando Zelaya España

Docente Director:
Licda. Mariela Velasco Pérez

Presentado por:
Vilma Dorys Alfaro de García
Alma América Muñoz Jiménez

Ciudad universitaria, 22 de junio de 2009.

INDICE

Contenido

	Página
Introducción.....	115
Justificación.....	116
Objetivos.....	117
Características Generales del Programa.....	118
Presentación del Programa "Huellas de Triunfador-a".....	119
Anexos.....	120
I-Área Física.....	121-122
-Sexualidad.....	123-124
Anexos.....	125-127
-Conductas de Riesgo.....	128-130
Anexos.....	131-132
II-Área Cultural.....	133-136
Anexos.....	137-140
III- Área de Relaciones Sociales.....	141-144
Anexos.....	145-148
IV-Área Emocional.....	149-154
Anexos.....	155-157
V-Área de Habilidades Sociales.....	158-159
-Comunicación.....	160-163
Anexos.....	164-167
- Asertividad y Solución de Conflictos.....	168-170
Anexos.....	171-173



-Autoestima.....	174-177
Anexos.....	178-181
VI-Área Los Valores.....	182-185
Anexos.....	186-188
VII- Área Espiritual.....	189-192
VIII Área de Autocuidado.....	193-194
- FODA, Hábitos y Metas.....	195-196
Anexos.....	197-200
- Autocuidado.....	201-202
Anexos.....	203-204
IX-Área de Entretenimiento.....	205-208
Anexos.....	209-211
Bibliografía.....	212



INTRODUCCIÓN:

"Huellas de Triunfador-a", es un programa psicoeducativo dirigido especialmente a los adolescentes interesados en incrementar el conocimiento de sí mismo, mediante el desarrollo de recursos personales esenciales en el proceso de transición hacia la vida adulta, que pueden verse reflejados en coraje, determinación y valentía en la consecución de sus metas personales elaboradas más conscientemente sobre la base de sus propias capacidades; para esto es importante conocer algunos factores de personalidad de los participantes, sus lados fuertes, así como también sus lados débiles para poder fortalecerlos con el aprendizaje adquirido.

El presente programa contiene cartas metodológicas con sus respectivos anexos, e incluye las siguientes áreas:

- ✚ Área Física.
 - Sexualidad
 - Conductas de riesgo
- ✚ Área Cultural
- ✚ Área Emocional
- ✚ Área de Relaciones Sociales
- ✚ Área de Habilidades Sociales
 - Comunicación
 - Autoestima
 - Solución de Conflictos
 - Asertividad
- ✚ Área de Los Valores

- ✚ Área de Autocuidado
 - Foda
 - Hábitos
 - Metas
 - Técnicas de autocuidado
- ✚ Área Espiritual
- ✚ Área de Entretenimiento

El tiempo estimado para la implementación del Programa es de 30 horas clases, dividido en quince sesiones, de una hora con treinta minutos.

Cada área planificada de tal manera que conlleven a un proceso reflexivo en cada uno de los participantes, para que el aprendizaje sea significativo y pueda generar nuevas perspectivas encaminadas hacia el logro de la superación personal.

El Programa "Huellas de Triunfador-a", está sustentando en los aportes de los grandes teóricos como Piaget, Vigotsky, Ausubel, Gardner, y Goleman.

No dudamos que la implementación del programa y la puesta en práctica del aprendizaje adquirido, redundará en el logro de muchos éxitos en los participantes.

"En el ayer no hay nada que conquistar, todo lo que hay que alcanzar se encuentra en el futuro"

Julio C. Zelada.



Programa "Huellas de Triunfador-a"



JUSTIFICACIÓN:

El programa, "**Huellas de Triunfador-a**", surge como una respuesta alternativa ante las diferentes problemáticas que enfrenta la sociedad salvadoreña en general; y va dirigido, especialmente a jóvenes estudiantes de bachillerato, con la firme creencia de que el esfuerzo que realizan a diario es indicador de su deseo de superación personal, pero que el despertar a esta etapa diferente con más libertades, en el sentir, pensar y actuar, muchas veces se convierte en una trampa peligrosa, sobre todo en aquellos que ya les precede un estado vulnerable gestado en el entorno familiar, social, o cultural, que les arrebató sus sueños, aspiraciones y deseos de verse en el futuro como hombres y mujeres triunfadores capaces de aportar a la sociedad que los vio nacer, pero que no les permite desarrollarse saludablemente por el hecho de no haber adquirido y desarrollado los recursos personales que ayudarían a que la etapa de transición entre la niñez y la adultez transcurriera de forma parsimoniosa, capitalizando experiencia e incorporándose paso a paso a su lugar en el mundo del adulto; por las razones antes expuestas, el programa en mención, pretende inferir a nivel de prevención primaria, al concienciar y orientar a las adolescentes a ser por sí mismo el constructor de su propio destino, mediante la psicoeducación en las

áreas de más interés en los adolescentes y proporcionando estrategias, modelos alternativos para desarrollar y reforzar las habilidades personales así como también los recursos psicológicos que orienten sus metas para el futuro.

La herramienta esencial en el programa es el aprendizaje reflexivo en cada actividad ejecutada, con el propósito de lograr que cada uno de los participantes pueda obtener un mayor conocimiento de sí mismo, y sea capaz de tomar las decisiones más acertadas para su vida.

En el desarrollo de este programa se incluyen charlas expositivas de orientación, discusiones y reflexiones, dinámicas, cuestionarios, test y diversas técnicas como lluvia de ideas, respiración, relajación (orientada al autocuidado). Aunque no dudamos que muchas otras teorías tendrán su aporte esencial al programa, se ha tenido a bien retomar el aporte de algunos teóricos como Albert Ellis y Aaron Beck, con su teoría Racional Emotiva (TRE), Piaget, Vigotsky, Ausubel, con su enfoque constructivista Howard Gardner, con su teoría de las inteligencias múltiples y Daniel Goleman con su revolucionario término de Inteligencia Emocional.



OBJETIVOS

✚ OBJETIVO GENERAL:

- Implementar el programa "**Huellas de Triunfador-a**" con el fin de promover el conocimiento de sí mismo para alcanzar el éxito en la vida personal de jóvenes estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato del Instituto Nacional Walter Thilo Deininger, de Cojutepeque, Cuscatlán, durante el año 2009.

✚ OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aplicar el programa "**Huellas de Triunfador-a**" para favorecer el conocimiento y crecimiento personal en los jóvenes participantes.
- Iniciar al adolescente en el proceso de autoconocimiento para que establezca prioridades realistas e incentivarlo a que sea el gestor de su realización personal mediante la utilización de recursos prácticos, verbales, escritos y audiovisuales.
- Proveer herramientas psicosociales útiles para la vida a jóvenes estudiantes a través de actividades interesantes y dinámicas acordes a las características propias de los adolescentes.
- Desarrollar en los participantes a través de la práctica constante, los procesos de autocontrol emocional, autorregulación y automotivación como ejes principales en la consecución de los objetivos propuestos para la superación personal.



CARACTERISTICAS GENERALES DEL PROGRAMA "Huellas de Triunfador-a":

- 1) **Participación Grupal:** Las actividades están diseñadas para trabajar grupalmente y se retoma la teoría de Vigotsky "Cada habilidad psicológica primero es social, o interpsicológica y después es individual, personal, es decir, intrapsicológica. «Un proceso interpersonal queda transformado en otro intrapersonal".
- 2) **Operativo:** Las sesiones son operativas porque en su estructura tienen un tema y un propósito específico programado, y que se pretende cumplir en un tiempo determinado.
- 3) **Reflexivo:** Es reflexivo, porque según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea. El aprendizaje se vuelve significativo, porque se va haciendo consciente cada vez que se reflexiona acerca del tema desarrollado. Según Ausubel, en el aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno, pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando. En conclusión enseñar al participante a que sea un crítico de su propia realidad.
- 4) **Desarrollo de la empatía y de la solidaridad:** Entrenar a los participantes en las habilidades sociales para interaccionar eficazmente y desarrollen la empatía y la solidaridad para tener la capacidad de apoyarse mutuamente en los diferentes ámbitos sociales.
- 5) **Autocuidado:** Se espera que cada participante desarrolle recursos personales que le permitan estar consciente de sus necesidades, y aprenda cuidarse y respetarse a sí mismo, constituyendo un sujeto responsable de sus propios actos. En tal sentido, se pretende fomentar el autocuidado en los jóvenes estudiantes para que sean responsables de sus propias acciones frente a su salud así como también proporcionar herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludables.
- 6) **El Autoconocimiento:** Es la parte esencial del programa, inspirado en la reconocida frase "Conócete a ti mismo", mediante el cual se pretende iniciar un proceso de conocimiento interno, identificando características, cualidades y potencialidades, así como las debilidades y vacíos más esenciales, que le permitan la reconstrucción de su persona como ser integral.



Tema: Presentación del Programa "Huellas de Triunfador-a"

Sesión: 1

Objetivo: Presentar a los participantes, grupo facilitador y el Programa.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo y Bienvenida.		Se saluda cordialmente.	Humanos: Facilitadoras Adolescentes	5 Minutos	Participación
"Grandes Emociones"	Identificar el estado emotivo y sentimental de los adolesc. al desarrollo del programa.	Elaborar hoja de trabajo y círculos de cartulina para el desarrollo de la actividad. Cada participante dibujará las caritas con gestos: enojo, dolor, alegría, tristeza. Al inicio de cada actividad el adolescente pegará su carita de acuerdo al estado emotivo en que se encuentra, y se le pide que escriba los motivos del por qué del gesto reflejado en la carita.	Materiales: Papelografo Cartulina Resistol Libreta de trabajo	10 Minutos	Confianza Facilidad de expresión Motivación
Dinámica de Presentación	Crear un ambiente de confianza en el grupo	Se realizara una dinámica de presentación llamada "Si fuera un...." (Anexo 1)	Tarjetas con nombres de animales.	10 Minutos	
Presentación Del programa	Dar a conocer el progr. y su metodología.	Las facilitadoras y participantes se presentan. Se explicará en qué consiste el programa, los objetivos que se pretenden alcanzar, la metodología a implementar y las reglas que regirán el programa.	Programa "Huellas de Triunfador-a"	20 Minutos	
Motivación	Motivar al participante a involucrarse en el progr.	Las facilitadoras harán una exposición sobre el tema de la Motivación.	Pensamientos positivos Anécdotas...	20 Minutos	
Aplicación de instrumento de entrada.	Obtener información general de cada participante.	Se entregara una copia del instrumento a cada participante y se darán las indicaciones para llenarlo.	Instrumento Lápicos o Lapiceros	5 Minutos	
Refrigerio y despedida.	Brindar un bocadillo nutritivo.	A cada participante se le entregará un bocadillo, y se le invitará a la primera sesión.			

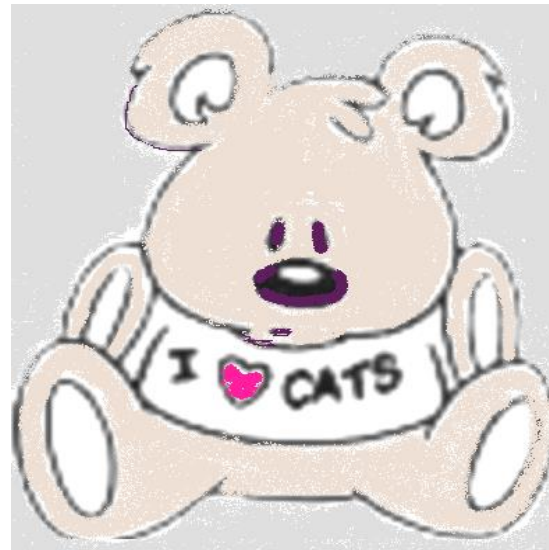
ANEXO 1

Si fuera un....

Esta técnica abre el juego de la presentación a través de elecciones que debe hacer el participante.

A partir de unas tarjetas previamente preparadas, cada participante extrae una tarjeta y responde a consignas como "si fuera un animal sería...."

Ejemplo: Soy Lidia y "si fuera un animal sería" un oso porque es un animal muy fuerte.





Area: Física

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar conocimiento del desarrollo sexual humano en el adolescente, a fin de que obtengan información acerca de su anatomía, funcionamiento hormonal y las conductas riesgo.

JUSTIFICACION:

"Malcolm, 1971, Thornburg, 1970; confirman que el ajuste sexual está positivamente correlacionado con la educación sexual precisa, bien sincronizada, actualizada y presentada en forma congruente"²⁹.

Esta área por lo tanto se hace importante abordarla, ya que en este ámbito existe mucha ignorancia y ansiedad sexual".

De esta manera educando adecuadamente a los jóvenes de hoy, se les prepara a llevar una vida sexual responsable; además estarán en una posición de educar a sus hijos en lo que se refiere a los temas sexuales.

Muchas mujeres jóvenes se embarazan por ignorancia; no basta el conocimiento de medidas anticonceptivas, esto no asegura que la joven o el joven se protegerán del coito premarital. Aunado a todo esto hay conductas de riesgo que acompañan la actividad sexual, tales como las enfermedades venéreas y el VIH.

"La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que la ignorancia y no el conocimiento de los temas sexuales es la causa del infortunio sexual"³⁰.

Teniendo en cuenta la afirmación de la OMS, retomamos la enseñanza del desarrollo físico y el funcionamiento de los órganos reproductores femeninos y masculinos. Así como dar a conocer las conductas de riesgo; además cabe mencionar que en algunos casos en las escuelas o instituciones, hay quienes enseñan este tema tan difícil de forma mecánica o se saltan temas de mucha importancia para los estudiantes.

²⁹ McCARY, "Sexualidad Humana", 4ª. Edición, Página 4

³⁰ McCARY, "Sexualidad Humana", 4ª. Edición, Página 5

Área: Sexual

Temática: Funcionamiento de los Órganos Reproductores y Conductas de Riesgo.

Sesión: 2

Objetivo: Informar a l@s adolescentes acerca del funcionamiento de los órganos reproductores y concientizar a l@s participantes sobre las conductas de riesgo que se derivan de la inadecuada orientación sexual

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo y bienvenida	Saludar a los y las participantes	Se saluda cordialmente, se entrega hoja de trabajo y caritas.	Humanos: Facilitadoras Adolescentes	5 Minutos	Participación Atención
Aplicación del test BFQ	Medir aspectos esenciales de la personalidad	A cada participante se le entregará el cuadernillo de aplicación y la hoja de respuesta del test. Y se les darán las indicaciones de cómo llenarlo (1ª parte).	Copia de test	25 Minutos	Concentración Expresión popular
"Charla informativa participativa"	Explicar a los adolescentes sobre el funcionamiento de los órganos reproductores e informarles acerca de las conductas de riesgo de la inadecuada educación sexual.	Se les solicita que expresen los nombres de cómo los llaman en lenguaje popular, los cuales se anotarán en un papelógrafo. Luego se presentarán gráficamente los dibujos de los órganos reproductores femeninos y masculinos. A fin de explicarles las funciones de cada uno. Se les dará una explicación sobre las conductas de riesgo que se producen de una inadecuada educación sexual. (ver anexo 1)	Materiales: Papelógrafo Carteles Pilot	15 Minutos	
Formación de grupos de reflexión.	Integrar a l@s participantes, para que intercambien Impresiones.	Se pedirá a l@s participantes que se enumeren del uno al cinco. Luego se pedirá que se reúnan las personas que les tocó el mismo número. Para formar grupos de reflexión, se les proporcionará una página de papel bond y un lápiz o lapicero para que anoten las ideas de lo que han comprendido	Hoja de Evaluación Pilots	5 Minutos	



Devolución creativa	Desarrollar la creatividad en l@s participantes, así como, conocer las ideas y pensamientos que est@s tengan sobre el tema.	sobre el tema. Se les pedirá que realicen una devolución creativa, (cuento, historieta, colash, canción, etc.) según como ellos lo crean más conveniente, para que posteriormente lo presente a todo el grupo.		15 Minutos	
Dinámica "Los Globos Saltarines"	Crear un ambiente e alegre en el grupo	Se hacen dos grupos, a cada uno de los participantes se les entrega una vejiga que tiene que amarrarse en el pie izquierdo. Cada equipo tratará de reventar el globo del adversario, en un tiempo estipulado (3 minutos)	Globos de dos colores distintos. Lana	10 Minutos	
Evaluación de actividad	Conocer que les pareció y que no de la sesión, para mejorar.	Se les pedirá que contesten de forma voluntaria algunas preguntas. (Anexo 2)		5 Minutos	
Reflexión	Hacer reflexionar a l@s jóvenes sobre sus futuras acciones.	Se les presentara un mensaje positivo "La Vida" (Anexo 3) Al final se reflexionará sobre el tema, se corregirán los aspectos erróneos y se reforzarán los correctos.		5 Minutos	
		Despedida y refrigerio		5 Minutos	

ANEXO 1

+ Embarazo adolescente

Una de las causas del embarazo adolescente es que mantienen relaciones sexuales sin las medidas preventivas adecuadas. El por qué los adolescentes practican el sexo, y el por qué lo hacen sin métodos anticonceptivos, es porque hoy en día crecen rodeados de una cultura donde compañeros, televisión, cine y revistas transmiten mensajes en los cuales manifiestan que las relaciones sexuales sin estar casados son comunes, aceptadas y a veces esperadas. En el otro extremo, las preocupaciones pueden ponerse de manifiesto en forma de presunción excesiva tanto sobre su capacidad sexual como sobre sus experiencias. Esta preocupación puede ser compartida por sus padres.

El apoyo sensible, una guía clara e información exacta acerca de estos diferentes aspectos de la sexualidad son muy apreciados por los adolescentes ya sean procedentes de sus padres, del colegio, del médico o de los centros de orientación familiar.

+ Problemas sexuales

Los dramáticos cambios físicos de la adolescencia pueden llegar a ser muy preocupantes para algunos adolescentes, especialmente para aquellos que son tímidos.

Enfermedades

En cuanto a las enfermedades de Transmisión sexual, se trata de infecciones que se contraen por el contacto entre dos personas que tienen una relación sexual: Sífilis, gonorrea, SIDA, Hepatitis B, Herpes genital, Condilomas, infección por tricomonas...

ANEXO 2

¿Qué es lo que más les gustó de la jornada?

¿Qué es lo que menos les gustó?

¿Qué aprendí del tema?

¿Qué se puede mejorar para una próxima sesión?

ANEXO 3

LA VIDA

La vida es un momento...tómalo
Es la belleza de un todo... admírala
Es la dicha de sentirla... saboréala
La vida es un sueño... Hazlo realidad
La vida es un reto... afróntalo
La vida es un deber...cúmplo
Tiene su cuota de dolor...supéralo
La vida es preciosa...cuídala
La vida es una lucha...acéptala
Es un himno hecho canción...cántalo
La vida es un juego...gánalo
Es la emoción de una aventura...córrela
La vida es amor...gózala
Es un don, es un misterio... descúbrela
La vida ante todo es la vida...defiéndela.....acógela...respétala...ámala
La vida es riqueza invierte en ella
Porque es felicidad y tú la mereces.





TEMA: DESARROLLO SEXUAL

Cambios Hormonales: en la pubertad la Hipófisis libera las hormonas gonadotróficas: Hormona Luteinizante y Hormona Folículo Estimulante, provocando en las gónadas femeninas la liberación de estrógenos (estimula el desarrollo de los órganos sexuales y las características secundarias) y progesterona (prepara al útero para el embarazo y el mantenimiento del embrión o feto en el útero) y en el hombre andrógenos (hormona sexual masculinizante) y testosterona (estimula el desarrollo de los órganos sexuales y las características secundarias). Características sexuales Primarias y Secundarias, que preparan al individuo para participar en el acto sexual.

➤ Características Sexuales Primarias:

Las características sexuales primarias son todas aquellas en el cual está la presencia de los órganos necesarios para la reproducción, como son:

- En mujeres: ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina.
- En hombres: testículos, pene, escroto, vesículas seminales, próstata.

➤ Características Sexuales Secundarias

Son signos fisiológicos de la madurez sexual que no involucran directamente a los órganos reproductores.

- En mujeres: crecimiento de los senos, aparición del vello púbico, vello axilar, cambios en la voz, cambios en la piel, ensanchamiento y aumento de la profundidad de la pelvis, presencia de la menstruación.
- En hombres: vello púbico, vello axilar, vello facial, cambios en la voz, cambios en la piel, ensanchamiento de los hombros, presencia del semen.

Mujer:

- Ensanchamiento y aumento de la profundidad de la pelvis
- Cambio de voz
- Cambios en la piel
- Aumento de la estatura
- Aumento de la grasa corporal en mamas y zona púbica (monte de venus)
- Mayor sudor por la maduración de las glándulas sudoríparas

- Cabello y piel más grasosa debido a la maduración de las glándulas sebáceas

- Crecimiento mamario
- Adquieren una mayor curvatura corporal
- Presencia de menstruación
- Cambios en los genitales
- Crece vello en: axilas, región púbica y alrededor de los genitales, piernas y brazos.

Hombre:

- Ensanchamiento de hombros
- Cuerpo más musculoso
- Voz más profunda
- Cambios en la piel
- Aumento de la estatura
- Mayor sudor por la maduración de las glándulas sudoríparas
- Cabello y piel más grasosa debido a la maduración de las glándulas sebáceas
- Cambios en los genitales:
- Crece el vello en: axilas, región púbica y alrededor de los genitales, región umbilical, cara, pecho, piernas y brazos



Conductas de Riesgo

OBJETIVO GENERAL: Prevenir conductas de riesgo a través de la promoción de factores de protección: educación, nutrición, ejercicio físico, tiempo libre justo, promoción familiar y desarrollo espiritual, que sean favorables para el adolescente.



Área: conductas de Riesgo.

Temática: Conductas de Riesgo y su prevención.

Sesión: 3

Objetivo: Concientizar y prevenir a l@s participantes sobre las conductas de riesgo que se derivan de la inadecuada orientación sexual, social y emocional.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodología	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo		Se inicia con un saludo, entrega hoja de trabajo con caritas, fólderes para decorar y gafetes.	Facilitadores, participantes	15 Minutos	Asistencia
Ahora entiendo que...	Realizar una presentación del significado conductas de riesgo y su prevención.	La facilitadora dará una pequeña charla en la cual expondrá que significa conductas de riesgo y cómo prevenirlas.	Papelógrafo	10 Minutos	Participación Integración Creatividad de los grupos
Dinámica "La carrera de los globos"	Crear un ambiente agradable en el grupo.	Se forman parejas, a cada una se les entrega un globo que tiene que sostenerse con la frente y tomados de la mano inician la carrera, con el objetivo de trasladar la mayor cantidad de globos a la meta.	Globos	5 Minutos	Conocimientos adquiridos por medio de las preguntas al final de la sesión
Aplicación BFQ	Medir aspectos esenciales de la personalidad.	A cada participante se le entregará el cuadernillo de aplicación y la hoja de respuesta del test, para terminar de llenarlo (2ª parte).	Copias de test	25 Minutos	
Lluvia de ideas	Percibir la forma de pensar sobre las conductas de riesgo.	Se da a cada participante un globo y deberá explotarlo, para ver que conducta de riesgo le tocó. Luego formar grupo con las personas que tienen el mismo tema (Anexo 1). Se les pide que piensen en las Conductas de riesgo que se pueden tener a lo largo de su vida, escribiéndolas en una página.	Papelitos con tema de conductas de riesgo.	10 Minutos	



Búsqueda alternativas	Pensar en alternativas para la prevención de conductas de riesgo	Se les pedirá que piensen en alternativas para superar los Conductas de riesgo que escribieron en la actividad anterior. Y se anotarán en un Papelógrafo.		5 Minutos	
Mensaje de reflexión.	Dejar un mensaje de esperanza	Se les dará una página con un mensaje el cual deben leer una voz alta todos a la misma vez (Anexo 2).		5 Minutos	
Evaluación	Evaluar el aprendizaje obtenido en la actividad.	Se finalizara el contenido, con la participación de cada aporte de lo expuesto diciendo: "Ahora entiendo que" Despedida y refrigerio.		10 Minutos 5 Minutos	

ANEXO 1

Lista de conductas de Riesgo:

- Tensión Interna
- Los conflictos familiares
- El suicidio
- Embarazo adolescente
- Problemas escolares
- Ser y tener
- Temores Masculinos
- Los temores femeninos
- Problemas con la ley
- Problemas de alimentación
- Drogas, Pegamentos y Alcohol
- Presiones Sociales:
- Idealismo:
- Frustraciones en las relaciones heterosexuales:
- Sentimientos de Insuficiencia
- Abuso

ANEXO 2

Vuelve a Empezar

Aunque sientas cansancio,
Aunque el triunfo te abandone,
Aunque un error te lastime,
Aunque un negocio quiebre,
Aunque una traición te hiera,
Aunque un dolor quemé tus ojos,
Aunque una ilusión te apague,
Aunque ignoren tus esfuerzos,
Aunque la ingratitud sea tu paga,
Aunque todo parezca nada...



¡VUELVE A EMPEZAR!



Factores de Riesgo

1-Problemas del adolescente

Tensión Interna: El preadolescente no se encuentra con la preparación adecuada para resistir esta tensión, que ocasionalmente se descarga a través de actitudes antes desconocidas, egoísmo, crueldad, suciedad, o dejadez...

Ser y tener: Las preocupaciones de los varones, durante la adolescencia, se centran todo en poseer y tener, lo que ellos suponen es la esencia de la virilidad; mientras que las mujeres lo hacen en él "ser" bellas, admiradas

Temores Masculinos: Todas las preocupaciones se centran en los cambios físicos que acaban de sufrir o sufrirán.

Los temores femeninos: La principal angustia de las adolescentes sigue siendo lo físico, el deseo de tener el mejor físico con el objeto de ser deseada

Los conflictos familiares: Uno de los primeros conflictos que vive el adolescente con sus familiares son por aspectos cotidianos, (la forma de vestir y pensar de los padres, sus rutinas, sus costumbres, cuidado de la ropa y la habitación, los horarios, las salidas), etc.

Disolución de la identidad infantil: Depende del modelo educativo bajo el cual hayan crecido es como supera el periodo de crisis preadolescente, que abarca entre los trece y los quince.

El suicidio en los adolescentes: Los adolescentes experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre sí mismos, presión para lograr un éxito y otros miedos mientras van creciendo, en algunos casos el suicidio aparenta ser una solución.

Embarazo adolescente: Una de las causas del embarazo adolescente es que mantienen relaciones sexuales sin las medidas preventivas adecuadas.

2-Problemas Escolares: Los adolescentes que rechazan ir al colegio con frecuencia tienen dificultades en separarse de

sus padres, y este problema puede haber tenido su origen ya en la escuela primaria.

3-Problemas con la ley Las ofensas repetidas pueden reflejar una cultura familiar, aunque también pueden ser resultados de la infelicidad o del malestar emocional.

4-Problemas de alimentación Enfermedades nutricionales del adolescente: *Desnutrición proteínico-calórica., Obesidad, Anorexia nerviosa, Bulimia.*

Drogas, Pegamentos y Alcohol: A pesar de la publicidad sobre otras drogas, el alcohol es la droga que con mayor frecuencia causa problemas a los adolescentes.

Abuso: Los abusos sexuales, físicos y emocionales pueden tener lugar en la adolescencia y pueden dar lugar a muchos de los problemas mencionados con anterioridad.

Falta de seguridad en su posición: Como la maduración sexual tiene tanta importancia para los niños, estos esperan que la actitud de su familia hacia ellos cambie cuando lleguen a la madurez sexual; y naturalmente, se desilusionan cuando esto no ocurre.

Idealismo: Todo adolescente posee elevados ideales respecto de sí mismo, de su familia, amigos, comunidad y patria, pero pocas veces estos alcanzan los niveles por el establecido.

Frustraciones en las relaciones heterosexuales: Los amoríos pueden ser experiencias felices para los adolescentes, pero cuando se interrumpen o se frustran, resultan ser experiencias dolorosas.

Sentimientos de Insuficiencia: Como los adolescentes, en general tienen conceptos ilusorios de sus aptitudes y niveles de aspiración, muy por encima de su alcance fácil, habrán de sentirse incapaces cuando no alcanzan los objetivos que se han fijado. La competencia con los demás en los estudios, el deporte, los asuntos sociales y en todos los sectores de su actividad, se torna cada vez más intensa a medida que pasan los años.



Area: Cultural

OBJETIVO GENERAL:

Reflexionar con objetividad los comportamientos, pensamientos y sentimientos sociales que se adhieren en la personalidad de l@s adolescentes a través de la influencia cultural.



JUSTIFICACION:

Un aspecto muy importante de considerar al trabajar con jóvenes es que la sociedad en la que crecen los adolescentes, tiene una importante influencia en su desarrollo, sus relaciones, sus ajustes y problemas. Las expectativas de la sociedad moldean sus personalidades, influyen en sus funciones y guían su porvenir.

Los adolescentes, son seres sociales que forman parte de una sociedad más amplia que impone estándares determinados en tiempo y espacio que les permiten distinguirse de otros grupos etéreos, a la vez cada adolescente pretende sobresalir sobre el resto, con el fin de sentirse plenamente integrado a los estándares vigentes. En tal sentido se hace necesario comprender el orden social, así como también aspectos generales de la cultura salvadoreña, las subcultura adoptadas o otras formas de adaptación social que influyen sobre ellos entre los cuales se distinguen aspectos relacionados con el género, la música y la moda con lo cual, pretende que cada joven aprenda a observar y a ser crítico de la realidad que le influye y pueda discriminar razonadamente las tendencias que no le encaminen hacia el logro de sus metas y además que pueda romper el círculo vicioso de ir tras la tendencia de manera automatizada sin conocimiento ni razón.



Área: Cultural

Sesión: 4

Desarrollo de temática "La influencia cultural"

Objetivo: Desarrollar en l@s adolescentes un pensamiento crítico ante las diferentes propuestas culturales y de aspectos de organización genérica.

Técnica	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo de bienvenida	Dar la bienvenida al grupo participante	Saludo, entrega hoja de trabajo con caritas y gafetes. Se entregaron fólderes para decorar.	Humanos: Facilitadores, participantes	5 Minutos	Asistencia Participación
Temática: "Influencia Cultural"	Enseñar a cada joven analizar los elementos subjetivos implícitos en los modelos sociales, moda, música, videos películas y actitudes con la finalidad de que puedan discriminar objetivamente los que no aporte algún beneficio al crecimiento personal.	Se presentan videos o póster de modelos sociales, fragmentos de videos musicales y películas; actitudes sociales reprobables y diferentes atuendos. -Uno a uno se irán analizando y extrayendo de ellos los elementos subjetivos involucrados. -En el primer elemento las facilitadoras modelaran el procedimiento a seguir. A partir del segundo elemento se pedirá ayuda al grupo participante hasta que ellos analicen por su cuenta el elemento ya sea auditivo, visual, actitudinal o cultural. -Se formarán grupos para analizar un video musical. Grupo 1- analiza el mensaje que transmite la letra de la canción. Grupo 2 analiza la moda (ropa, accesorios) y con qué o quienes se asocian los mismos. Grupo 3. analiza actitudes: (movimientos, gestos, conductas, violencia, machismo y otras) Grupo 4 analiza el nivel de aceptación social y las razones que hacen posible su aceptación. Grupo 5 analiza la percepción acerca del hombre y de la mujer. Grupo 6 analiza valores o antivalores observados. A cada grupo se le entregará ½ papelógrafo,	Artículos de tendencia cultural. Papelógrafo Plumón Computadora Cañón Videos musicales Películas Poster de artistas Recortes de atuendos (ropa y accesorios) Plumones Papelógrafos	35 Minutos	Integración Creatividad Conocimientos adquiridos



<p>Técnica "Persona y no Objeto"</p>	<p>Experimentar la diferencia al estar en la posición de persona y objeto.</p>	<p>plumón y pasará exponer. Se forman parejas, uno estará en la posición de persona y el otro en la posición de objeto manipulable que deberá reaccionar según la orden de la persona; después de un minuto se intercambian los roles. Se reflexiona respecto a los sentimientos experimentados en ambas posiciones.</p>	<p>Tirro</p>	<p>10 Minutos</p>	
<p>Temática "Sistema de Organización Genérica"</p>	<p>Identificar y reflexionar sobre los elementos principales que conforman el sistema sexo-género.</p>	<p>Se hará entrega de un "cuestionario" (Anexo 1) que deberá ser llenado de forma individual por cada participante, reservándolo para la socialización y el debate al final de la jornada. Exposición del tema de forma participativa utilizando las cartulinas 1 y 2. (Anexo 2). Evaluación y reflexión grupal. Despedida y refrigerio.</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>25 Minutos 10 Minutos 5 Minutos</p>	



ANEXO 1

Nombre: _____

CUESTIONARIO

Lea atentamente las siguientes afirmaciones.

Conteste SI o NO según crea usted, si son ciertas o no.

- 1. Por naturaleza, los hombres son más inteligentes que las mujeres. _____
- 2. Las niñas nacen más pasivas que los niños. _____
- 3. A la niña se la educa para ser dócil y tierna, porque es más débil y necesita protección. _____
- 4. Por naturaleza el hombre está más capacitado para dirigir grupos y posee mayor capacidad de liderazgo. _____
- 5. Los niños desarrollan más sus capacidades para el deporte. _____
- 6. Los niños suelen aprender más rápido que las niñas los conocimientos técnicos y matemáticos.

7. La sexualidad de las mujeres, por naturaleza, es más controlable que la de los hombres; porque ellos se enferman si no se desahogan sexualmente. _____

8. Toda mujer debe ser madre para realizarse como persona. _____

9. Biológicamente la mujer está determinada para dominar las habilidades y destrezas del trabajo doméstico. _____

10. La mayoría de las profesiones en que trabajan los hombres están mejor pagadas por que están relacionadas con una demanda de mayor fuerza física y/o inteligencia. _____

SEXO. Características biológicas o naturales con las que nacemos y que diferencian tanto a mujeres como a hombres

GÉNERO. Son todas las características que aprendemos, NO nacemos con ellas. Es lo que la sociedad nos enseña creencias, valores, actitudes conductas, capacidades, roles, atributos, cualidades etc. propias para los hombres y las mujeres

ANEXO 2

Cartulina resumen N° 1

SEXO Las Mujeres	GÉNERO Las Mujeres	SEXO Los Hombres	GÉNERO Los Hombres
Producen óvulos	Se les enseña a ser débiles, sumisas, dependientes	Producen espermatozoides	Se les enseña a ser fuertes, autoritarios, independientes.
Su aparato reproductivo es interno	Se les prepara para asumir labores domésticas, cuidar niños/as	Su aparato reproductivo es externo	Se les prepara para labores que generen ingresos.
Pueden quedar embarazadas y dar pecho	Las mujeres están "viejas" después de los 40 años.	No pueden quedar "embarazados" o dar pecho.	Los hombres son "interesantes" después de los 40 años.

Cartulina resumen N°2

Sexo	Género
<p>Biológico/ Natural</p> <p>↓</p> <p>Por consiguiente</p> <p>↓</p> <p>No puede cambiarse</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sólo las mujeres pueden dar a luz • Sólo los hombres pueden fecundar 	<p>Cultural/Aprendido</p> <p>↓</p> <p>Por consiguiente</p> <p>↓</p> <p>Puede cambiarse</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mujeres y hombres pueden trabajar de: profesoras/es; ingenieras/os; obreras/os. • Mujeres y hombres pueden cuidar a los niños/as y ancianas/os.



LA INFLUENCIA CULTURAL

Los adolescentes no se desarrollan en el vacío, Se desarrollan dentro de múltiples contextos de sus familias, de sus comunidades y países. Los adolescentes están influidos por sus compañeros, sus familiares y por otros adultos con los que entran en contacto, y por las organizaciones religiosas, las escuelas y los grupos a los que pertenecen. También están influidos por los medios de comunicación, las culturas en las que crecen, los líderes nacionales y de la comunidad y los sucesos del mundo. Son en parte un producto del entorno y de las influencias sociales.

Según el Dr, Townsend (2006) *La cultura en pocas palabras, es un conjunto de conductas y actitudes que exhibe una sociedad.* Los medios, el espectáculo y la publicidad no solamente reflejan la conducta sino que además influyen en ella con los potentes y a menudo negativos mensajes que envía. La televisión, la radio, los videojuegos e internet dan a los adolescentes fácil acceso a los mensajes sobre el sexo informal, el abuso de sustancias, la conducta agresiva, la deshonestidad entre otras.

Como el poder adquisitivo de los adolescentes ha aumentado, las empresas comenzaron a gastar mucho dinero y esfuerzo investigativo para crear mensajes que influyan en los adolescentes de modo que deseen un producto en particular. Los modelos, actores, programas y conductores adolescentes son ahora casi siempre la norma. De hecho algunos investigadores afirman que son los adolescentes quienes definen la cultura.

En el pasado cuando la mayoría de los adolescentes no tenían mucho dinero, la cultura reflejaba los valores, gustos e intereses de los adultos.

El mensaje a los adolescentes era -mas o menos- "crece y madura y entonces el mundo será tuyo". El mensaje de la cultura parece estar cambiando hacia: "El mundo es tuyo hoy y los adultos están fuera".

Otro mensaje que la cultura les envía a los adolescentes es que no hay absolutos. Lo bueno y lo malo son cuestión de preferencias y la verdad es lo que sea que cada uno piense que es verdad.

Sin duda la cultura puede ser peligrosa para los adolescentes. Son bombardeados con información, imágenes y mensajes hechos a medida para su grupo etario, nivel de madurez y mentalidad.

SOCIEDAD Y CULTURA ADOLESCENTE

Un análisis detallado de los adolescentes como un segmento identificable de la población hace una distinción entre sociedad adolescente y cultura adolescente.

La sociedad adolescente se refiere a las organizaciones estructurales de subgrupos dentro de un sistema social adolescente; en otras palabras es la red organizada de relaciones y asociaciones entre adolescentes.

La cultura adolescente es la suma de las formas de vida de los adolescentes; se refiere al cuerpo de normas, valores. Actitudes y prácticas reconocidas y compartidas por los miembros de la sociedad adolescentes como guías de acción apropiadas; su cultura describe la forma en que piensan, se comportan y viven.

La forma de vestir es un medio importante por el que los adolescentes descubren y expresan sus identidades.

La apariencia también juega un papel importante en la interacción social, porque proporciona un medio de identificación.

La ropa y el peinado han sido utilizados por algunos jóvenes como una expresión de rebelión contra normas morales y valores de la sociedad adulta.

Otro símbolo importante en la vida del adolescente es **el automóvil** por diversa razones

El teléfono, la sociedad salvadoreña a adoptado masivamente el uso de teléfonos especialmente la telefonía móvil, al grado de que el adolescente que no posee uno, se percibe así mismo en cierta desventaja social.



La música constituye un elemento no material, de gran influencia en los adolescentes, los temas más comunes en música son las baladas de amor y otros temas diversos. Incluso otras reflejan rebeldía a las normas sociales o antivalores.

Una de las músicas más controvertidas es el Heavy Metal o Rock duro caracterizada por su fuerte volumen y su orientación hedonista. Los grupos de rock están bajo crítica no solo por lo que cantan sino por lo que hacen. Blackie Lawles de W.A.S.P., aparece en el escenario con "sangre" que cae por su cara y su pecho. La popularidad de este tipo de música entre los adolescentes, entre otras cosas, parece ser un síntoma de alienación.

Los videos musicales, influyen a los jóvenes abarcando los sentidos de la vista, oído y genera emociones, de allí la peligrosidad de la venta y proyección indiscriminada de los mismos.

Nadie puede discutir el gran éxito comercial de MTV y su impacto colateral sobre la industria de la música orientada hacia los adolescentes con un contenido más violento y con más sexo que la televisión convencional. (Polskin, 1991)

SISTEMA DE ORGANIZACIÓN GENÉRICA

La teoría de género, pone de manifiesto que el sexo alude únicamente a los aspectos físicos, biológicos y anatómicos que distinguen lo que es un macho y una hembra y que no determina características, formas de ser y menos aún "determina una superioridad o inferioridad social" según sean las características físicas y biológicas.

Es a partir de este análisis que se llega a concluir que es sobre las diferencias biológicas que se asignan roles y atributos que se identifican como "femeninos o masculinos", es decir se asigna el género.

El género es una forma de clasificación social basada en el sexo. Una vez clasificados -es macho o hembra- "les asigna

de manera diferencial un conjunto de funciones, actividades, relaciones sociales, formas de comportamiento y formas de subjetividad a los sujetos sexuados"

A la largo de nuestra vida y en todos los espacios a mujeres y a hombres se les a enseñado que existen características asignadas a cada sexo y que deben cumplirse y reproducirse.

«Lo de la desigualdad era cosa de antes, ahora todos somos iguales», « ¿Pero es qué no hay ya igualdad? Si las niñas y los niños estudian juntos». Estas opiniones, fruto de creencias y valores, ponen de manifiesto que si bien a lo largo de los últimos años se han producido una serie de cambios positivos en cuanto a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, todavía existen una serie de sesgos -eso sí, cada vez más sutiles- que es necesario conocer para erradicar. Ahora bien, el cuestionarse la desigualdad existente no implica necesariamente una lucha o guerra de los sexos, que solamente conduce al enfrentamiento y al recelo, sino abrir caminos que permitan deconstruir/construir un nuevo modelo de persona que trascienda y vaya más allá de los sesgos y estereotipos de género. La teoría de género explica que mujeres y hombres cuando nacemos tenemos un sexo determinado somos "hembras" o somos "machos" y que el género lo constituyen la forma en que las personas se comportan de acuerdo a las costumbres, patrones y funciones sociales que se establecen.

SEXO: Es una condición biológica de las personas, que tienen al nacer.

GENERO: Es una condición social, son las diferentes características y cualidades que la Sociedad "asigna" a hombres y mujeres desde que nacen.



Area:

Relaciones Sociales

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar habilidades de interacción social en el adolescente para que pueda actuar eficazmente en las relaciones de amistad y noviazgo.



JUSTIFICACION:

A medida que los adolescentes se desarrollan físicamente surge paralelamente la necesidad de incorporarse a sus pares, significa de cierta manera alejarse de la protección del hogar para aventurarse en la experiencia de conocer el mundo por su cuenta; tarea que se hace más amena en la medida que descubre a otros adolescentes con expectativas similares e identificación con sus mismos ideales; la camaradería puede convertirse en compañerismo, éste en amistad y estrechándose más el grupo al cabo de que entre el reducido grupo de amistades puede seleccionarse a una persona para un posible noviazgo futuro.

Se espera poder ayudar a los jóvenes la importancia que tienen las relaciones sociales en esta etapa de la vida; se espera también, que puedan desarrollar habilidades de interacción social para que puedan actuar eficazmente tanto en las relaciones de compañerismo y amistad así como también en una futura relación de noviazgo.

Se pretende que los jóvenes comprendan que pueden interaccionar con jóvenes de ambos sexos de forma sana y relajada sin estar sometidos a la presión social del "me gusta", "le gustas"; que forzan al o la joven a realizar un salto impulsivo de la camaradería al noviazgo sin haberse conocido realmente como amigos y que en la generalidad de los casos de este tipo, son relaciones forzadas a las circunstancias que causan malestar y sinsabores a ambas partes en la pareja.

Se pretende resaltar los beneficios de la amistad así como también reflexionar respecto al noviazgo; el cuando se está preparado para esa etapa y los compromisos que involucra.



Área: Relaciones Sociales.

Sesión: 5

Temática: "La Necesidad de amistad, amor, enamoramiento y noviazgo en la adolescencia"

Objetivo: Explicar al grupo de adolescentes que en esa etapa la necesidad de amistad se puede confundir con noviazgo, además dar a conocer que los enamoramientos involucran relaciones afectivas más complejas para lo cual hay que prepararse conociendo el cómo pueden desarrollarse de manera sana..

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo		Saludo, entrega hoja de trabajo y caritas.	Facilitadoras Participantes	5 Minutos	
Técnica inicial "El Arca de Noe"	Que los jóvenes se identifiquen con quienes les entienden.	Se divide el total de participantes en dos grupos. A cada participante se le dará la figura de un animalito. Cada participante comenzará a hacer los sonidos onomatopéyicos del animal, hasta encontrar su igual en el grupo contrario, hasta que todos estén en parejas.	Dibujos de animalitos	5 Minutos	
Desarrollo de temática "La necesidad de amistad en la adolescencia"	Que los adolescentes comprendan que a su edad necesitan de amistades y no de noviazgos.	La temática se desarrollará de forma participativa y los aportes esenciales del grupo se anotarán en un papelógrafo. Se aclararán las inquietudes que puedan surgir respecto a la temática.	Papelógrafo plumones	20 Minutos	
Técnica: "Yo opino"	Que cada participante exprese sus expectativas respecto a la amistad.	Se entrega a cada participante un papelito donde anotará sus expectativas respecto a la amistad, luego se recolectan en un depósito común para luego poder compartirlas en grupo y dicho grupo pueda entender que amistad no es sinónimo de noviazgo.	Papelitos recortados para comentarios. Lápices, buzón	10 Minutos	
Desarrollo de la	Orientar acerca	Desarrollo de la temática "Amor, enamoramiento	Papelógrafo,	20	



<p>Temática: "Amor, enamoramiento y noviazgo en la adolescencia"</p>	<p>de las relaciones de noviazgo</p>	<p>y noviazgo en la adolescencia" y las características que debe de poseer una relación de noviazgo. Finalmente se aclararan algunas dudas o inquietudes que puedan tener las adolescentes ante este tema.</p>	<p>plumones</p>	<p>Minutos</p>	
<p>Discusión "Rueda del poder y el control en la adolescencia" y " de casos de noviazgos"</p>	<p>Prevenir a los adolescentes acerca de los abusos que se pueden cometer en una relación afectiva no saludable.</p>	<p>Inicia formando grupos de trabajo, a cada grupo se le entrega una copia de rueda del poder y el control (Anexo 1) y de algunos casos de noviazgo (Anexo 2) para que la discutan, luego cada grupo pasará a exponer su análisis resumido en el papelógrafo. En un tiempo de 5 Minutos Se entrega a cada participante un papelito donde anotará sus expectativas respecto a la amistad, luego se recolectan en un depósito común para luego poder compartirlas en grupo y dicho grupo pueda entender que amistad no es sinónimo de noviazgo.</p> <p>Reflexión grupal.</p> <p>Despedida y refrigerio.</p>	<p>Copias de "Rueda del poder y el control en la adolescencia" y de "casos de noviazgos.</p>	<p>20 Minutos</p>	
				<p>5 Minutos</p>	
				<p>5 Minutos</p>	



ANEXO 1

LA RUEDA DEL PODER Y EL CONTROL EN LA ADOLESCENCIA

<p>Presión del Grupo Amenazar con divulgar las debilidades de alguien o propagar rumores • Decirle al grupo mentiras maliciosas acerca de un individuo.</p>	<p>Enojo/Abuso Emocional Degradarle haciendo que se sienta mal acerca de sí misma. • Llamarle apodos • Hacerle creer que está loca • Juegos mentales / psicológicos • Humillarse el uno al otro • Hacerle sentir culpable.</p>	
<p>Aislamiento/Exclusión Controlar lo que otro hace, a quién ve y con quién habla, qué lee, a dónde va • Limitarle en su participación en el mundo • Usar los celos para justificar acciones.</p>	<p style="text-align: center;">RUEDA DEL PODER Y EL CONTROL EN LA ADOLESCENCIA</p>	<p>Usar Posición Social Tratarla como a una sirvienta • Tomar todas las decisiones • Actuar como el "rey del castillo" • Ser el que define el papel del hombre y la mujer.</p>
<p>Coerción Sexual Manipular o amenazar para conseguir sexo • Embarazarla • Amenazar con llevarse a los niños • Emborrachar o drogar a alguien para conseguir sexo.</p>		<p>Intimidación Infundir temor por medio de miradas, acciones, gestos • Quebrar objetos • Destruir pertenencias / posesiones • Maltratar animalitos caseros • Blandir armas</p>
<p>Amenazas Amenazar o cumplir las amenazas de hacer algo para hacerle daño a otro • Amenazar con irse, suicidarse, denunciarle a la policía • Obligarle a cometer actos ilegales.</p>	<p>Menospreciar/Negar/Culpar Restar importancia al abuso y no tomar en serio la preocupación por el abuso • Decir que no hubo abuso • Pasar la responsabilidad del comportamiento abusivo a otros • Decir que ella causó el abuso.</p>	



ANEXO 2

Nombre: _____ Fecha: _____

Discute los siguientes casos que se te presentan y escribe que conductas se están dando durante el noviazgo: libertad, crecimiento, posesividad, amplitud, restricción de experiencias, enajenación:

María y Miguel tienen 19 y 22 años respectivamente, son novios desde hace 2 años. María le cuenta a su mejor amiga que es Claudia, que su novio le prohíbe salir a pasear y tener amigos, le dice que esto estaba bien antes de conocerse y ser novios pero ahora solo debe de relacionarse con él.

Juan y Carmen se casarán próximamente ya que están muy enamorados. El le dice a su novia que cuando formen el hogar que se olvide de estudiar ya que el lugar de la mujer es atender la casa, al marido y a todos los hijos que Dios les dé.

Luisa se queja con su mamá que su novio Raúl no la deja opinar, que siempre quiere tener él la razón, diciéndole que él es el que manda y que ella debe de aceptar lo que él dice, ya que el hombre es la cabeza de la familia que no se lo ha inventado él sino que está escrito hasta en la Biblia y es un mandato de Dios.



NECESIDAD DE AMISTAD EN LA ADOLESCENCIA

La necesidad de tener buenos amigos se convierte en una cuestión crucial en la adolescencia, la maduración sexual trae consigo nuevos sentimientos y necesidades emocionales y la búsqueda de la independencia y la emancipación de los padres. Los adolescentes se tornan ahora hacia sus iguales para encontrar el apoyo que antes era proporcionado por la familia (Frankel, 1990; Sebald, 1986)

Los adolescentes están orientados hacia sus iguales y dependen de ellos para su valía personal. La conformidad con los iguales aumenta en la adolescencia temprana. Ser ignorado o rechazado durante la adolescencia está vinculado con problemas serios tales como la delincuencia, el abuso de drogas y la depresión (Moran y Eckenrode, 1991)

A medida que se hacen mayores desean una relación afectiva más estrecha, que implica compartir el afecto maduro, los problemas y los pensamientos más íntimos.

Una de las razones por las que las amistades son cruciales es que los adolescentes se sienten inseguros y ansiosos con respecto a sí mismos (Goswick y Jones, 1982). Carecen de una personalidad definida y de identidades seguras. En consecuencia se rodean de amigos con los que ganan fuerza y les ayudan a establecer fronteras personales.

De ellos aprenden las habilidades personales y sociales necesarias y obtienen un concepto de sociedad que les ayuda a formar parte del más amplio mundo adulto.

Adquieren vínculos emocionales con otros que comparten su vulnerabilidad y su yo más profundo. Se hacen camaradas en un mundo hostil. Uno de los mayores problemas de los adolescentes es la soledad, los adolescentes están solos por diversas razones. Algunos tienen problemas para relacionarse con otros; tienen dificultades para mostrar una adecuada conducta y para aprender cómo comportarse en situaciones diferentes. Los adolescentes enfrentan la soledad de forma diferente forma. Los que son más independientes se trazan objetivos individuales, se

mantienen ocupados y reajustan sus pensamientos para estar más contentos. Los que son más dependientes intentan ampliar sus contactos sociales, estar más tiempo con otros; estos dependen de fuerzas externas que les den apoyo, buscan la ayuda de los adultos o recurren a la religión, las actividades físicas o la ayuda profesional. La mayoría de los adolescentes experimentan soledad en algún momento en sus vidas.

AMOR, ENAMORAMIENTO Y NOVIAZGO EN ADOLESCENTES.

Junto Con el desarrollo de relaciones reales o imaginadas aparece la experiencia de "estar enamorado".

Enamorarse es una necesidad positiva en las vidas de la mayoría de la gente. Tal vez se pueda considerar que hablar de amor en la adolescencia es un contrasentido, dada la inmadurez que por definición tiene el adolescente. Sin embargo, las modificaciones que se producen en el físico de algunos chicos y chicas que se están convirtiendo en aptos para la reproducción son factores determinantes en la configuración de su personalidad.

Sexo, afectividad y amor no son sinónimos, pero si componentes esenciales de una realidad a la que todos los seres humanos aspiran de una u otra forma.

En la adolescencia se despiertan unos impulsos sexuales que con frecuencia se subliman y se interpretan como amor.

Ante todo, *"conócete y conócele a él o a ella"*. Sólo podemos amar lo que conocemos: sólo podemos amar de verdad a quien conocemos de verdad; "el amor es ciego" expresa la realidad de que los afectos que el enamoramiento suscita llevan al joven a ver únicamente lo que hay de bello y positivo en la persona amada, sin percibir muchas veces sus defectos o límites. Pero, en realidad, son sólo los afectos los que son ciegos; el



amor verdadero quiere ver, porque quiere conocer, para amar al otro tal cual es.

El enamoramiento suele poner en efervescencia la facultad de la imaginación; con gran facilidad comienzan a surgir sueños ideales; de pronto el enamorado se descubre poeta. No hay nada de malo en ello. El problema surge si uno no se da cuenta de que los sueños son sueños y no quiere plantar los pies sobre la tierra, cuando el corazón y la imaginación andan por las nubes. Si esa actitud cristaliza y es continua, uno corre *el peligro de casarse con un sueño*, del que se desilusionará tan pronto como caiga en la cuenta de que la esposa, o el esposo, no es un hada o un príncipe azul.

El enamorado tiende espontáneamente a *idealizar* a la persona amada, a *idealizarse a sí mismo* (pensando que desde ahora será otro, siempre fiel, siempre feliz), y a idealizar también la relación entre ambos (imaginando un futuro de rosas en el que todo saldrá bien).

El conocimiento de dos que se aman no puede nacer, evidentemente, de un estudio frío, indagador y distante. El cultivo del amor requiere espontaneidad y confianza mutua. No hay que ponerse a hacer "test" psicológicos al novio o a la novia, o someterle a interrogatorios fastidiosos. Debe ser algo muy *natural y espontáneo*. Eso no quiere decir superficial.

"EL NOVIAZGO Y SUS DILEMAS".

Libertad- posesividad: Las relaciones en el noviazgo deben caracterizarse porque exista libertad en cada uno de los miembros de la pareja; ninguno de los dos debe sentir que la otra persona es de su propiedad, ni pensar que la amistad del otro le pertenece exclusivamente, tampoco que tiene que terminar la amistad con amigos del sexo opuesto. El iniciar el noviazgo no significa que la persona va a tomar posesión de la otra al estilo dueño, esclavo, sino que cada

miembro debe respetar al otro, dejarlo libre para pensar, sentir y actuar de acuerdo con sus propias ideas y valores. No ocultará su forma de ser, su realidad ni recurriendo a decir falsedades por temor a la reacción del otro, deben tratar de ser completamente sinceros en la relación y darse a conocer como es.

Amplitud- restricción: En el noviazgo un miembro de la pareja debe evitar sentirse obligado a aceptar todo lo que dice y hace el otro sin cuestionarlo, cuando él o ella tengan ideas o conductas distintas, más bien, debe dar a conocer sus reacciones, perolas debe expresar como propias, sin imponerlas al otro ni decirle como debería actuar. Es importante dar a conocer nuestros sentimientos y valores, a la vez que se deje libertad para tomar las propias opiniones, debo tratar de escuchar detenidamente al otro sin interrumpirle, animarle para expresar sus sentimientos e ideas plenamente; después que la persona se haya expresado puede decir que es su manera de pensar y que el otro, es libre de aceptar o rechazar sus ideas o conductas.

Crecimiento- enajenación: En el noviazgo la persona debe comportarse tal cual es, no aparentar conductas, pensamientos y realidades falsas. El ser uno mismo ayuda a crecer emocionalmente dejando que el otro sea también él o ella misma, de esta manera poco a poco las dos personas lograrán un mejor desarrollo personal e integral de la pareja, lo que llevará a una estabilidad y felicidad en el noviazgo y por ende en el matrimonio.



Area: Emocional

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en los adolescentes la capacidad para reconocer, manejar y controlar inteligentemente las emociones que experimentan, así como también conocer la relación entre pensamientos, sentimientos y conducta.



JUSTIFICACION:

Desde que Daniel Góleman (1996) popularizó el término "Inteligencia Emocional", crece el número de personas que reconocen la importancia que tienen las emociones en la complejidad de la conducta humana y como éstas pueden conducir a una persona al éxito, si son reconocidas y manejadas inteligentemente; o al fracaso si se es presa fácil de ellas y se les permite doblegar a la razón.

La estrecha relación que existe entre sentimientos, pensamientos y conducta, deja claro que muchos actos impulsivos manifiestos en los diferentes escenarios sociales, tienen como base una emoción predominante; incluso, las emociones pueden llevar a una persona a tomar decisiones determinantes en la vida que por no estar apoyadas en la razón generan serias consecuencias.

Se espera que esta área sea de gran utilidad para que los adolescentes aprendan a reconocer y manejar inteligentemente sus emociones para que estén a su servicio y no lo contrario; se espera además, que logren un cierto

grado de equilibrio emocional ante las demandas de su propio organismo y las del medio, para que puedan tomar decisiones más acertadas. Otro punto importante en esta área es aclarar los conceptos de inteligencia e inteligencias múltiples.

"La Vida es una comedia para aquellos que piensan y una tragedia para aquellos que sienten"

Horace Wolpe

"La última de todas las libertades humanas es elegir nuestra propia actitud ante cualquier circunstancia."

Anónimo



Área: Emocional

Sesión: 6

Temática: "Relación entre sentimientos, pensamientos y conducta"

Objetivo: Aprender a reconocer algunos patrones de pensamiento erróneos que se interponen a la hora de interpretar la realidad y como se relacionan con la conducta.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludos		Saludo, entrega hoja de trabajo con caritas.	Facilitadoras Participantes	5 Minutos	
Dinámica inicial. "ja,ja"	Motivar al grupo a participar en la actividad	Se forman grupos numerando a cada participante del uno al seis, cuando el número uno escuche su número dira "ja", el dos "ja, ja", el tres "ja, ja, ja"... hasta llegar al seis.		10 Minutos	
Temática: "Identificación de los pensamientos automáticos"	Explicar a los participantes la relación entre los pensamientos, emociones y la conducta experimentada.	El tema se desarrollará de forma participativa, a través de ejemplos de la vida cotidiana, explicando que los errores cognitivos se cometen al interpretar la realidad a través de los pensamientos automáticos. Así cada persona tiende a producir un tipo de error más que otro y se le llama estilo cognitivo.		25 Minutos	
Técnica "Auto mensajes"	Incorporar a la mente del participante auto mensajes positivos capaces de generar confianza en sí mismo.	Inicia separando los participantes en 2 grupos; cada grupo escogerá un representante y pasará al frente para ser observado. En una hoja de papel anotará los comentarios que cree este haciendo el grupo que le observa, los sentimientos que eso le produce y la conducta que se ve tentad@ a realizar. Luego se le dará la siguiente, consigna: "Destruye los auto mensajes negativos para ello, de debe comenzar por identificarlos (los cuales están escritos). Luego, decirte muchas veces: yo no soy ese mensaje. Incorpora en seguida a tu mente un mensaje positivo que lo reemplace. Tu mente subconsciente lo grabará sobre el antiguo		25 Minutos	



		<p>y tu vida futura será más fácil"</p> <p>Al otro lado de la hoja se anotan los pensamientos positivos generados para remplazar los negativos, la emoción que siente y la conducta que desea realizar. Discutir resultados.</p> <p>Posteriormente se invita a participar a todo el grupo, iniciando con una técnica de respiración.</p> <p>Al final se les hacen las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron con la técnica?</p> <p>¿Lograron sustituir el mensaje negativo por uno positivo?</p> <p>¿Pueden aplicarlo a su vida cotidiana?</p> <p>Reflexión grupal.</p> <p>Refrigerio.</p>	<p>Hojas de papel bond</p> <p>Lápices</p> <p>Música relajante.</p> <p>Grabadora</p>	<p>10 Minutos</p> <p>10 Minutos</p> <p>5 Minutos</p>	
--	--	--	---	--	--



Área Emocional.

Sesión: 7

Temáticas: Manejo, control Emocional, Inteligencia Emocional e inteligencias múltiples

Objetivo: Resaltar el papel fundamental que tienen las emociones en el proceso de la vida y de cómo influyen para lograr o aplazar las metas propuestas, además explicar las nuevas concepciones que se tienen respecto a la inteligencia.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo		Saludo, entrega hoja de trabajo con caritas.	Facilitadores Participantes	5 Minutos	
Técnica "No te quedes solo"	Que los grupos participantes experimenten unos momentos de estrés para identificarlo.	Inicia la actividad formando grupos de 5, 7, 9 etc, procurando que siempre sobre uno, la consigna será "Quien se quede sin grupo pasará a cantar y bailar la pomonte", y se irá apartando el participante que quede sin grupo.		10 Minutos	
Desarrollo de la temática: Manejo y control del estrés.	Explicar que el estrés se puede expresar a través de emociones, pensamientos y conductas.	La temática se iniciará, hablando del estrés en general; luego se hablará de las fuentes del estrés, qué lo provoca; sus manifestaciones y su dinámica (relación entre estímulo, interpretación-emoción y conducta). Posteriormente se describirán algunas formas de cómo afrontarlo.		20 Minutos	
Técnica: "Respiración y Estiramientos"	Aprender a relajarse de forma rápida y efectiva ante las manifestaciones de estrés.	Se inicia aprendiendo a respirar, se continúa con respiración, luego se inician estiramientos de espalda y hombros, cuello, cintura y piernas. Reflexionar.	Papelografo	5 Minutos	
Técnica: "El espejo"	Brindar un momento de relajación a través de la	Formar parejas, en donde uno será el espejo y el otro la persona, que hará gestos graciosos que el espejo tiene que imitar; después de 1 minuto se intercambian los roles.		20 Minutos	



<p>Exposición de temática. Inteligencia Emocional e Inteligencias Múltiples.</p>	<p>risa. Brindar Conocimiento referente de la temática.</p>	<p>La temática se iniciará hablando acerca de la inteligencia en general, luego de inteligencia emocional y finalizará con las inteligencias múltiples y sus respectivos autores; pero sobre todo de cómo aplicarla a la vida práctica.</p>		<p>20 Minutos</p>	
<p>Aplicación de “Cuestionario sobre Las Inteligencias Múltiples</p>	<p>Que cada participante descubra las áreas en las que tiene ventaja para favorecer su desarrollo personal.</p>	<p>Se entregará a cada participante un cuestionario (Anexo Página 219-223) que deberán llenar y luego seguir el respectivo procedimiento para conocer el tipo de inteligencia predominante, aclarando que no existen tipos puros de cada una de ellas.</p> <p>Reflexión grupal</p> <p>Despedida y refrigerio</p>		<p>8 Minutos</p> <p>2 Minutos</p>	



EL ESTRÉS.

"Es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes"

Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones interpersonales se pueden ver afectadas.

La mejor manera de hacer frente al estrés es reconocer cuando aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.

Los síntomas más frecuentes del estrés son manifestados en las siguientes áreas:

Emociones, Pensamientos, Conductas, Cambios físicos.
¿Cómo se produce el estrés?

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que pueden "acumularse" en sus afectos hasta que llegamos al límite. La manera en que interpretamos y pensamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. De manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera (o potencia) una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos. Nuestra reacción al entorno está también afectada por nuestro nivel general de salud y bienestar. Una persona que está siempre agobiada, que duerme poco y no come de manera equilibrada, probablemente disponga de menos recursos para afrontar situaciones difíciles. La clave está en se logre equilibrar

descanso, alimentación, ejercicio físico, trabajo-estudio y ocio.

LAS EMOCIONES

"La vida es una comedia para aquellos que piensan y una tragedia para aquellos que sienten."

Horace Walpole.

Si consultamos el diccionario, hallaremos definida la emoción como "agitación del ánimo, violenta o apacible, que nace de alguna cusa pasajera".

Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrenarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es motere, el verbo latino "mover", además del prefijo "e", que implica alejarse, lo que implica que en toda emoción hay una tendencia a actuar; es muy evidente que las emociones conducen a una acción. Como es lógico la forma de actuar de un sujeto estará determinada por la emoción que la acompañe.

En nuestro repertorio emocional cada emoción juega un papel singular, las investigaciones fisiológicas revelan que cada emoción prepara al organismo con una clase distinta de respuesta:

En un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

En cierto sentido, tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; lo que importa no es solo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional. El intelecto no puede funcionar de forma óptima sin la inteligencia emocional. La frase de Sócrates "Conócete a ti mismo" confirma una piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.

La conciencia de uno mismo no es una atención exaltada por las emociones, que reacciona excesivamente y amplifica lo



que se percibe. Esta conciencia de las emociones es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen las demás, como el control emocional.

OPORTUNIDAD PARA EL APRENDIZAJE EMOCIONAL.

El cerebro humano no está de modo alguno totalmente formado en el momento de su nacimiento. Sigue moldeándose a lo largo de la vida y su crecimiento más intenso se produce durante la infancia; mientras cada área se desarrolla a un ritmo diferente durante la infancia, el inicio de la pubertad marca una de las etapas del cerebro. Diversas áreas del cerebro que son críticas para la vida emocional se encuentran entre las más lentas para madurar. Mientras las áreas sensorias maduran durante la primera infancia y el sistema límbico durante la pubertad, los lóbulos frontales –sede del autodomínio emocional, la comprensión y la respuesta ingeniosa- continúan desarrollándose en la última etapa de la adolescencia, hasta algún momento entre los dieciséis y dieciocho años de edad.

Los hábitos del manejo emocional que se repiten una y otra vez durante la infancia y la adolescencia ayudarán a moldear este circuito.

Sin duda el arte de serenarse sólo se domina al cabo de muchos años, y con nuevos medios, mientras la maduración del cerebro ofrece al niño herramientas emocionales cada vez más elaboradas. Recordemos que los lóbulos frontales, tan importantes para regular el impulso límbico, maduran en la adolescencia.

Es evidente que el cerebro sigue teniendo plasticidad a lo largo de la vida, aunque no en la espectacular medida que se tiene en la infancia. Todo aprendizaje supone un cambio en el cerebro, un fortalecimiento de la conexión sináptica.

INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.

"La esperanza principal de una nación radica en la educación adecuada de su juventud".

Erasmus.

Desde el campo psicoeducativo estamos viviendo un interés creciente por la llamada educación emocional. Autores como Howard Gardner (1995) a través de su teoría de las inteligencias múltiples y Daniel Goleman (1996) con su concepto de Inteligencia Emocional, han inclinado sensiblemente la balanza entre los aspectos emocionales del individuo. La extensa obra de estos autores (Pelenchano, 1984; Mayer, Caruso y Salovey, 1999) afirman con rotundidad que el éxito personal ya no depende tanto del nivel de inteligencia lógico-matemática como de las habilidades que el individuo tenga para manejar contextos interpersonales.

Según Bisquerra (1999) la educación emocional tiene como objetivo último potenciar el bienestar social y personal, a través de un proceso educativo continuo y permanente que aúne el crecimiento emocional y el cognitivo porque ambos son necesarios para el desarrollo de la personalidad integral. De acuerdo con este autor, la educación emocional facilita actitudes positivas ante la vida, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones y, en definitiva, ayuda a saber estar, colaborar y generar climas de bienestar social.

Los científicos han identificado una región específica del cerebro llamada la amígdala, la cual es responsable de las reacciones instintivas incluyendo el temor y el comportamiento agresivo. Esta región se desarrolla temprano. Sin embargo, la corteza frontal, el área del cerebro que controla el razonamiento y nos ayuda a pensar antes de actuar, se desarrolla más tarde. Esta parte del cerebro va cambiando y madurando hasta bien entrada la edad adulta.

Otros cambios específicos en el cerebro durante la adolescencia incluyen un rápido aumento en las conexiones entre las células del cerebro y el poda (refinamiento) de las vías del cerebro. Las células nerviosas desarrollan



mielina, una capa aisladora que ayuda a las células a comunicarse. Todos estos cambios son esenciales para el desarrollo coordinado de pensamiento, acción y comportamiento.

Cambios cerebrales quieren decir que los Adolescentes actúan de manera diferente a los Adultos

Retratos del cerebro en acción muestran que los cerebros de los adolescentes funcionan de manera diferente a los de los adultos cuando toman decisiones y resuelven problemas. Sus acciones son guiadas más por la amígdala y menos por la corteza frontal. Investigaciones también han demostrado que la exposición a drogas y alcohol antes del nacimiento, trauma a la cabeza u otros tipos de lesiones cerebrales pueden interferir con el desarrollo normal del cerebro durante la adolescencia.

Trasformando nuestra manera de pensar.

"Las personas no se perturban por las cosas, sino por la visión que tienen de ellas" Epicteto.

La forma como interpretamos lo que acontece a nuestro alrededor repercute en nuestras emociones y actitudes, y en no pocas ocasiones es la causa directa de los estados de ansiedad o depresión. Es importante aclarar que pensamientos, emociones y conducta guardan estrecha relación. Un ruido escuchado a solas, durante la noche, puede generar temor y llevarnos a buscar protección, si es interpretado como la entrada de un intruso.

Las interpretaciones negativas u poco acordes con la realidad, se presentan automáticamente, de manera casi

refleja y al margen de cualquier razonamiento, es lo que se conoce como errores cognitivos y éstos se refieren a los errores o distorsiones cognitivas que se cometen al interpretar la realidad a través de los pensamientos automáticos los cuales están referidos a una disfunción del pensamiento a la hora de extraer conclusiones de la propia experiencia.

El primer paso para transformar las ideas distorsionadas es el reconocimiento de su existencia. Para ello, Tomando como base la tipología expuesta por la teoría cognitiva (Ellis, Beck McKay y otros, 1988), algunos de los procesos más frecuentes de pensamiento deformado que se han identificado y que podría ser importante revisar si los mismos se aplican a esferas de la vida personal son:

1-Filtraje, 2-pensamiento polarizado, 3-interpretación del pensamiento, 4.visión catastrófica. 5. Falacia de control, 6-razonamiento emocional, 7-recompensa divina, 8-Personalización, 9-Falacia del cambio 10-Tener siempre la razón.

Una vez reconocidos los estilos de pensamiento que contribuyen con estados emotivos desagradables, es preciso transformarlos. Por ejemplo: utilizando pensamientos positivos para sustituir los anteriores.

Algunas estrategias claves de pensamiento positivo son:

La flexibilidad.

El optimismo.

La comprensión o empatía.

El relativismo para evaluar los problemas. Ellos también pueden ser una oportunidad para el aprendizaje, para encontrar un sentido a la vida o cambiar patrones desgastantes de conducta.

La responsabilidad de nuestras decisiones y acciones.



Area: Habilidades Sociales

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en I@s adolescentes habilidades sociales, mejorando de esta forma la interacción con los demás y creando defensas en contra de aquellas situaciones de riesgo en las que se encuentran inmersos.



JUSTIFICACION:

Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales. Estas habilidades sociales son parte de la formación de las personas y se forman desde el hogar e influyen en todos los ámbitos sociales.

Se pretende en el desarrollo de esta área brindar las herramientas necesarias para que el adolescente pueda relacionarse con los demás de una forma adecuada. Entre las herramientas tenemos: la Comunicación, que es el medio que el ser humano utiliza para expresar lo que siente y piensa, a través de diversas maneras. En la autoestima, se hará conciencia al valor que se le da al yo percibido, de cómo cada participante se ve a sí mismo, de esta forma si la autoestima es alta, expresa el sentimiento de que es lo suficientemente bueno y si es baja implica las insatisfacción, el rechazo y desprecio a sí mismo. Por lo tanto a través de actividades se fomentará la autoestima, para que los adolescentes estén preparados para las diversas situaciones que debe afrontar en el transcurso de la vida, que aprenda a solucionar los conflictos que se le presentan, ya sea a nivel familiar, educativo, laboral...

Con la herramienta social de la Asertividad, se desea que el adolescente adquiera la capacidad social de expresar lo que

se piensa y lo que se siente en una forma adecuada, respetando el derecho de los otros.

Con la adquisición de estas herramientas y la puesta en práctica de las mismas, el adolescente estará dotado con la capacidad de afrontar las situaciones difíciles que se presentan a fin de alcanzar la meta que se ha propuesto, para el logro de una mejor calidad de vida.



La Comunicación

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en l@s adolescentes habilidades de comunicación, mejorando de esta manera la interacción y la convivencia con los demás.



Área: Habilidades Sociales

Temática: Habilidades Sociales y Comunicación.

Sesión: 8

Objetivo: Aprender habilidades sociales y de comunicación para enfrentarse a situaciones que se pueden generar en el entorno social y laboral, mejorando así la interacción con los demás.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo y bienvenida.		Se saluda a todos a los presentes, se inicia con la entrega hoja de trabajo y caritas.	Humanos: Facilitadoras Adolescentes	5 Minutos	Asistencia
Exposición de tema.	Desarrollar el tema de habilidades sociales, para mejorar en los adolescentes la interacción con los demás.	La facilitadora expondrá al pleno, la temática de de Habilidades sociales de forma participativa. Haciendo preguntas y respondiendo a dudas de los participantes	Papelografo Pilos	10 Minutos	Participación integración Creatividad
"El Pollo"	Estimular el área de interacción social en l@s adolescentes a través del juego rítmico de la canción.	Pedir a l@s adolescentes que se ubiquen formando un círculo. Luego se explicará que se cantará una canción (ver anexo # 1) que involucra los movimientos de algunas partes del cuerpo y que todos realizarán al mismo tiempo.	Canción	5 Minutos	Facilidad de expresión
Charla Participativa "La Comunicación"	Concientizar que la comunicación está presente en diversas formas.	La facilitadora de manera introductoria explicará que hay diversas formas en que las personas nos comunicamos ya sea por teléfono, correo electrónico... etc. Posteriormente pedirá a cada miembro que comente una forma por la cual puede comunicarse con los demás. A cada participante se le pide que escriba	Cuadro Lápices Lapiceros Papelografo Sillas	15 Minutos 15	



Triunfador-a"

<p>"Quién habla más fuerte o más suave"</p>	<p>Conocer la forma en que se comunican entre sí los miembros de la familia.</p>	<p>individualmente en su libreta de trabajo, la forma de comunicación que utiliza cada miembro de la familia, en un cuadro previamente elaborado (Anexo 2). Luego en forma grupal compartirán y dramatizarán una situación particular utilizando los tonos de voz fuerte o suave 1-Sentarse frente a frente. 2-Hablar sobre una temática en especial. Reflexionar</p>	<p>Papel bond Lápices o lapiceros Papelografo Pilot Libreta de trabajo</p>	<p>Minutos</p>	
<p>"Expresión de sentimientos"</p>	<p>Enseñar al adolescente las posturas adecuadas en comunicación.</p>	<p>Cada participante que exprese su punto de vista sobre las formas que podrían incrementar la comunicación dentro de su familia, luego cada uno las escribirá en su hoja de trabajo (Anexo 3).</p>	<p>Papelografo, Pilos Lista de palabras cartulina, Caja o recipiente bonito</p>	<p>5 Minutos</p>	
<p>Los gestos</p>	<p>Observar como las personas se comunican en su entorno sin utilizar palabras</p>	<p>Escribir en papelitos o tarjetas palabras con significado emotivo y colocarlos en un recipiente (Anexo 4). Cada grupo participante sacarán dos tarjetitas, luego que la representen con gestos o movimientos, para que el resto de los grupos adivine de qué palabra se trata.</p>	<p>Libreta de trabajo Lista de Preguntas</p>	<p>5 Minutos</p>	
<p>"A quién se lo contamos"</p>	<p>Medir el nivel de profundidad alcanzado en una conversación.</p>	<p>Existen temas sobre los cuales podríamos hablar con desconocidos: preguntar la hora, comentar el tiempo... Otros los compartimos con gente que conocemos. Hay cosas que no comunicamos a un nuevo conocido; pero si a un amigo. Y otras cosas las hablamos solo con amigos íntimos. PROCEDIMIENTO: - En grupos ya formados se hablan de manera informal, sobre los temas que quieran durante 10 minutos. - Al término de 10 minutos se les da a cada grupo 5 minutos más para que confeccionen una lista con los temas que han tratado: vida familiar, de las fiestas, de lo que constituye una buena</p>		<p>10 Minutos</p>	



"Conozcamos"	Percibir el mensaje que las personas transmiten a través del lenguaje corporal.	<p>amistad, de películas vistas, de sexo, otros, etc. Luego se les pide que respondan a las preguntas respectivas al tema (Anexo 5).</p> <p>Se inicia caminando en diferentes direcciones, mientras observa y es observado por los demás; con el fin de percibir el mensaje que se transmite a través del lenguaje corporal. Al final se practican algunas sugerencias, para transmitir mensajes positivos a través de los movimientos y expresiones corporales.</p> <p>Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en la interacción con los demás</p> <p>Despedida y refrigerio.</p>		10 Minutos	
				5 Minutos	
				5 Minutos	



Habilidades Sociales

Las Habilidades Sociales han sido tratadas por numerosos autores en diferentes escuelas, uno de los máximos exponentes es Solter, reconocido como padre de la terapia de conducta, quién en 1949 introdujo en término basado en la necesidad de aumentar la expresividad de los individuos.

Además las habilidades sociales son parte de la formación del individuo desde su infancia hasta su muerte. Las habilidades sociales se forman desde el hogar e influye la escuela. Hay diferentes tipos de habilidades sociales, éstas son herramientas que nos sirven en la vida cotidiana para relacionarnos con los demás. Entre los diferentes tipos de habilidades sociales que se pueden entrenar existe la asertividad, la empatía (ponerse en el lugar del otro), la comunicación no verbal, la planificación, el establecer metas y objetivos, la resolución de problemas. Las habilidades sociales son estrategias aprendidas de forma natural. Las habilidades sociales se adquieren mediante reforzamiento positivo y directo de las habilidades. También se adquieren mediante aprendizaje vicario u observacional, mediante retroalimentación interpersonal y mediante el desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.

1. Definición de habilidad social:

"HABILIDADES SOCIALES COMO UN CONJUNTO DE COMPORTAMIENTOS EFICACES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES".

2. Cuando no tenemos habilidades sociales...

En muchas ocasiones nos "cortamos al hablar", no sabemos pedir un favor, nos cuesta ir solos a realizar actividades sencillas, no podemos comunicar lo que sentimos, no sabemos resolver situaciones con los amigos, o con la familia, puede ocurrir que no tengamos amigos...

3. ¿Cuáles son las habilidades sociales necesarias en cada situación?

Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma.

4. ¿Por qué interesa aprenderlas?

Estos aspectos integrados en uno mismo son fácilmente mostrables en la actividad profesional y personal diaria. El aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para "modelar" su conducta.

5. ¿Cómo darse cuenta de las que nos faltan?

Todas las personas poseemos y hemos aprendido a lo largo de nuestra existencia y en diferentes situaciones a manejarnos de forma adecuada.

Sin embargo, siempre echamos de menos alguna habilidad concreta. Para saber cual necesitas desarrollar, toma la lista anterior y califícate de uno a diez en cada habilidad de cada grupo

La perfección no se puede conseguir. Intenta alcanzar una puntuación alta en cada una de ellas. El tener la habilidad no quiere decir que siempre lo hagamos bien, aunque las posibilidades de ello aumentan considerablemente. Si en la auto evaluación que realizas tienes puntuaciones bajas, no te alarmes. Como todo aprendizaje, aunque cueste algo más de tiempo, se puede adquirir.



ANEXO 1

ANEXO 2

Tipo de comunicación familiar:

EL POLLO...

EL POLLO CON UNA PATA...

EL POLLO CON LA OTRA PATA...

EL POLLO CON SUS ALITAS EL POLLO CON SU

COLITA...

Y AHORA TE TOCA A TI

Miembro de la familia	Habla Fuerte	Habla Suave	Grita	Otros...



ANEXO 3

Sugerencias para incrementar la comunicación familiar.

ANEXO 4

Lista de palabras:

- Enojado (a)
- Triste
- Inseguro (a)
- Alegre
- Furioso (a)
- Ansioso (a)
- Admiración
- Miedo
- Reflexión
- Asombro
- Asco
- Insatisfacción
- Dolor

ANEXO 5

Ubicar temas que se dieron en un determinado momento y que ejemplifiquen grados de profundidad en la comunicación según se indica.

1. Cosas que se contarían a un desconocido.

2. Cosas que se conversan con conocidos.

3. Lo que se cuenta solo con amigos.

4. Temas que normalmente se hablan solo entre amigos íntimos.

5. Algo que no hubiera esperado que se manifestara en este grupo por considerarlo muy personal.



COMUNICACIÓN ADECUADA:

La comunicación abarca la diversidad de formas como la gente transmite información: que da y que recibe, cómo la utiliza y cómo le da significado. Toda comunicación es aprendida; cada bebé llega al mundo con los elementos en bruto: no tiene concepto de sí mismo, experiencia alguna de interacción con los demás, ni experiencia para enfrentar al mundo.

Una vez entendido que toda comunicación es aprendida, se puede cambiar si así lo deseamos.

En cualquier momento todos los individuos aportan los mismos elementos al proceso de comunicación.

Aportamos nuestros *cuerpos*, que se mueven, tienen forma y figura. Aportamos nuestros *valores*, los conceptos que representan el estilo personal para sobrevivir y tener una “buena” vida (los debiera y debería para uno mismo y los demás) Aportamos nuestras *expectativas* del momento, mismas que brotan de las experiencias pasadas. Aportamos nuestros *órganos de los sentidos*, ojos, oídos, nariz, boca y piel, los cuales nos permiten ver, escuchar, oler, gustar, tocar y ser tocados. Aportamos nuestras *capacidades* para hablar, palabras y voz. Aportamos nuestro cerebro, los almacenes del conocimiento, que incluyen lo que hemos aprendido de experiencias pasadas., lo que hemos leído y

asimilado mediante el aprendizaje y lo que ha quedado registrado en los dos hemisferios cerebrales. Es importante que entiendas que, cada vez que hablas, lo hace todo tu ser; cuando pronuncias una palabra, tu rostro, voz, cuerpo y músculos hablan al mismo tiempo:

Comunicación verbal: palabras.

Comunicación corporal/sonora: expresión facial, postura corporal, tono muscular, ritmo respiratorio, tono de voz, gesticulación.



La Asertividad y Solución de Conflictos

Objetivo General:

Promover la asertividad en el adolescente, desarrollando la capacidad social de expresar lo que piensa, lo que siente y las creencias en forma adecuada, en el medio en que interacción, y reflexionar sobre la necesidad de enfrentar los problemas en procura de una solución, tomando conciencia de las consecuencias que se puedan derivar de una inadecuada resolución.



Triunfador-a"

Área: Habilidades Sociales

Temática: Asertividad y Resolución de Conflictos.

Sesión: 9

Objetivo: Promover en l@s participantes la asertividad y la forma de resolver conflictos haciendo uso de ella.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo.		Se saluda a todos a los presentes, se inicia con la entrega hoja de trabajo y caritas.	Humanos: Facilitadores Participantes	2 Minutos	Asistencia
Exposición de tema.	Desarrollar el tema de la Asertividad y Solución de Conflictos para mejorar la interacción con los demás.	La facilitadora expondrá al pleno, la temática de de la Asertividad y Solución de Conflictos de forma participativa. Haciendo preguntas y respondiendo a dudas de los participantes		10 Minutos	Participación Integración Creatividad
"Que tan asertivo soy"	Identificar los 3 estilos en la conducta Interpersonal.	Se les pide que formen grupos y se entrega a cada uno 1 estilo de conducta interpersonal agresivo, pasivo o asertivo (Anexo 1) para que comenten sobre ello. Luego se escogen al azar 3 grupos para que dramatizen y el resto del grupo tendrá que expresar a qué tipo de estilo se refiere.	Tirro lápiz o lapicero Hoja de trabajo	15 Minutos	
Lectura: "Suposiciones tradicionales erróneas y legítimos derechos"	Identificar las suposiciones tradicionales erróneas.	A través de la lectura, diferenciar las suposiciones tradicionales erróneas de los legítimos derechos (Anexo 2).		5 Minutos	
Aprendiendo	Fomentar en los	Haciendo uso del role playing, las facilitadoras con la participación de los jóvenes, dramatizarán		10 Minutos	



<p>a decir que NO</p>	<p>adolescentes el uso de la palabra NO, ante la presión de grupo</p>	<p>diferentes formas de negarse ante situaciones de presión de grupo (Anexo 3). Posteriormente se llevará a cabo una pequeña reflexión respecto a la temática y se dejará un espacio para preguntas y respuestas.</p>	<p>Listado de respuestas para decir no.</p>		
<p>"Entrenamiento Asertivo"</p>	<p>Entrenar al adolescente en el lenguaje corporal adecuado.</p>	<p>Se escogen dos o tres parejas para que dramatizen cómo ser asertivo, utilizando las 5 reglas básicas en el desarrollo del lenguaje corporal (Anexo 4). Reflexionar.</p>		<p>15 Minutos</p>	
<p>Resolución de un conflicto " Enigma".</p>	<p>Qué los adolescentes Busquen la mejor manera de solucionar problemas.</p>	<p>Se entrega la historia del enigma "La Contraseña" (Anexo 5) para que cada uno busque la solución al problema.</p> <p>Reflexionar sobre las temáticas.</p> <p>Toma de fotografías (se utilizarán en próxima sesión).</p> <p>Despedida y refrigerio</p>		<p>10 Minutos</p> <p>8 Minutos</p> <p>10 Minutos</p> <p>5 Minutos</p>	

ANEXO 1

Estilo Agresivo: Son ejemplos típicos de este tipo de conducta la pelea, la acusación y la amenaza, y en general todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener para nada en cuenta sus sentimientos. La ventaja de esta clase de conducta es que la gente no pisa a la persona agresiva; la desventaja es que no quieren tenerla cerca.

Estilo Pasivo: Se dice que una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás la pisén, cuando defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo piense o sienta al respecto. La ventaja de ser una persona pasiva es que raramente se recibe un rechazo directo de parte de los demás; la desventaja es que los demás se aprovechan de uno y se acaba por acumular una pesada carga de resentimiento y de irritación.

Estilo Asertivo: Una persona tiene una conducta asertiva cuando defiende sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella. Al mismo tiempo, es considerada con la forma de pensar y de sentir de los demás. La ventaja de ser asertivo es que puede obtenerse lo que se desea sin ocasionar trastornos a los demás. Siendo asertivo se puede actuar a favor de los propios intereses sin sentirse culpable o equivocado por ello; igualmente dejan de ser necesarios la docilidad extrema o la retracción, el ataque verbal o el reproche, y estas formas de actuación pasan a verse como lo que son, formas inadecuadas de evitación que crean más dolor y estrés del que son capaces de evitar.

ANEXO 2

Lectura

"Suposiciones tradicionales erróneas y legítimos derechos"

(Página 224-225)



ANEXO 3

Existen diferentes formas para negarse ante la presión de de grupo. Se pueden mencionar las siguientes:

1. No, gracias
2. No, mejor vamos a jugar fútbol
3. No, eso no es para mí.
4. No, mis papás me han enseñado a no hacer eso.
5. No, hay mejores cosas que hacer antes de hacer eso.

ANEXO 4

Reglas básicas en el desarrollo del lenguaje corporal Adecuado:

- 1- Mantenga contacto ocular con su interlocutor
- 2- Mantenga una posición erguida del cuerpo.
- 3- Hable de forma clara audible y firme.
- 4- No hable en tono de lamentación ni en forma defensiva (apologista).
- 5- Para dar mayor énfasis a sus palabras utilice los gestos y las expresiones del rostro.

ANEXO 5

Enigma



ASERTIVIDAD.

La asertividad proviene de un modelo clínico, cuya definición apunta a un gran conjunto de comportamientos interpersonales que se refieren a la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias en forma adecuada al medio y en ausencia de ansiedad. Para esto se requiere naturalmente, buenas estrategias comunicacionales. Sin embargo el concepto asertividad ha evolucionado considerándose que la conducta asertiva se refiere a aquellos comportamientos interpersonales cuya ejecución implica cierto riesgo social, es decir que es posible la ocurrencia de algunas consecuencias negativas el término de evaluación social inmediata y/o rechazo. Más aún, la falta de asertividad, dependiendo de la cultura, puede incluso ser valorado por los grupos de pertenencia, a costa de que la persona no logre sus objetivos sociales.

Por tanto la conducta asertiva es aquella que le permite a la persona expresar adecuadamente (sin mediar distorsiones cognitivas o ansiedad y combinado los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir que no, expresar desacuerdo, hacer y recibir crítica, defender derechos y expresar en general

sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general), de acuerdo con sus objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta, trayendo al traste la segunda dimensión que no es más que la consecuencia del acto. Existe una tercera respuesta que no toma en cuenta ni la primera ni la segunda y tiende a efectuarse sin meditación por lo que se torna violenta, atacante.

Cuando la persona percibe que su conducta no es aceptada por la sociedad, se ve a sí mismo como un ser socialmente inaceptable y esto se convierte en un aspecto dominante en su percepción del yo. El razonamiento externo también neutraliza la introducción de conflictos para la cual todavía no se está preparado. Es por esto una vez reforzada la autoestima de un forma asertiva, pudiéramos eliminar ansiedad y desarrollar ciertas disposición para el intercambio, entonces se encontrará preparado para afrontar las consecuencias del acto y poder afrontar la crítica.



Autoestima

Autoestima

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar sentimientos de valía, para que los adolescentes puedan crecer con una autoestima positiva y lograr éxitos en la vida.



Área: Habilidades Sociales

Temática: Autoestima

Sesión: 10

Objetivo: Incentivar a l@s participantes a conocer el tema de autoestima y realizar actividades que la enriquezcan.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente agradable.	Se les da la bienvenida a todos los participantes, se entrega la hoja de trabajo y caritas.	Humanos: Facilitadoras Participantes	2 Minutos	Participación Integración Asistencia
"Bolsa de características personales"	Detectar el nivel de autoestima que cada adolescente presenta.	A cada participante se le pide que se describa muy concienzudamente y que cada característica la ponga en la bolsa de "Características Personales" (Anexo 1).	Libreta de Trabajo	5 Minutos	Creatividad Responsabilidad
Exposición participativa del tema	Lograr que los adolescentes conozcan sobre el tema.	La facilitadora expondrá al pleno, la temática de de Autoestima de forma participativa. Se entrega una pregunta por grupo, en este caso al líder para que la discutan, y luego la comenten a todos (Anexo 2). Reflexionar.	Preguntas.	15 Minutos	
"Respiración"	Controlar las manifestaciones de ansiedad de forma inmediata	Sentado o de pie con la columna vertebral erguida, inhale y empiece a contar hasta cinco, retenga el aire en los pulmones mientras cuenta hasta cinco, luego libere el aire de forma pausada, repita hasta que se sienta tranquilo y su ritmo cardíaco se haya normalizado		5 Minutos	
"Mensajes al oído"	Mejorar el concepto que la persona	Posterior a la técnica de respiración, se forma un círculo con sillas, para que se sienten la mitad	Sillas Mensajes de	15	



Triunfador-a"

	tiene de sí misma a través de los mensajes al oído y de sentir el calor humano e interaccionar con otros	de los participantes en el centro, con los ojos cerrados, manos en posición de cochero mientras uno por turno se acerca y le dice al oído un mensaje que favorezca su autoestima mientras le da un masaje en los hombros o le abraza. El procedimiento se repite dando el turno a los que estuvieron de pie.	autoestima. Diapositivas con pensamiento positivo	Minutos	
"El Amor es Mayor"	Fomentar los sentimientos de valía a través de la expresión de afecto.	El grupo de participantes se divide por la mitad. A cada uno se le entrega una hoja de papel bond debidamente decorada, le escribirán su nombre, luego la intercambiarán. Seguidamente cada uno, tendrá que escribir una frase o palabras de afecto a cada participante. Luego llenarán en forma individual la hoja de preguntas que se le presentan Anexo 3). Se reflexiona.	Materiales: Lápices Lapiceros Papel bond tamaño carta	10 Minutos	
"Se algo bueno de ti"	Conocer la opinión que cada participante ha generado en otros a través de un mensaje especialmente dirigido.	Se entrega a cada participante una tarjeta donde puede anotar el nombre y un mensaje dirigido a la persona que más le simpatiza, mencionando alguna cualidad que ha observado en ella, pero se envía de forma anónima.	Tarjetas de colores Lapiceros Depósito para tarjetas	15 Minutos	
"Mi declaración de Auto-estima"	Fomentar la autoestima a través de pensamientos positivos.	A cada participante se le dará una hoja de papel con Mi declaración de Autoestima (Anexo 4). Se les pide que la lean individualmente y que lo decoren con los materiales que se les brindarán. Luego en forma grupal discutirán qué significado tiene para cada uno de ellos.		5 Minutos	



<p>Exposición de fotografías</p>	<p>Fomentar la autoestima a través de la observación de su imagen.</p>	<p>Elegirán a un participante para que explique lo que han discutido ante los demás grupos.</p> <p>La exposición de fotografías se hará a través de la proyección de un video que contiene las imágenes individuales y grupales de l@s participantes, con el fondo musical "La Niña de tus ojos".</p>	<p>Cañón Computador a Video</p>	<p>5 Minutos</p>	
<p>"El Mapa del Alma"</p>	<p>Conocer frases importantes que puestas en práctica, ayudarán a incrementar la autoestima de una manera adecuada.</p>	<p>Al final entregar separadores de libros muy vistosos con frases y pensamientos positivos que ayudan a fomentar la autoestima.</p> <p>Reflexión Grupal sobre el tema.</p> <p>Despedida y refrigerio.</p>	<p>Separadores con frases</p>	<p>3 Minutos</p> <p>5 Minutos</p> <p>5 Minutos</p>	



ANEXO 1

Bolsa de Características Personales.

ANEXO 2

Lista de Preguntas:

- 1- Concepto de Autoestima.
- 2- Porque Es Importante La Autoestima.
- 3- Actitudes que Indican Autoestima Baja.
- 4- Actitudes que Indican Una Autoestima Positiva.



ANEXO 3

Lista de Preguntas:

1- ¿Cómo te hacen sentir las frases o palabras de afecto?

2-¿Cómo te hubieras sentido, si te hubiesen escrito algo feo en el papel?

3-¿Eres feliz por las palabras de afecto?



Mi declaración de Autoestima

Yo soy yo.

En todo el mundo, no hay otro que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas partes semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo. Por tanto, todo lo que provenga de mí es auténticamente mío, porque yo así lo he decidido.

Soy *dueño* de todo lo que hay en mí: mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace; mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que contemplan; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, desencanto, emoción; mi boca, y las palabras que salgan de ella: amables, dulces o ásperas, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave; y todos mis actos, ya sean dirigidos a otros a mí mismo.

Soy *dueño* de mis fantasías, mis sueños, esperanzas y temores.

Soy *dueño* de mis fantasías, mis sueños, esperanzas y temores.

Soy *dueño* de todos mis triunfos y éxitos, de todos mis fracasos y errores.

Como soy dueño de todo lo que hay en mí, puedo conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amar y ser amistoso conmigo en todas mis partes. Así, puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.

Reconozco que hay aspectos en mí que me intrigan, y que hay otros aspectos que desconozco. Pero mientras sea amistoso y amoroso conmigo, puedo buscar con valor y esperanza las soluciones a estas interrogantes y los medios para descubrir más sobre mí.

Como quiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga, y cualquier cosa que piense y sienta en un momento determinado, seré yo. Esto es auténtico y representa lo que soy en ese momento.

Cuanto más tarde analice cómo parecía o sonaba, lo que dije o hice, y cómo pensé y sentí, algunas partes podrían aparecer inadecuadas. Puedo ver, escuchar, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para estar unido a los demás, para ser productivo y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que están fuera de mí.

Me pertenezco y, por tanto, puedo construirme.

Yo soy yo y estoy bien.

F. _____



Autoestima

CONCEPTO: La autoestima no es sino el sentimiento de valía personal que resulta fundamental para disfrutar de la vida, es la forma que una persona se valora a si misma y a lo que es capaz de hacer, refleja el sentimiento de dicha valoración.

La autoestima se articula entorno a la congruencia de tres ejes:

El yo real (Como me veo a mi mismo)

Yo ideal (Como me gustaría verme)

Los otros (Como creo que los demás me ven)

PORQUE ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA.

El autoestima es importante para nosotros, como dueños de nuestros actos, la autoestima es nuestra carta de presentación, de cómo se siente vivir, así también debemos vivir cada momento pensando que somos los protagonistas de nuestra propia película.

ACTITUDES HABITUALES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA.

Una persona cuando presenta una baja autoestima, suele ser una persona insegura que desconfía de sus propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse.

Además, necesita de la aprobación de los demás, pues presenta muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de si misma, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter.

Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente de qué dirán o pensarán de él, pues presenta miedos excesivos al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado.

ACTITUDES HABITUALES QUE INDICAN UNA AUTOESTIMA POSITIVA.

Cuando la persona cree firmemente en ciertos valores y principios, esta dispuesto a defenderlos, aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente suficientemente segura como para modificar esos valores y principios, si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a los otros les parece mal lo que ha hecho.

No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya sucedido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse intimidar por los fracasos y dificultades que experimente.

Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

Da por hecho que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.



Area: Las Valores

OBJETIVO GENERAL:

Enseñar a l@s participantes sobre los valores y la importancia de la práctica de estos, para lograr mayores éxitos y una mejor calidad de vida.



JUSTIFICACION:

Los valores morales surgen primordialmente en el individuo, la familia es el seno donde se enseñan los valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la lealtad, el trabajo, la responsabilidad, etc. Y son estos valores lo que perfeccionan al hombre en lo más íntimamente humano, haciéndolo más humano, con mayor calidad como persona.

Para que se dé esta transmisión de valores son de vital importancia la calidad de las relaciones con las personas significativas en su vida, sus padres, hermanos, parientes y posteriormente amigos y maestros. Es además indispensable el modelo y ejemplo que estas personas significativas muestren al niño, para que se dé una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Además son de suma importancia estos valores morales adquiridos en el seno de la familia ya que ayudarán a insertarnos eficaz y fecundamente en la vida social. De este modo la familia contribuye a lanzar personas valiosas para el bien de la sociedad.

Es así como uno de los objetivos de nuestro programa es el fomento de los valores morales y humanos, para que los

adolescentes participantes sean hombres y mujeres de bien, útiles a la sociedad.

Área: Los Valores

Temática: Práctica de Los Valores Morales.

Sesión: 11

Objetivo: Fomentar en l@s participantes la cultura de la práctica de los valores, y que aprendan la importancia de apreciar y conservar la vida.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo	Crear un ambiente ameno entre el grupo	Se inicia con un saludo, entrega hoja de trabajo y caritas.	Humano: Facilitadores participantes	5 Minutos	Asistencia. Participación Integración
Exposición participativa sobre los valores.	Conocer los valores, y la forma de practicarlos.	La facilitadora expondrá al pleno, la temática de los valores de forma participativa. Haciendo preguntas y respondiendo a dudas de los participantes		20 Minutos	Creatividad Facilidad de expresión
"Conozcamos los Valores"	Indagar en los participantes que saben de los valores.	Se pedirá que se formen en grupos afines, se les dará a cada grupo de trabajo un valor, para que recopilen información y luego deberán planificar una devolución creativa. (Anexo 1)	Materiales: Lista de valores	10 Minutos	
Película "Ahora o Nunca"	Reflexionar sobre la importancia de la vida.	Proyección de escenas de la película para reflexionar.	Cañón Presentación Computadora Película	20 Minutos	
Integración de conocimientos	Lograr el intercambio de conocimientos sobre los valores.	Cada grupo presentará según su planificación, el tema que le tocó abordar de forma creativa.		15 Minutos	
"El me enseñó".	Hacer reflexionar a			2 Minutos	



<p>"Ahora me propongo..."</p> <p>Mensaje de reflexión</p>	<p>los participantes sobre algún valor aprendido y practicado.</p> <p>Generar en los participantes el compromiso, de practicar los valores</p> <p>Reforzar la sensibilización hacia la práctica de los valores</p>	<p>Se les dará una página de papel bond y un lápiz, en la cual deberán escribir un valor que hayan aprendido (en la casa, escuela, iglesia...), el nombre la persona de quien lo aprendieron y el porqué lo sigue o ya no lo sigue practicando. Lo realizaran de forma individual (Anexo 2).</p> <p>Cada participante anotará los valores que no ha practicado nunca, y le gustaría intentar realizar (Anexo 3).</p> <p>Se presentará una proyección de dos mensajes positivos la canción "La Montaña" y "La Vida" (Anexo 4).</p> <p>Al final, se le entregará a cada participante un separador muy vistoso.</p> <p>Despedida y refrigerio</p>		<p>3 Minutos</p> <p>6 Minutos</p> <p>5 Minutos</p> <p>2 Minutos</p> <p>2 Minutos</p>	
---	--	--	--	--	--



ANEXO 1

- Grupo #1 Amor
- Grupo #2 Sinceridad
- Grupo #3 Respeto
- Grupo #4 Confianza

- Grupo #5 Solidaridad
- Grupo #6 Voluntad
- Grupo #7 Paciencia
- Grupo #8 Paz

- Grupo #9 Responsabilidad
- Grupo #10 Honestidad

ANEXO 2

Anota en el cuadro de registro los valores que hayas aprendido (en la casa, escuela, iglesia...), el nombre de la persona de quien lo aprendieron y el porqué lo sigue o ya no lo sigue practicando.

Valores	Persona	Casa	Escuela	Iglesia	Otro lugar

¿Porque lo sigues practicando o no?



ANEXO 3

Lista de valores para que cada participante evalúe cual de todos estos que se le presentan y que no ha practicado nunca, le gustaría intentar realizar:

- Amor
- Sinceridad
- Respeto
- Confianza
- Solidaridad
- Voluntad
- Paciencia
- Paz
- Responsabilidad
- Honestidad
- Autoestima
- Consejo
- Fortaleza
- Sensatez
- Flexibilidad
- Cordialidad
- Comunicación
- Solidaridad
- Critica Constructiva

ANEXO 4

Valores

Una vez, un hombre desenterró una estatua de mármol de gran belleza.

Se la llevó a un coleccionista que amaba todas las cosas bellas y se la ofreció en venta.

El coleccionista la compró a precio elevado. Y se separaron.

Y cuando el hombre se fue a casa con su dinero pensó y se dijo a sí mismo:

- "¡Cuanta vida significa este dinero!"

¿Cómo puede alguien dar todo esto por una piedra muerta, esculpida, enterrada en la tierra durante mil años?

Y el coleccionista contemplaba la estatua y se decía:

- ¡Qué hermosa! ¡Cuánta vida! ¡El sueño de una gran alma!
¡Y fresca con el dulce sueño de mil años!

¿Cómo puede alguien dar todo a cambio de dinero muerto y sórdido?



Los valores Morales

Como ya lo mencionamos son aquellos valores que perfeccionan al hombre en lo más íntimamente humano, haciéndolo más humano, con mayor calidad como persona.

Los valores morales surgen primordialmente en el individuo por influjo y en el seno de la familia, y son valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la lealtad, el trabajo, la responsabilidad, etc.

Para que se dé esta transmisión de valores son de vital importancia la calidad de las relaciones con las personas significativas en su vida, sus padres, hermanos, parientes y posteriormente amigos y maestros. Es además indispensable el modelo y ejemplo que estas personas significativas muestren al niño, para que se dé una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Además es de suma importancia la comunicación de la familia. Cuando el niño ha alcanzado la edad escolar se hará participe de esta comunicación abierta, en la toma de decisiones y en aportaciones sobre asuntos familiares.

Posteriormente estos valores morales adquiridos en el seno de la familia ayudarán a insertarnos eficaz y fecundamente

en la vida social. De este modo la familia contribuye a lanzar personas valiosas para el bien de la sociedad.



Area: Espiritual

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en l@s participantes la capacidad de creer en Dios y en las propias capacidades para poder alcanzar el éxito.



Área: Espiritual

Temática: "Revisando tus creencias"

Sesión: 12

Objetivo: Estimular el crecimiento personal mediante la fé en Dios y las propias capacidades.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo.		Se inicia con un saludo, entrega hoja de trabajo y caritas.	Humano:	5 Minutos	Asistencia.
Mensaje de reflexión	Fomentar la fe en cada participante.	Proyección de videos de alabanza cristiana "Esperar en ti", de J.A.R.. Reflexionar sobre la letra de la canción.	Facilitadoras Participantes Papelografo Plumones Reproductor de DVD.	15 Minutos	Participación Integración Creatividad
" Lluvia de ideas"	Indagar los conocimientos respecto a la fe.	En un papelografo se anotan los aportes del grupo participante.		10 Minutos	Facilidad de expresión
Desarrollo de temática.	Fomentar la confianza de poder alcanzar sus objetivos creyendo y poniendo manos a la obra.	La temática se desarrollará de forma participativa, explicando los conceptos de fe y acción. Otro elemento esencial es revisar los mecanismos empleados para el cultivo de la fe y de cómo puede la fe ayudar al logro de las metas personales.	Recuerditos con texto bíblico.	20 Minutos	
Canciones.	Reflexionar acerca de la fe en Dios a través de dos canciones cristianas	Se escuchará dos cantos y se hará una reflexión grupal del contenido para fortalecer la fe en Dios a través de la letra de las canciones cristianas. Reflexión Grupal. Entrega de recuerditos con texto bíblico. Despedida y refrigerio.	Videos de alabanzas cristianas. Papelógrafo	15 Minutos 10Minutos 10Minutos 5 Minutos	



REVISANDO TUS CREENCIAS

Hace muchos años, sólo quienes tenían contacto con la religión habrían pensado que la espiritualidad era un tema de discusión apropiado para un contexto no religioso. Algunos aún consideran que la espiritualidad es un tema insignificante o irrelevante en la vida; sin embargo, considero que representa nuestra conexión con esa parte esencial de nuestra existencia, donde se aloja todo aquello que se conoce pero que no se puede explicar ni reproducir, me refiero a las grandes maravillas como lo es el proceso de crecimiento, la sofisticada función del cerebro humano, la regeneración celular, el desarrollo de los sentidos y la compleja forma del ser humano que le permite adaptarse aún en los medios más hostiles y por qué no decirlo el desarrollo y función del lenguaje que le ha permitido evolucionar a niveles impensables, a pesar de ello, seguir siendo tan vulnerable ante los eventos que se escapan de su control y que con solo levantar la vista al cielo se da cuenta de que su existencia no es casualidad, sino el resultado de una planeación cuidadosa, pero, surge la pregunta ¿quién es el creador? Los hechos apuntan a un supremo hacedor Dios, que no ha dejado sola a su creación y al cual se puede acceder a través de la fe en su existencia y en su poder, mediante la invocación a través de la oración.

La curación, la vida y la espiritualidad son el reconocimiento del poder del espíritu, los eficaces programas de alcohólicos anónimos están fundamentados sobre la premisa de que cuando los individuos aceptan y encaran a su poder superior, surge la fuerza vital y se inicia la curación.

Hay literalmente miles de personas que han cambiado sus vidas de sufrimiento al seguir esta filosofía. No existe otra proposición que haya tenido un éxito semejante.

Todos somos manifestaciones únicas de la vida; también somos recipientes de lo que ha acontecido antes de nosotros, lo que nos brinda enormes recursos de los cuales obtener información. Podemos alcanzar con mayor facilidad

esta parte de nuestra sabiduría cuando estamos tranquilos por dentro.

"Mis palabras son espíritu y son vida", Juan 6: 63. Esta frase dicha por Jesús, la cual es poderosa, muestra una enseñanza, la cual consiste en que cada palabra que oímos, trae consigo aliento y fortaleza, que se nos hace llegar en forma de palabra, trae en sí mismo vida, la palabra de Dios genera un nuevo espíritu en nosotros, el cual trae como consecuencia lógica un nuevo estilo de vida. Por eso cuando oímos a Dios decimos: "Jehová es mi pastor, nada me faltará" esa declaración trae en sí misma una fuerte seguridad de quien es él y que nos guardará. Esa palabra nos hace verle proveyendonos sobrenaturalmente, y comenzaremos a comportarnos con propiedad.

Un elemento fundamental en el área espiritual es la fe, y la Biblia, el libro por excelencia donde se encuentran razones poderosas para incrementarla, *"la fe, es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve"*. Hebreos 11:1., en tal sentido, la fe no es producto del deseo de recibir algo de Dios, más bien se produce cuando se empieza a comprender que *"la fe no es fe, hasta que es lo único que me sostiene"*, es ahí cuando se aprende que la fe es conocimiento, conocerle a Dios y confiar en él, pues la fe viene por el oír sus palabras cuando se está en el pozo de la desesperación, y sin embargo seguir creyéndole.

"La fe sin acción es fe muerta". Santiago 2: 20.

Cada persona al menos en alguna ocasión en la vida tendrá la experiencia de haberse aferrado a la fe, y ha salido triunfador al fin, la fe actúa en la medida de que se crea en que si puede ocurrir lo que se espera, más sin embargo el motor que mueve la fe después de creer en lo esperado es la acción, toda persona que se esmera en lograr algo y pose todo su empeño, invierte su tiempo, trabaja duro y cree en sus capacidades y mantiene una fe inextinguible visualizando sus metas futuras pronto las vera hechas realidad . La Biblia también menciona que es necesario



acompañar la fe con otros elementos, "... poniendo toda diligencia en esto, añadan a su fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; y a la paciencia piedad". 2da. Pedro 1:5. La fe no es el mero acto de creer a un deseo impulsivo y egoísta, es un acto razonado, valorando de la existencia de carencia de algo que se espera que se visualiza tal cual se espera y que necesita no solo del intelecto sino se saber esperar con paciencia y sin desmayar en el propósito, cuidando de que las emociones no echen por la borda lo que hasta hoy se ha logrado.

En la consecución de las metas personales es recomendable incorporar estos principios, serán esa fuerza invisible que te levantará cuando te sientas caído, será tu fe que te sostendrá cuando tus fuerzas físicas te abandonen y la realidad te diga a gritos que no podrás; será tu fe tu mejor aliada para lograr los deseos de tu corazón, basta con creer que Dios puede si tu le permites ser grande en las capacidades que te ha dado, basta con que te esfuerces y ejercites tu visión a diario, de lo que quieres lograr. Reflexiona en lo que crees, si estas creyendo que no puedes, tu fe hará que sea una realidad. Es tiempo de creer, Cree con virtud, conocimiento, dominio propio, paciencia y piedad y no dudo serás un triunfador en todo lo que emprendas.

Algunas frases de la Biblia que pueden serte útiles en la vida son:

"Esfuézate y se muy valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas". Josué 1:9.

"Solamente esfuézate y se muy valiente" Josué 1:7.

"El que no estudia para triunfar, es porque ya se graduó para el fracaso". Dr. Vladimir Rivas.

"Los resultados se logran con un 10% de inspiración (sueños) y un 90% de transpiración (trabajo arduo)"

Dr. Vladimir Rivas.

"Jehová es mi fortaleza y mi escudo, en él confiaré". Salmo 28:7.

"No temas, esfuézate y aliéntate". Daniel 10:19.

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece", Filipenses 4:13.

"Todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad". Filipenses 4:8.

"Todas las cosas que quieran que los hombres hagan con ustedes, así también hagan ustedes con ellos". Mateo 7:12

"El que ama la instrucción, ama la sabiduría". Proverbios 12 1

"¿Has visto hombre solícito en su trabajo? Delante de los reyes estará; no estará delante de los de baja condición". Prov. 22:29

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría; y sobre todas tus posesiones adquiere inteligencia". Prov. 4:7

"Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida". Prov. 4:23

"Hay camino que al hombre le parece derecho; pero su fin es camino de muerte". Prov. 14:12

"El sabio teme y se aparta del mal; mas el insensato se muestra insolente y confiado". Prov. 14:16.

"La ciencia del prudente está en entender su camino". Prov. 14:8

"Escucha el consejo y recibe la corrección, para que seas sabio en tu vejez". Prov. 19:20

"El corazón del entendido adquiere sabiduría; y el oído de los sabios busca la ciencia". Prov. 18:15

"El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos". Prov. 17:22

"Los pensamientos son frustrados donde no hay consejo; mas en la multitud de consejos se afirman". Prov. 15:22

"Eres lo que piensas."



Area:
Area:

Autocuidado

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en l@s adolescentes la capacidad para poder auto cuidarse, a través de la práctica constante de las recomendaciones brindadas el programa "Huellas de Triunfador-a".

JUSTIFICACION:

Partiendo de la premisa de que "la persona que está más cerca para cuidarte eres tú mismo", el área de autocuidado pretende ser el interruptor que active los controles personales que permitan estar alerta ante las diversas circunstancias en las que se advierta peligro para poder afrontarlas eficazmente con los recursos personales disponibles.

El autocuidado va referido especialmente a prestar atención y cuidar de sí mismo, en todas las áreas para propiciar una salud integral mediante la atención no egocentrista de todas las necesidades personales ya sean físicas que incluyan el cuidado del cuerpo; emocionales que involucren el reconocer las propias emociones; sociales que le permitan un desarrollo interpersonal favorable y psicológicas que le permitan actuar razonadamente y valorarse como persona.

Área: Auto cuidado.

Sesión: 13

Temática: "FODA, Hábitos y Metas".

Objetivo: Motivar a cada participante a que haga un diagnóstico de su situación personal actual, a descubrir los hábitos que posee y como pueden contribuir a lograr o aplazar las metas definidas en la vida a corto mediano o largo plazo.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludos		Saludos, entrega de hoja de trabajo y caritas.	Facilitadoras Participantes	5 Minutos	
Dinámica: "Lucha de pañuelos"	Conseguir el objetivo propuesto a través del esfuerzo personal.	Se forman parejas, que luego se convertirán en rivales, tratando cada uno de quitarle el pañuelo sujetado en la espalda a la altura del cinturón ; pero sin amarrar, utilizando sólo una mano y la otra debe estar doblada hacia atrás sin cubrir el pañuelo, después de dos minutos los que conserven el pañuelo se convierten en ganadores y reciben premio.	pañuelos papelógrafo	10 Minutos	
Temática: "FODA, Hábitos y Metas"	Realizar un Diagnóstico personal, y valorar el poder que tienen los hábitos para el logro o el fracaso de una meta propuesta.	Se inicia la temática motivando a la experiencia de formular el FODA, personal, también se reflexionará sobre los hábitos que cada uno posee, sean positivos o negativos (incluye pensamientos, sentimientos y acciones) y su compromiso de cuales va a eliminar, sustituir o adoptar para obtener el éxito personal; motivando a los participantes a definir y lograr sus metas personales en las diferentes áreas, para lo que se entregará una hoja de trabajo (Anexo 1)	Tarjeta Efectiva.	25 Minutos	
Técnica: " Mi Tarjeta efectiva"	Motivar a cada joven a que establezca metas claras y	Se entrega una tarjeta efectiva a cada participante (Anexo 2) y se le invita a: 1. Establecer metas claras y realistas a corto, mediano y largo plazo.		15 Minutos	



<p>Lectura de Reflexión.</p>	<p>realistas, las escriba en una tarjeta, crea en ellas y aporte una cuota de esfuerzo diario para alcanzarlas en el tiempo propuesto.</p> <p>Motivar a los participantes a esforzarse en cambiar los hábitos que no les dejan progresar.</p>	<p>2. Anotarlas en una tarjeta personalizada y en el orden de prioridades. 3. Lleve siempre consigo esa tarjeta. 4. Invierta una cantidad de tiempo a diario para lograr sus metas 5. Cuando logres tus metas, renueva tu tarjeta 6. Recuerda que tus metas y tus acciones deben ser congruentes para hacerlas efectivas</p> <p>Luego se hará discusión grupal. Se entrega a cada participante una copia de "Decidí y aprendí", (Anexo 3) para leerla y luego hacer comentarios de forma voluntaria respecto a lo reflexionado en la lectura.</p> <p>Reflexión grupal.</p> <p>Despedida y refrigerio.</p>		<p>15 Minutos</p> <p>15 Minutos</p> <p>5 Minutos</p>	
------------------------------	---	--	--	--	--



ANEXO 1

Tema: FODA, hábitos y metas personales.

Nombre: _____

Fecha: _____

FODA, ES el proceso de análisis de las **fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas aplicables al ámbito personal, es útil porque:**

- Facilitan la realización de un diagnóstico para la construcción de estrategias que permitan reorientar el rumbo personal, al identificar la posición actual y la capacidad de respuesta ante las demandas del medio.
- Permiten identificar la congruencia entre lo que se piensa y lo que se hace.

F

O

D

A

Los hábitos

"Los buenos hábitos son la clave del éxito, los malos hábitos son la puerta abierta al fracaso, por tanto me formaré buenos hábitos y seré esclavo de ellos".

Og Magdino.

Mis buenos hábitos son:

Mis malos hábitos son:

Me comprometo a eliminar mi mal hábito de:

_____ si ___ No ___



METAS

"Llegarás tan lejos como tú lo decidas".

Mis metas personales son:

1- _____

2- _____

3- _____

ANEXO 2

MI TARJETA EFECTIVA

TARJETA EFECTIVA
Mis Metas
"Huellas de Triunfador-a"



Nombre: _____ Fecha: _____

1º _____

2º _____

3º _____

"Llegarás tan lejos como tú lo decidas"

ANEXO 3



Aprendí y Decidí

Y así después de esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar...

Decidí no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas,

Decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución,

Decidí ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis,

ver cada noche como un misterio a resolver,

Decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que en éstas, está la única y mejor forma de superarnos,

Aquel día dejé de temer a perder y empecé a temer a no ganar,

Descubrí que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui, me dejó de importar quién ganara

O perdiera, ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.

Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener, es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo".

Descubrí que el amor es más que un simple estado de enamoramiento, "el amor es una filosofía de vida".

Aquel día dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empecé a ser mi propia tenue luz de este presente;

Aprendí que de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día decidí cambiar tantas cosas... aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad, desde aquel día ya no duermo para descansar...

Ahora simplemente duermo para soñar.
Walt Disney

"Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitirá sostener el éxito cuando este al fin se materialice".

"El triunfo no es más que un proceso que lleva tiempo y dedicación. Un proceso que exige aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros. Un proceso que exige cambios, acción y formidables dotes de paciencia".

FODA PERSONAL

El análisis FODA es una de las herramientas esenciales que provee de los insumos necesarios al proceso de planeación estratégica, proporcionando la información necesaria para la implantación de acciones y medidas correctivas y la generación de nuevos o mejores proyectos de mejora.

En el proceso de análisis de las **fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas**, (FODA), se consideran los factores económicos, políticos, sociales y culturales que representan las influencias del ámbito externo del individuo.

La previsión de esas oportunidades y amenazas posibilita la construcción de escenarios anticipados que permitan reorientar el rumbo del individuo.

Las *fortalezas* y *debilidades* corresponden al ámbito interno de la persona, y dentro del proceso de planeación estratégica, se debe realizar el análisis de cuáles son esas fortalezas con las que cuenta y cuáles las debilidades que obstaculizan el cumplimiento de sus objetivos estratégicos. Entre algunas características de este tipo de análisis se encuentra las siguientes ventajas:

- Facilitan el análisis del quehacer personal que por atribución debe cumplir.
- Facilitan la realización de un diagnóstico para la construcción de estrategias que permitan reorientar el rumbo personal, al identificar la posición actual y la capacidad de respuesta ante las demandas del medio.
- Permiten identificar la congruencia entre lo que se piensa y lo que se hace.

De esta forma, el proceso de planeación estratégica se considera funcional cuando las debilidades se ven disminuidas, las fortalezas son incrementadas, el impacto de

las amenazas es considerado y atendido puntualmente, y el aprovechamiento de las oportunidades es capitalizado en el alcance de *los*

Objetivos, la Misión y Visión del individuo.

LOS HÁBITOS.

"Los buenos hábitos son la clave del éxito, los malos hábitos son la puerta abierta al fracaso, por tanto me formaré buenos hábitos y seré esclavo de ellos".

Og Magdino.

Los hábitos son unas pautas de comportamiento que ayudan a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos, hace posible que tengan una convivencia positiva con los demás y son necesarios en la adquisición de los nuevos aprendizajes.

Los hábitos deben trabajarse en todo el entorno de interacción social. Los hábitos llegan a formar parte de la naturaleza, en verdad, todos podemos cambiar nuestros hábitos, si tan solo cambiamos la clase de información con la cual alimentamos nuestra mente.

Por eso, si deseas triunfar, no solo debes saber que no hacer o hacer, sino además entrenarte en el hábito de actuar conforme a lo deseado. Por supuesto que para esto es necesario tiempo, paciencia y práctica

Área: Autocuidado.

Sesión: 14

Temática: "Autocuidado"

Objetivo: Explicar a los jóvenes en que consiste el auto cuidado y por qué es importante incorporarlo como una filosofía de vida.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludos inicial		Saludo, entrega de hoja de trabajo y caritas.	Facilitadoras Participantes	5 Minutos	
Proyección "La Vida"	Valorar el milagro de la vida.	Se proyecta un video con imágenes y pensamientos positivos, resaltando el valor de la vida.	Papelógrafo hojas de papel bond Lápices Pensamientos positivos.	5 Minutos	
Aplicación de instrumento Post test	Conocer los beneficios y la experiencia obtenida en cada uno de l@s participantes del programa.	Se entrega a cada participante una copia del instrumento, para ser contestado de acuerdo a la experiencia personal obtenida.	Cañón Computadora Memoria USB Copias Post Test	10 Minutos	
Técnica: "Baile con vejigas"	Brindar un momento de alegría a l@s participantes.	Se forman parejas y a cada uno se le entrega una vejiga, que deberán sostenerla con el abdomen mientras bailan 2 minutos, luego se cambia de posición y se sostiene con la espalda, mientras bailan durante otros 2 minutos. La pareja que no suelte su vejiga será el ganador.		10 Minutos	
Técnica "Lluvia de ideas"	Indagar si hay conocimientos previos del tema.	En un papelógrafo se anotan los aportes que hace el grupo participante acerca del tema.		5 Minutos	
Desarrollo de la temática.	Explicar en que consiste el auto cuidado, su	Luego se desarrollará la temática del auto cuidado de forma participativa.		15 Minutos	



<p>"El autocuidado"</p> <p>Técnica "Respiración y valoración del sí mismo a través de autoafirmaciones"</p>	<p>importancia y como aplicarlo</p> <p>Que los participantes se envíen autoafirmaciones para mejorar el nivel de autoestima.</p>	<p>Luego se aplica la técnica grupal de respiración y autoafirmaciones. Sentado o de pie con la columna vertebral erguida, inhale y empiece a contar hasta cinco, retenga el aire en los pulmones mientras cuenta hasta cinco, luego libere el aire de forma pausada, repita hasta que se sienta tranquilo y su ritmo cardiaco se haya normalizado. Ejemplos de afirmaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yo me merezco todo lo bueno de la vida. • Yo perdono mis imperfecciones. • Yo soy fuerte y capaz, aunque a veces, tenga miedo. • Yo soy una persona merecedora de respeto. • Me siento bien conmigo mismo. • Me gusta. • Me gusta vivir el presente. • Mi cuerpo es mío, me pertenece y lo cuido. 		<p>15 Minutos</p>	
<p>Entrega de tríptico</p>	<p>Dar a conocer y explicar diversas técnicas de autocuidado.</p>	<p>Se entregará a cada participante un tríptico que contenga diversas técnicas para promover el autocuidado y llevar una vida saludable (Anexo 1).</p>	<p>Tríptico</p>	<p>10 Minutos</p>	
<p>Presentación "La Montaña"</p>	<p>Reflexionar y dar gracias a Dios por todo lo que se tiene en la vida.</p>	<p>Se proyectará diapositivas con imágenes, música y letra de la canción "La Montaña" de Roberto Carlos.</p> <p>Reflexión Grupal. Despedida y refrigerio.</p>	<p>Diapositivas</p>	<p>5 Minutos 5 Minutos 5 Minutos</p>	

ANEXO 1

**“TECNICAS DE
AUTOCAUIDADO”**



EL AUTOCUIDADO

El auto cuidado involucra velar por el cuidado de todo nuestro ser que incluye aspectos externos como nuestra presentación personal, aspectos internos como una condición física y alimentación balanceada que nos permita gozar de salud ; aspectos psicológicos como la valoración personal, lo que internalizamos a través de nuestros sentidos, la forma de relacionarse socialmente; aspectos emocionales como el manejo y control emocional, en fin todo aquello que permita que nuestra vida se desarrolle saludablemente a nivel bio-psico-social y pueda ser reflejado en nuestro ser integral y percibido por quienes nos rodean.

- ψ Es un proceso voluntario que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones.
- ψ Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual.
- ψ hace referencia a un conjunto de decisiones y prácticas adoptadas por el individuo para ejercer un mayor control sobre su salud.

Consejos prácticos para llevar un estilo de vida saludable:

- Sentirse querido
- Comer en familia
- Salir a caminar
- Compartir con los amigos
- Compartir con la familia
- Ser escuchado
- ¡Duerme bien!
- No tomes mas compromisos de lo que puedes cumplir.
- Disfruta de un poco de humor en tu vida:.
- Piensa positivamente: elabora tu propio slogan de superación personal

- Expresa tus sentimientos: puedes escribir un diario personal o conversar.
- Respiración adecuada, y relajación.
- Integración de la fe en Dios y en tus capacidades.
- Aprender a valorar: a ti mismo, tu cuerpo, tu familia, el tiempo, tu esfuerzo, tus logros anteriores.
- Practica la lectura: Que sea acorde a tus necesidades y metas.
- Escuchar música con mensaje positivo.
- Aprende a administrar: Tus recursos personales, tu tiempo y tu dinero.
- Selecciona: Tus amistades, lo que dejas pasar por tus sentidos, tus prioridades.
- Aliméntate sanamente.
- Practica el control emocional.
- Practica algún deporte que te agrade.
- Deja tiempo para el sano esparcimiento.
- El respeto, la cordura y la sensatez: Te darán grandes satisfacciones.
- Actualiza tu FODA, personal.

“La última de las libertades humanas es elegir nuestra propia actitud ante cualquier circunstancia.”

Programa: “Huellas de Triunfador-a”
Implementado por:

Vilma Dorys Alfaro García.
Alma América Muñoz Jiménez.

INWTD, Cojutepeque 2009.



A través de la historia, partiendo de la cultura Griega, se generaron desarrollos importantes en torno al autocuidado, llamada por ellos "el cultivo del sí", que se basaba en el siguiente principio:

"Hay que cuidarse y respetarse a sí mismo, constituyendo un sujeto responsable de sus propios actos".

Similar es el concepto de autocuidado en la actualidad, el cual hace referencia a un conjunto de decisiones y prácticas adoptadas por el individuo para ejercer un mayor control sobre su salud.

Dicho de otra manera, el autocuidado es un acto individual que cada persona realiza cuando adquiere autonomía, pero a la vez es un acto recíproco que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no esta en

Es un proceso voluntario que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones.

Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual.

Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

El auto cuidado involucra velar por el cuidado de todo nuestro ser que incluye aspectos externos como nuestra presentación personal, aspectos internos como una condición física y alimentación balanceada que nos permita gozar de salud ; aspectos psicológicos como la valoración personal, lo que internalizamos a través de nuestros sentidos, la forma de relacionarse socialmente; aspectos emocionales como el manejo y control emocional, en fin

capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

En tal sentido, se pretende fomentar el autocuidado en los jóvenes estudiantes para que sean responsables de sus propias acciones frente a su salud así como también proporcionar herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludables.

¿CÓMO IMPLEMENTAR EL AUTOCUIDADO?

Para la promoción del autocuidado se debe de tener en cuenta los siguientes principios:

todo aquello que permita que nuestra vida se desarrolle saludablemente a nivel bio-psico-social y pueda ser reflejado en nuestro ser integral y percibido por quienes nos rodean.

La forma en que te valoras, lo que haces, sientes o piensas puede darte una idea de cuanto te cuidas, si no es satisfactoria la respuesta... es tiempo de comenzar a incorporar el autocuidado a tu estilo de vida.

"Aprenderás Lecciones, estás inscrito en una escuela informal de tiempo completo llamada vida."

"No hay nada en la vida que no contenga sus lecciones. Si estás vivo, siempre tendrás algo para aprender".



Area:

Entretención

OBJETIVO GENERAL:

Brindar alternativas de entretenimiento para que los adolescentes ocupen su tiempo libre de una forma sana y creciendo como personas de éxito.

JUSTIFICACION:

Es de mucha importancia buscar actividades recreativas que permitan al adolescente seguir creciendo en los valores humanos.

El valor de la sana diversión consiste en saber elegir actividades que nos permitan sustituir nuestras labores cotidianas, por otras de entretenimiento sano que requieren menor esfuerzo, sin descuidar nuestras obligaciones habituales, facilitando el desarrollo físico, intelectual y moral de las personas.

Hay quienes piensan que divertirse consiste en reír todo el tiempo y hacer sólo las cosas que nos gustan y sirven de entretenimiento, sin embargo, una buena diversión va mucho más allá de sentirse bien y cómodo.

La realidad es que todos nos divertimos de alguna manera, el problema de fondo radica en la moderación de nuestros gustos y el control de nuestras apetencias, es decir, saber dedicar el tiempo necesario e indispensable a cada actividad recreativa y no caer en cualquier tipo de excesos.

Es por esta razón que incluimos esta área en el programa, para dar a conocer a los adolescentes que la buena diversión nos permite crecer humanamente, además de realizar algo positivo, quién vive inmerso en un mundo agitado, se olvida de los demás y es la imaginación, la vista, el gusto o el tacto quienes gobiernan su actuar, convirtiéndose en "dependiente" de las actividades que le proporcionan placer físico y lo hacen sentirse bien, y a eso, no se le puede llamar diversión.

Son muchas las alternativas que nos proporcionan la facilidad de seguir cultivando los valores: actividades al aire libre, los deportes, juegos de mesa, eventos sociales y culturales, afición por alguna de las bellas artes. A través de

ellas desarrollamos nuestras capacidades físicas e intelectuales, y dependiendo de su naturaleza, fomentan la amistad, el liderazgo o la actitud de servicio y solidaridad.

Se le hace conciencia al adolescente que tener un tiempo de entretenimiento no es dejar de cumplir con sus obligaciones escolares y familiares. Recordemos que toda diversión debe facilitarnos vivir los valores de responsabilidad, laboriosidad, trabajo...

Son muchas las alternativas que nos proporcionan la facilidad de seguir cultivando los valores: actividades al aire libre, los deportes, juegos de mesa, eventos sociales y culturales, afición por alguna de las bellas artes. A través de ellas desarrollamos nuestras capacidades físicas e intelectuales, y dependiendo de su naturaleza, fomentan la amistad, el liderazgo o la actitud de servicio y solidaridad.

A primera vista este valor parece sin importancia, pero al aprender a vivirlo, descubrimos que aún en la diversión es posible crecer y perfeccionarnos como seres humanos.



Área: Entretenimiento

Temática: Entretenimiento y clausura del programa.

Sesión: 15

Objetivo: Proponer alternativas de diversiones sanas.

Actividad	Objetivo	Procedimiento Metodológico	Recursos	Tiempo	Evaluación
Saludo		Se saludan, se entrega hoja de trabajo y carita.	Facilitadoras Participantes	5 Minutos	Asistencia
"Lo que yo hago"	Expresar las actividades que hacen en el tiempo libre.	A cada participante se le pide que detalle las actividades que realiza en su tiempo libre. Luego en forma grupal comentan lo que cada uno ha escrito, al final un participante del grupo pasará a compartir su trabajo.		15 Minutos	Participación integración Creatividad
Charla expositiva y participativa.	Reforzar alternativas de entretenimiento	Las facilitadoras reforzarán lo dicho por los participantes, ampliando el tema (Anexo 1).	Materiales: Libreta de trabajo Lápices Lapiceros	10 Minutos	
Exposición de Talentos.	Compartir con el grupo las habilidades y talentos.	Se da la oportunidad a todos los participantes, para que comparta su talento o habilidad (Chistes, cantar, bailar, poemas, pensamientos, enigmas) con el resto del grupo.		15 Minutos	
Presentación de Diapositivas.	Proporcionar un momento de humor al grupo.	Se proyectarán tres presentaciones de humor: "Fotos de fantasma", "Concurso de disfraces" y la "Boda".	Memoria USB	15 Minutos	
Evaluación	Evaluar las actividades realizadas.	Reflexión y evaluación.		10 Minutos	
Sesión de fotos.	Plasmar recuerdos de todos los participantes.	Tomar fotografías individuales y grupales, que luego serán compartidas con el grupo.		15 Minutos	



Despedida y refrigerio.		Al final se degustará un rico pastel y bebida gaseosa con todos los participantes. Se entregará recuerdos, premios y se agradecerá la participación al programa.		20 Minutos 10 Minutos	
-------------------------	--	---	--	------------------------------------	--



ANEXO 1

- Colecciones: Monedas, estampillas, lápices...
- Paseos a lugares turísticos.
- Bailar
- Lectura
- Jugar: fútbol, basquetbol, tenis...
- Pintar
- Decorar
- Dibujar
- Tocar instrumentos musicales
- Dramatizar
- Mimos
- Manualidades: fomix, tela, madera...
- Crochet
- bordar
- Coser
- Cocinar
- Hacer ejercicios



DIVERSIONES DE LOS ADOLESCENTES.

Para lograr una buena adaptación, el individuo debe sentir atracción por las diversiones. Esto es esencial para la buena salud mental. La diversión contribuye a la salud mental.

1-Brindando oportunidades para expresar agresiones que no tienen otro escape debido a restricciones de la escuela o el trabajo

2-Presentando ocasiones para ser constructivo o creador

3-Prestándose a la relajación, que alivia las tensiones creadas por la vida cotidiana. Todas estas necesidades pueden satisfacerse por medio de distintas formas de diversión.

El adolescente de hoy necesita cuatro oportunidades para divertirse, que son las siguientes:

1-Oportunidades de participar en juegos, deportes y otras actividades al aire libre

2-Oportunidades de adquirir experiencia creadora.

3-Oportunidades para desarrollar una vida social plena.

4-Oportunidades de divertirse en su hogar.

El valor de la sana diversión consiste en saber elegir actividades que nos permitan sustituir nuestras labores cotidianas, por otras que requieren menor esfuerzo, sin descuidar nuestras obligaciones habituales, facilitando el desarrollo físico, intelectual y moral de las personas.

Hay quienes piensan que divertirse consiste en reír todo el tiempo y hacer sólo las cosas que nos gustan y sirven de entretenimiento, sin embargo, una buena diversión va mucho más allá de sentirse bien y cómodo.

La realidad es que todos nos divertimos de alguna manera, pero cabe cuestionarnos si todas nuestras alternativas permiten formar y desarrollar los valores; muchas veces dejamos "reposar" (a los valores) y actuamos como si la diversión fuera un apartado en nuestra vida.

El problema de fondo radica en la moderación de nuestros gustos y el control de nuestras apetencias, es decir, saber dedicar el tiempo necesario e indispensable a cada actividad recreativa y no caer en cualquier tipo de excesos.

La buena diversión nos permite crecer humanamente y realizar algo positivo, quién vive inmerso en un mundo agitado, se olvida de los demás y es la imaginación, la vista, el gusto o el tacto quienes gobiernan su actuar, convirtiéndose en "dependiente" de las actividades que le proporcionan placer físico y lo hacen sentirse bien, y a eso, no se le puede llamar diversión.

Aún dentro de las actividades de sano esparcimiento corremos el riesgo de excedernos, como el joven y destacado deportista que prefiere seguir entrenando a cumplir con sus obligaciones escolares y familiares. Recordemos que toda diversión debe facilitarnos vivir los valores de responsabilidad, laboriosidad, trabajo...

Si no tenemos cuidado, es fácil abandonar la convivencia en familia, la responsabilidad en el estudio, o afectar el rendimiento en el trabajo. Por las consecuencias que se presentan, es fácil advertir el momento en que nuestra diversión no cumple con un requisito indispensable: descansar y recobrar ánimos para continuar con nuestras labores habituales.

La diversión no excluye el esfuerzo y el estudio, sería equivocado pensar lo contrario. Se necesita práctica y



Triunfador-a

dedicación para jugar bien al tenis; tener conocimientos sobre las tácticas del ajedrez; conocer las técnicas de la pintura. Toda afición se convierte en una oportunidad para conocer más y desarrollar nuestras capacidades y habilidades.

Son muchas las alternativas que nos proporcionan la facilidad de seguir cultivando los valores: actividades al aire libre, los deportes, juegos de mesa, eventos sociales y culturales, afición por alguna de las bellas artes. A través de ellas desarrollamos nuestras capacidades físicas e intelectuales, y dependiendo de su naturaleza, fomentan la amistad, el liderazgo o la actitud de servicio y solidaridad.

Del mismo modo, todas nuestras aficiones personales pueden ser un buen pretexto para fomentar la convivencia (tocar un instrumento, pintar, leer, armar modelos a escala...), pues siempre encontraremos con quien compartir y aprender más.

Cuando una persona ha comprendido y asimilado el valor de la sana diversión, es capaz de comprender y apreciar los intereses y preferencias de los demás, siempre dispuesto a compartir las diversiones que otros proponen aunque no sean de su total agrado, porque ha descubierto la importancia de la convivencia.

Para aprender a divertirnos como se debe, es necesario evaluar con seriedad cada una de nuestras diversiones:

- Revisa si tus actividades recreativas te sirven para volver a tus ocupaciones con buen ánimo.
- Aprende a dejar tu diversión oportunamente para cumplir con tus obligaciones.
- Comparte tus aficiones con los demás y participa de otras

Programa "Huellas de

actividades que te propongan, siempre y cuando estén de acuerdo con la vivencia de este valor.

- Haz el propósito de practicar con seriedad y aprender más acerca de tus pasatiempos.

- Evita la inactividad, pues fomenta la pereza y te impide desarrollar este valor.

Al cuestionarnos seriamente la manera como vivimos la sana diversión, estamos en condiciones de asimilar que la satisfacción de los sentidos, los excesos y el encerrarnos en nuestras propias actividades, no sólo afecta nuestra integridad física, disminuye nuestra capacidad de convivencia, impide mejorar nuestro rendimiento en el trabajo y nos imposibilita para crecer en calidad humana.

A primera vista este valor parece tan trivial y sin importancia, pero al aprender a vivirlo, descubrimos que aún en la diversión es posible crecer y perfeccionarnos como seres humanos.

BIBLIOGRAFIA

- 1- John Townsend. "Límites con los adolescentes", Editorial VIDA, 2006.
- 2- Julio C. Zelada. "7 Factores Clave Para Triunfar en los Estudios o en la Empresa". 3ª Edición. ALGIERS Impresores, S.A de C.V. El Salvador, 2007.
- 3- Enciclopedia de la Psicología, Editorial Océano, Barcelona España. Tomo 1,2, 4.
- 4- Daniel Gòleman, "Inteligencia Emocional". Ediciones B. Argentina S.A. 1996.
- 5- Virginia Satir, "Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar", Editorial Pax México, 4ª reimpresión 1991.
- 6- María Cecilia Claramount. San José Costa Rica. 1999 Organización Panamericana de la Salud. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Serie Género y Salud Pública. Cap. 7 "Ayúdanos para Ayudar a Otros: Guía para el autocuidado de quienes Trabajan en el Campo de la Violencia Intrafamiliar".
- 7- Dr. Vladimir Rivas, "Quien Tiene una Palabra lo Tiene Todo", Editorial Nido de Águilas, El Salvador, C.A. 2006.
- 8- F. Philip Rice, "Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura". 9ª edición, Editorial: Prentice Hall. 1999.
- 9- Theron Alexander, Paul Roodin y Bernard Gorman, "Psicología Evolutiva", Editorial Pirámide, S.A. 1994. 4ª edición.
- 10- Claudia Angelina Suárez Pérez, "Desarrollo Humano III: Adolescencia", México, 1998.
- 11- Elizabeth B. Hurlock "Psicología de la Adolescencia", Editorial Paidós, 1971
- 12- DIGESTYC (El Salvador) Unidad de Información en Salud, año 2007
- 13- American Academy of Chile and Adolescent Psychiatric. Doc. 2008.
- 14- "http://es.wikipedia.org/wiki/An%C3%A1lisis_DAFO"
- 15- <http://www.xtec.es/-ragusti/portal/cportal.htm>
- 16- <http://www.monografias.com>
- 17- http://www.portalplanetasedna.com.ar/otros_valores.htm



Anexos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

PROGRAMA "HUELLAS DE TRIUNFADOR-A "

Dirigido: A estudiantes de Bachillerato de 1° y 2° Año de Bachillerato del Instituto Nacional "Walter Thilo Deininger" Cojutepeque, Cuscatlán, año 2009.

HOJA DE VIDA

OBJETIVO: Conocer datos personales de cada participante y descubrir cuanto conoce de sí mismo, su entorno social y su vivencia como parte de una familia.

Nota: Toda la información proporcionada en la hoja de vida es estrictamente confidencial, solo para uso y manejo del grupo facilitador del programa.

I- DATOS PERSONALES

Nombre: _____ Edad: _____ Tel: _____

Dirección domiciliar: _____

Institución Educativa: _____

Nivel de estudios: _____ Opción: _____ Religión: _____

II- DATOS SOCIO – ECONOMICOS FAMILIARES.

N° de Personas con las que vive _____

Table with 6 columns: Parentesco, Edad, Ocupación, Nivel educativo, Otros. Rows include: Sólo con la madre, Con ambos padres, Abuelo-Abuela, N° de Tíos-tías, N° de Primos, N° de Hermanos, Otros.

1- ¿Cuántos de ellos trabajan? _____ ¿Estudian? _____



Triunfador-a"

¿Ingresos familiares aproximados?	1 salario mínimo	2 salarios mínimos	3 salarios mínimos	4 salarios mínimos	5 salarios mínimos	Mas de 5 salarios mínimos

vivienda	Propia	Alquilada	Otros	Zona	Urbana	Rural	Urbano-Marginal

III – RELACIONES FAMILIARES

1- ¿En tu familia te sientes con libertad para expresar tus necesidades y sentimientos?

SI ___ NO ___ Por qué: _____

2- Consideras que en tu familia hay momentos o conversaciones felices donde pueden compartir pensamientos y sentimientos con respeto.

SI ___ NO ___ Por qué: _____

3- ¿Cuál es la crítica más constante que recibes de tu familia?

¿De quién es?

Padre__ Madre__ Hermana__ Hermano__ Otros familiares__ Amigos__

4- ¿En qué aspectos te gustaría tener más libertad?

Arreglo personal__ Salir de casa__ Elegir amistades__ Elegir pasatiempos__ Toma de decisiones__

5- Cuando surge un problema importante en tu familia ¿de qué manera se resuelve? Gritando ___ Conversando con respeto__ Golpes__ Insultos__ No hablarse__ otros__

6- ¿Cuáles son las personas en quienes más confías? Familia__ Profesores__ Religiosos__ Amigos__ otros__

7- Subraya la frase que describe mejor a tu familia.

a) Familia armoniosa b) Familia autoritaria c) Familia conflictiva d) Familia indiferente.

¿Por qué? _____

8- ¿Cuál es el mayor problema a nivel familiar? Maltrato__ Económicos__ Adicciones__ Infidelidad__ Alcoholismo__ Desempleo__ Otros__

¿Quiénes lo generan? Padres__ Abuelos__ Hermanos__ Primos__ Otros__.

¿Quiénes contribuyen para solucionarlo? _____

9- Según tu familia, ¿quién es la persona más conflictiva en el hogar? Papá ___ Mamá ___ Hermano-a ___ Familiares ___ Tú ___ Otros ___.



Triunfador-a"

10- Subraya las opciones que consideres existentes a nivel de tu comunidad.

- a) Pleitos b) adicciones a drogas, alcoholismo c) delincuencia d) presencia de maras
- e) pobreza extrema f) desempleo g) es un lugar peligroso h) armonía
- i) cooperación.

¿Existe alguien de tu familia que tenga alguno de los problemas anteriores?
SI__ NO__

11- ¿Cómo te llevas con las personas de tu comunidad? Bien__ Regular__ Mal__

12- ¿Te sientes a gusto en la comunidad donde vives? SI__ NO__

13- ¿Te sientes aceptado por las personas de tu edad? SI__ NO__

¿Por qué? _____

14- ¿En qué grupo te sientes más aceptado? a) Familia__ b) compañeros de estudio__ c) amigos de la comunidad__ d) en grupo de la iglesia__ Otros__.

15- ¿Tu familia logra satisfacer tus necesidades emocionales, físicas y sociales?

SI__ NO__

IV – RELACIONES CONSIGO MISMO

16- ¿Quién soy yo? _____

17- ¿Cómo me veo a mí mismo? _____

18- La parte de mi cuerpo que más me gusta es: Rostro__ Ojos__ Nariz__ Labios__ Dientes__ Orejas Cabello__ Tronco__ Brazos__ Piernas__ Pies__ Manos__ Color de piel__ Otros__.

19- La parte de mi cuerpo que más me desagrada es: Rostro__ Ojos__ Nariz__ Labios__ Dientes__ Orejas Cabello__ Tronco__ Brazos__ Piernas__ Pies__ Manos__ Color de piel__ Otros__.

20- ¿Te sientes importante y valioso en tu familia? SI__ NO__

21- ¿Cómo me ve mi familia? Inteligente__ Valioso__ Problema__ Torpe__ Haragán__ otros__

22- ¿Cómo consideras que te ven los demás? _____

23- ¿Cómo evalúas a tus amigos, crees que ponen en riesgo tu futuro? SI__ NO__

24- Lo que quisiera cambiar de mi forma de ser es: _____

25- Lo que más me gusta de mi forma de ser es: _____

26- ¿Cuál es mi rutina de vida? _____



Triunfador-a"

- 27- ¿tienes algún problema con la alimentación? SI__ NO__
- 28- ¿Existe alguna causa que te haga consultar al médico con frecuencia? SI__ NO__
¿Cuál? _____
- 29- ¿Qué opinión tienes de la religión que profesas? _____
- 30- ¿Las cosas que me agradan son?

- 31- ¿Las cosas que me desagradan son?

- 32- Lo que más quiero en la vida es:

- 33- Mis metas en la vida son:
A) _____
B) _____
C) _____
- ¿Qué haré para lograrlo? Dejaré que el tiempo pase__ Esforzarme__ Conformarme a lo que venga__ Superar las dificultades__ Ser optimista__ Otros__
- 34- ¿Cómo me siento ante la vida? Optimista__ Pesimista__ Esperanzado__ Seguro__ Inseguro__
- 35- ¿Cuáles son tus mayores temores?

- 36- ¿Cuál es el mayor problema con el que tengo que batallar a nivel familiar?

- 37- ¿Qué te gustaría saber acerca de la sexualidad?

- 38- ¿Qué piensas de la sexualidad?

- 39- ¿Tienes una vida sexual activa? SI__ NO__
- 40- ¿Consideras que el programa de autoconocimiento, "Huellas de Triunfador-a" puede ayudarte en el logro de las metas propuestas o a guiarte para formularlas? SI__ NO__



HOJA DE TRABAJO.

Programa: "Huellas de Triunfador-a" INWTD – UES 2009.

Nombre: _____ Sección: _____ Fecha: _____

Tema: _____

Objetivo: Recoger tu impresión acerca de la actividad ejecutada y lo más significativo del aprendizaje obtenido.

¿Qué es lo que más le gusto de la jornada?

¿Qué es lo que menos le gusto?

¿Qué aprendí hoy?

¿De qué manera lo aprendido este día puede beneficiarle a su vida?

Hoy me siento así... Porque...	Pegar la carita aquí.



CUESTIONARIO SOBRE INTELIGENCIAS MULTIPLES
(Retomado de Thomas Armstrong. Ph. D.)

Nombre del alumno/a: _____ grado: _____

Edad: _____ fecha de aplicación: _____

Indicación: Complete el siguiente cuestionario con sinceridad ya que le ayudara a identificar cuáles son sus tendencias hacia los diferentes tipos de inteligencias. Sólo marcará una respuesta, "Si" o sólo "No".

- | | Si | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Te gusta escribir utilizando tu creatividad | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Inventas con frecuencia relatos exagerados | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Te gusta contar anécdotas o chistes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tienes buena memoria para los nombres, los lugares, las fechas o los datos de cultura general. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Disfrutas la lectura de libros como pasatiempo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Tienes naturalmente buena ortografía | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Disfrutas los versos graciosos y los trabalenguas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Te gusta hacer crucigramas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Te gusta oír narraciones (cuentos, radio, libros hablados) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Te agradan aquellas materias o cursos que se basan en la lectura y la escritura de informes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Disfrutas conversando bastante tiempo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SUB TOTAL PUNTAJE

- | | Si | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 12. Hace cálculos aritméticos mentales con rapidez | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Disfrutas utilizando diversos lenguajes de computadora o Programas de lógica | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Te gusta jugar ajedrez, damas chinas u otros juegos de estrategia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Siempre resuelves problemas utilizando la lógica | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Diseñas experimentos para probar algo que en un principio no entiendes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Disfrutas resolviendo juegos de lógica | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Triunfador-a"

- 18. Siempre te entretienes clasificando y jerarquizando
- 19. Tienes facilidad para establecer y diferenciar relaciones de causa y efecto
- 20. Disfrutas las clases de matemáticas y te desempeñas bien en esa materia
- 21. Disfrutas las clases de ciencias naturales y te desempeñas bien en esas materias

SUB TOTAL PUNTAJE

- | | Si | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 22. Te gusta el arte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Disfrutas la pintura, la danza y el teatro | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Cuando piensas en algo lo haces siempre con imágenes claras | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Lees con facilidad mapas, diagramas y otras guías gráficas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Dibujas representaciones precisas de las personas y las cosas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Disfrutas el cine, las diapositivas y las fotografías | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Te gustan los rompecabezas, los laberintos u otras actividades visuales | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Dedicas mucho tiempo en dejar volar tu imaginación | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Elaboras construcciones tridimensionales | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. Te gusta hacer dibujos todo el tiempo en cualquier pedazo de papel o en tus cuadernos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. Disfrutas más de las ilustraciones que las palabras cuando lees libros, revistas, periódicos, etc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SUB TOTAL PUNTAJE

- | | Si | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 33. Te desempeñas bien en los deportes competitivos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. Te mueves o tamborileas los dedos con frecuencia cuando estas sentado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. Dedicas tiempo a actividades físicas como nadar, montar en bicicleta, en patineta o yendo de excursión | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Necesitas tocar las cosas para aprender acerca de ellas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Triunfador-a"

- 37. Disfrutas realizando actividades físicas, saltar, correr, o haciendo gimnasia
- 38. Tienes destreza para realizar actividades manuales como la costura, la escultura, el tallado en madera o trabajar la cerámica
- 39. Imitas con astucia los gestos, particularidades y comportamientos de otras personas
- 40. Te gusta desarmar y armar nuevamente objetos instrumentos, aparatos, equipos, etc
- 41. Sientes "corporalmente" las actividades que realizas en el centro de estudios y en casa
- 42. Te agrada realizar tareas físicas como pintar la casa, hacer la limpieza, ayudar a construir una pared

SUB TOTAL PUNTAJE

- | | Si | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 43. Tocas algún instrumento musical | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44. Recuerdas con facilidad las melodías de las canciones | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45. Te gustaría tomar clases de música | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46. Estudias mejor con música de fondo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47. Coleccionas CD's , cassets | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48. Cantas cuando estas solo(a) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 49. Consideras que tienes buena voz para el canto | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 50. Cantas para que los demás te escuchen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 51. Eres sensible a los sonidos del ambiente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 52. Te apasionan los diversos tipos de música | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 53. Te gusta seguir el ritmo de la música | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SUB TOTAL PUNTAJE

- | | Si | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 54. Tienes muchos amigos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 55. Te agrada mucho relacionarte con la gente del Centro de Estudios y en tu vecindario | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Triunfador-a"

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 56. Te comportas adecuadamente en la calle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 57. Participas en actividades grupales fuera de tu horario de clases | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58. Te agrada jugar el papel de mediador cuando hay disputas entre tus familiares y compañeros(as) de estudio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 59. Disfrutas de los juegos en grupo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 60. Tienes empatía por los sentimientos de los demás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 61. Eres buscado(a) por tus compañeros(as) como "consejero(a)" para que les ayudes a resolver problemas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 62. Disfrutas enseñando a otros conocimientos que tú manejas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 63. Prefieres participar dirigiendo más que siendo dirigido | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SUB TOTAL PUNTAJE

- | | Si | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 64. Te gusta ser independiente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 65. Siempre logras lo que te propones por muy difícil que parezca | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 66. Eres realista en cuanto a tus fortalezas y debilidades | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 67. Reaccionas con opiniones fuertes cuando se tocan temas Controvertidos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 68. Prefieres actuar con tu propio estilo independiente del estilo de otros | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 69. Aprendes sobre los errores de tu pasado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 70. Expresas con claridad tus sentimientos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 71. Tus actividades están orientadas hacia metas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 72. Tienes aficiones y proyectos de dirección propia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 73. Tiendes con frecuencia a la reflexión de tus actos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SUB TOTAL PUNTAJE

- | | Si | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 74. Te gustan las mascotas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 75. Disfrutas visitando el zoológico o haciendo paseos por parques | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 76. Sientes que te percatas con facilidad de tu entorno natural | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 77. Te encanta cuidar el jardín o estar en jardines | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Triunfador-a"

- 78. Promueves la importancia de una gran conciencia ecológica
- 79. Crees que los animales tienen sus propios derechos
- 80. Llevas a casa insectos, flores, hojas y otros elementos naturales para mostrarlos a otros miembros de la familia
- 81. Te gusta llevar un registro de dibujos, fotografías y colecciones de animales, plantas y otros fenómenos naturales
- 82. Disfrutas de caminatas, paseos en el campo abierto, ir al mar
- 83. Participas en campañas de reforestación

SUB TOTAL PUNTAJE

FORMA DE CALIFICACION: Realice la sumatoria por bloques de preguntas en el aparato de sub-total (sombreado). Usted vaciará sólo el resultado de las respuestas afirmativas, según las inteligencias que se encuentran abajo.

- ❖ INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA _____
- ❖ INTELIGENCIA LÓGICA-MATEMÁTICA _____
- ❖ INTELIGENCIA ESPACIAL _____
- ❖ INTELIGENCIA CORPORAL-CINÉTICA _____
- ❖ INTELIGENCIA MUSICAL _____
- ❖ INTELIGENCIA INTERPERSONAL _____
- ❖ INTELIGENCIA INTRAPERSONAL _____
- ❖ INTELIGENCIA NATURALISTA _____



Triunfador-a"

Suposiciones tradicionales erróneas

1. Es ser egoísta anteponer las necesidades propias a las de los demás.
2. Es vergonzoso cometer errores. Hay que tener una respuesta adecuada para cada ocasión.
3. Si uno no puede convencer a los demás de que sus sentimientos son razonables, debe ser que esta equivocado o bien que se esta volviendo loco.
4. Hay que respetar los puntos de vista de los demás, especialmente si desempeñan algún cargo de autoridad. Guardarse las diferencias de opinión para uno mismo; escuchar y aprender.
5. Hay que intentar ser siempre lógico y consecuente.
6. Hay que ser flexible y adaptarse. Cada uno tiene sus motivos para hacer las cosas y no es de buena educación interrogar a la gente.
7. No hay que interrumpir nunca a la gente. Hacer preguntas denota estupidez.
8. Las cosas podrían ser aun peores de lo que lo son. No hay que tentar a la suerte.
9. No hay que hacer perder a los demás su valioso tiempo con los problemas de uno.
10. A la gente no le gusta escuchar que uno se encuentre mal, así que es mejor guardárselo para sí.
11. Cuando alguien se molesta en dar un consejo, es mejor tomarlo seriamente en cuenta, por que suele tener razón.

Legítimos derechos

Algunas veces, usted tiene derecho a ser primero.

Usted tiene derecho a cometer errores

Usted tiene derecho a ser el juez último de sus sentimientos y aceptarlos como válidos.

Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones y convencimientos.

Usted tiene derecho a cambiar de idea o de línea de acción.

Usted tiene derecho a la crítica y a protestar por un trato injusto.

Usted tiene derecho a interrumpir para pedir una aclaración.

Usted tiene perfecto derecho a intentar un cambio.

Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.

Usted tiene derecho a sentir y expresar el dolor.

Usted tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.



Triunfador-a"

12. La satisfacción de saber que se ha hecho algo bien es la mejor recompensa. A la gente no le gusta los alardes; la gente que triunfa, en el fondo cae mal y es envidiada. Hay que ser humilde ante los halagos.

13. Hay que intentar adaptarse siempre a los demás, de lo contrario no se encuentran cuando se necesitan.

14. No hay que ser antisocial. Si dices que prefieres estar solo, los demás pensarán que no te gustan.

15. Hay que tener siempre una buena razón para todo lo que se siente y se hace.

16. Cuando alguien tiene un problema hay que ayudarlo.

17. Hay que ser sensible a las necesidades y deseos de los demás, aun cuando éstos sean incapaces de demostrarlos.

18. Es una buena política intentar ver siempre el lado bueno de la gente.

19. No está bien quitarse a la gente de encima; si alguien hace una pregunta, hay que darle siempre una respuesta.

Usted tiene derecho a recibir el reconocimiento formal por un trabajo bien hecho.

Usted tiene derecho a decir "no".

Usted tiene derecho a estar solo aun cuando los demás deseen su compañía.

Usted tiene derecho a no justificarse ante los demás.

Usted tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás.

Usted tiene derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.

Usted tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.

Usted tiene derecho a responder o a no hacerlo.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.

PROGRAMA: "HUELLAS DE TRIUNFADOR-A"

Dirigido a: Estudiantes de 1ª y 2ª año de bachillerato del Instituto Nacional Walter Thilo Deininger, Cojutepeque, Cuscatlàn, año 2009.

Objetivo: Conocer los beneficios, el nivel de aprendizaje, utilidad y experiencia obtenidos en cada uno de los participantes del Programa Psicoeducativo "Huellas de Triunfador-a".

Nombre: Edad: Sexo:
Nivel de estudio: Opción:

I- BENEFICIOS

1- En qué áreas consideras que el programa te ha beneficiado:

- a) personal b) académica c) social
d) Familiar e) social f) otras

2- ¿Cuál es el beneficio más significativo que haz obtenido con el programa?

Three horizontal lines for writing the answer to question 2.

II- APRENDIZAJE

3- Menciona Las áreas donde haz tenido más aprendizaje:

- a) Sexualidad b) Influencia Cultural c) valores morales
d) Autoestima e) Emocional f) R. sociales
g) Metas h) Autocuido i) otras

4- ¿Consideras que el programa "Huellas de Triunfador-a", ha dejado huella en tu historia personal? Si NO

III- UTILIDAD

5- ¿Cuál ha sido la utilidad del Programa "Huellas de Triunfador-a", en tu vida?

Three horizontal lines for writing the answer to question 5.



Triunfador-a"

- 6- Consideras que el programa te ha ayudado para:
- a) Mejorar autoestima _____
 - b) Obtener nuevos conocimientos _____
 - c) Manejar y controlar emociones _____
 - d) Autoconocimiento _____
- 7- ¿Consideras que el programa te ha servido para relacionarte mejor?
- a) Contigo mismo _____ b) con otros _____
- 8- ¿Consideras que el programa "Huellas de Triunfador-a" te ha proporcionado herramientas personales para triunfar en la vida, como?
- a) ser asertivo _____
 - b) Comunicarte mejor con otros _____
 - c) cuidarte a ti mismo _____
 - d) formulación y alcance de metas personales _____
 - e) valorarte más a ti mismo _____
- 9- ¿Consideras que la critica constante de tu familia hacia ti ha disminuido?
- Si _____ No _____
- 10- ¿Te sientes responsable de ello?
- Si _____ No _____
- 11- ¿De qué manera Tú has contribuido para ese resultado?

IV- EXPERIENCIA

12- ¿Cuál es tu opinión respecto al programa?

13- ¿Qué recomendaciones darías para futura implementación?

¡TE DESEAMOS EXITOS EN TU VIDA! ¡RECUERDA QUE ERES TRIUNFADOR-A!



Programa "Huellas de Triunfador-a"



INSTITUTO NACIONAL "WALTER THILO DEININGER".
PROGRAMA: "HUELLAS DE TRIUNFADOR-A"

OBJETIVO: IMPLEMENTAR UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE RECURSOS PERSONALES QUE PERMITAN EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO, EN JOVENES ESTUDIANTES DE 1ª Y 2ª AÑO DE BACHILLERATO EN LA INSTITUCION.

CONTROL DE ASISTENCIA. SUBDIRECCION: RECIBIDO POR: _____

RESPONSABLES: ALMA AMERICA MUÑOZ Y VILMA DORYS ALFARO.

TEMA: _____

SESION Nª _____ FECHA: _____ HORA: _____ ASISTENCIA TOTAL: _____

Sección 1-2 B

Sección 1-3 C

Sección 1-6 F

Sección 1-4 D

Sección 1-7 G

Sección 1-5 E

Sección 1-8 H



Programa "Huellas de Triunfador-a"

Sección 1-9 I

Sección 1-10

Sección 1-11 K

Sección 1-12 L

Sección 1-13 M

Sección 1-14 N

Sección 2-4 D

Sección 2-5 E

Sección 2-6 F

Sección 2-7 G

Sección 2-8 H

Sección 2-9 I



Programa "Huellas de Triunfador-a"

Sección 2-10 J

Sección 2-12 L

Sección 2-13 M

Sección 2-14 N

Otras secciones



Programa "Huellas de Triunfador-a"
