

**LA ORIENTACIÓN
EDUCATIVA: PROPUESTA DE UN TALLER
EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

MÓNICA CRUZ MARTÍNEZ

ASESORA: PILAR CARDOZA MORALES

INDICE

Introducción.....	5
Planteamiento del Problema	8
Preguntas de Investigación	9
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.....	11
Justificación.....	11
Capítulo 1: Un panorama general de la Orientación Educativa.....	13
1.1 Orígenes y desarrollo de la orientación Educativa.....	13
1.2 Modelos de intervención actuales de la Orientación Educativa.....	18
1.3 Principios básicos de la Orientación Educativa.....	23
1.4 Áreas de la Orientación Educativa.....	27
1.5 El papel de la Orientación Educativa en la Educación Secundaria.....	33
1.6 Funciones del Orientador Educativo.....	36
Capítulo 2: La Educación Emocional.....	39
2.1 Concepto y fundamentación de la Educación Emocional.....	39
2.2 Las Emociones desde el Cerebro	50
2.3 La importancia de la Educación Emocional en la Educación.....	51
2.4 Programas de Educación Emocional implementados.....	58
2.5 El analfabetismo emocional y sus consecuencias.....	65
2.6 Características de las personas con una Inteligencia Emocional desarrollada.....	74
Capítulo 3: El ser adolescente y sus implicaciones.....	77
3.1 La Adolescencia a través de la historia.....	77
3.2 Los cambios físicos de los Adolescentes.....	82
3.3 Los cambios cognitivos de un Adolescente.....	88
3.4 Las Emociones en los Adolescentes.....	90
3.5 Los cambios sociales a los que se tiene que enfrentar un Adolescente.....	103

3.6 La verdadera importancia de la Educación Emocional durante la adolescencia.....	106
---	-----

Capítulo 4: Resultados de la Investigación de Campo: ¿Realmente los adolescentes cuentan con una buena Educación Emocional?115

Habilidades de Vida.....	121
Asertividad	127
Resolución de Problemas	133
Autoestima	139
Habilidades Sociales	145

Capítulo 5: “Conociendo el camino hacia el éxito”.

Taller de Educación Emocional para adolescentes.....151

Presentación.....	151
Competencias a lograr en el estudiante.....	152
Desarrollo del curso.....	153
Evaluación.....	155
Perfil de egreso.....	147
Cronograma.....	156
Seguimiento del taller.....	168
Técnicas grupales.....	174

Conclusiones..... 263

Bibliografía..... 265

Anexos..... 268

A mi Mamá:

Por estar siempre a mi lado, por apoyarme incondicionalmente, por creer en mí, por aconsejarme y guiarme en los momentos más difíciles, por ser una maravillosa y excelente mujer.

Muchas gracias Mamá por haberme dado la vida, porque esto no nada más es mi logro sino también tuyo, muchas gracias otra vez Mamá.

A mi Papá:

Gracias por haberme brindado los medios necesarios y darme todo tu apoyo y amor para poder llegar hasta aquí.

A mis Hermanos:

Narses y AHIRAM por sus sonrisas, su compañía, sus bromas, su cariño y su amor ya que son mi mayor fuente de felicidad y alegría y por ser mis dos grandes razones para superarme día con día.

A mi tía Mony:

Por ser una fuente de apoyo muy importante en mi vida, por sus consejos y por todo el amor que me ha brindado hasta hoy muchas gracias Tía por ser uno de los pilares más fuertes en mi vida.

A mis maestros:

Por haber transmitido sus conocimientos y sobre todo a Pilar Cardoza Morales por que además de ser una excelente profesora y compartirme sus experiencias me ha brindado una valiosa amistad.

A la UPN :

Por abrirme sus puertas y haberme dejado vivir una de las etapas más maravillosa de mi vida en todos los aspectos.

INTRODUCCIÓN

Nosotros los seres humanos somos un conjunto de cuerpo y mente; este inseparable conjunto desde que nacemos requiere de ser protegido y estimulado para que se desarrolle en todas sus dimensiones: cognitivo, emocional, físico, social, etc.

En lo que se refiere al aspecto emocional del ser humano, las emociones son las protagonistas del mundo interior de las relaciones con los demás. No es correcto negar o ignorar su existencia ni dejar en evidencia las repercusiones que tienen en la cabeza y en el corazón de todo ser humano.

Por lo que la educación necesita plantearse la urgencia de estudiar a fondo las repercusiones de una correcta o incorrecta formación de las emociones, pues así como existe un proyecto en el que se vertebran los ejes fundamentales de materias académicas es mucho más importante estructurar un programa de cómo enseñar al alumnado a conocer sus emociones que día a día sienten y están presentes en ellos en cada acción que ellos realizan ya que es a partir de estas que se va formado el carácter y personalidad del ser humano que lo caracterizará para el resto de su vida y el cual será eje fundamental para poder tomar decisiones adecuadas actuando de manera correcta, por lo tanto si los alumnos aprenden a manejarlas y expresarlas de manera apropiada esto les permitirá acceder a tener una mejor calidad de vida, ya que enseñar a dividir, a sumar, a leer, etc, por lo general es fácil; pero enseñar a comprender los sentimientos de los demás y los propios, enseñar a conocer la situación anímica de un amigo, enseñar a callar o decir las palabras o frases necesarias, esto no se aprende en cualquier parte o de una manera tan fácil.

Es por esto que el objeto de estudio de la presente investigación es la educación emocional en los adolescentes dentro del marco de la orientación Educativa; esta investigación se encuentra apoyada por una base teórica de distintos autores, brindándonos así una contextualización más amplia del adolescente, su problemática y su desarrollo ya que como se sabe una de las etapas por las que el individuo atraviesa es precisamente esta: la adolescencia ya que es en donde se forma su personalidad que va a tener a los largo de toda

su vida, sin contar por todos los cambios físicos y cognitivos por las que tienen que pasar en un tiempo relativamente corto , y que como consecuencia trae muchas inestabilidades sociales, familiares y sobre todo emocionales, generando en ellos todo un remolino de cambios que si no es bien encausado puede traer serios problemas al adolescente tales como; depresiones, problemas de adicciones (alcoholismo, tabaquismo o drogadicción), actos vandálicos, anorexia, bulimia, fracasos escolares, entre muchos otros.

En el primer capítulo de la presente investigación se expone que dentro del marco de la Orientación Educativa se puede enseñar al alumno a conocer y manejar adecuadamente sus emociones esto por que es precisamente en esta materia en donde no nada más sus contenidos abarcan el plano académico de los estudiantes , sino que también abarca el plano emocional de estos, al a vez de que se explica de una manera breve y concreta como ha sido su desarrollo de esta en nuestro país, así como los diferentes modelos, principios y áreas en que esta se desenvuelve, así como también el papel que puede desempeñar el orientador en la educación emocional de sus alumnos.

El segundo capítulo abarca lo que es la Educación Emocional y las principales teorías en las que esta fundamentada además de la importancia que tiene de que esta se brinde desde los primeros grados de la educación básica para que así los alumnos aprendan a conocer, modificar y manejar sus emociones, especialmente en la etapa de la adolescencia ya que es precisamente en esta en donde los alumnos desarrollan emociones que pueden influir y perjudicar en su desarrollo como ser humano y justamente es la Educación Emocional la que puede orientar e instruir de una manera correcta y adecuada estas emociones llegando con esto a alcanzar un bienestar emocional , una mejor interacción con su entorno y con los rodean así como también se explican las programas de Educación emocional que existen y las características que debe de tener una persona con una educación emocional desarrollada.

Dentro del capítulo tercero se hace un breve recuento del papel que ha tenido la Adolescencia a través de la historia, también se explican los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales por los cuales los adolescentes atraviesan durante esta etapa, así

como también las diferentes emociones que estos cambios generan en ellos y de los distintos problemas que estas pueden ocasionar si no son bien encausadas o manejadas destacando con esto la importancia de brindarles una buena Educación Emocional durante esta etapa.

En el capítulo cuatro se exponen los resultados obtenidos en la investigación de campo la cual fue de tipo exploratoria pues se aplicó un cuestionario de Educación Emocional de 43 reactivos a 150 alumnos que cursan la educación secundaria y en donde se observó a partir de los resultados obtenidos que los adolescentes no saben manejar adecuadamente sus emociones y sentimientos.

Por lo que a partir de estos resultados obtenidos en el capítulo cinco se desarrolló un programa de Educación Emocional para adolescentes que cursan la educación secundaria en donde se plantean diferentes técnicas de control emocional con la finalidad de ayudar a los jóvenes a controlar y manejar correctamente sus emociones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En Secundaria la “autoestima social” (Bisquerra R. 2000 p. 81) es decir, la confianza que siente los adolescentes al ser capaces de establecer relaciones sociales, hacer amigos y conservarlos, es una de las prioridades principales en los chicos de esta edad, ya que el grupo juega un papel muy fuerte en ellos, se podría decir que en muchos casos este grupo es mucho más importante que su propia independencia, y el ser capaces de hacer frente a la presión del grupo en diversas situaciones tales como son: consumo de drogas (alcohol, tabaco, etc), cometer actos vandálicos, tener relaciones sexuales prematuras ya que en nuestro país 20 de cada 100 jóvenes de menos de 19 años resultan embarazadas, seguir un estereotipo físico(en donde muchos jóvenes caen en la bulimia o anorexia). Por lo que negarse a las presiones de su grupo de pares es una habilidad que muy pocos jóvenes tienen para evadir esta presión, convirtiéndolos así en un blanco fácil para acceder a realizar acciones que no quieren llevar a cabo, dejando a un lado lo que realmente sienten, piensan y desean.

Como es entre los 11 y 15 años donde se van estableciendo relaciones de unión entre hechos y las emociones que estos generan entre los jóvenes. Es cuando se debe brindar una educación apropiada e integral en esta fase evolutiva del ser humano.

Y aunque es en esta etapa en donde se presenta esta diferenciación de emociones desgraciadamente la mayoría de los jóvenes ni siquiera saben manejar sus propias manifestaciones emocionales manifestándose con esto en una deficiencia emocional por parte de los adolescentes, provocando así graves problemas en la juventud y en la sociedad en general;

Ya que diversos problemas (conflictos en la relación con los demás, desengaños amorosos, reprobación de materias o bajas calificaciones, rechazo social, conflictos familiares, etc.) pueden servir de detonante de estados depresivos en los jóvenes o provocarles comportamientos destructivos tales como: depresión, desordenes alimenticios, suicidios, delincuencia, consumo de drogas, solo por nombrar algunos. Esto como consecuencia de

que nuestros jóvenes no tienen una adecuada educación emocional pues no saben manejar y expresar ciertas emociones como son: miedo, ira, enojo, tristeza, culpa, ansiedad, teniendo como resultado que cuando llegan a sentir las y a experimentarlas muestran algunos de los comportamientos anteriormente mencionados.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Existe dentro de la Orientación Educativa impartida en la escuela secundaria contenidos sobre Educación Emocional?
2. ¿Cómo se puede desde la Orientación Educativa proporcionar una adecuada Educación Emocional en los alumnos de educación secundaria?
3. ¿Qué alternativas existen para brindar Educación Emocional a los adolescentes?
4. ¿Cuál es el papel que juegan las emociones en el desempeño escolar, social y afectivo del adolescente?
5. ¿Qué repercusiones escolares y sociales tiene para el adolescente no saber manejar sus diferentes emociones?
6. ¿Cuál es el rol que desempeña el orientador en el desarrollo emocional de los estudiantes de educación secundaria?
7. ¿Cómo manejan los adolescentes que cursan la educación secundaria sus emociones?

8. ¿Que ventajas y beneficios trae consigo el proporcionar una Educación Emocional al adolescente?
9. ¿Cual es el grado de Educación Emocional con el que cuentan los jóvenes de educación secundaria?
10. ¿Realmente los adolescentes cuentan con habilidades de vida que le ayuden a saber manejar sus emociones?
11. ¿Saben los jóvenes resolver problemas originados por su emociones?
12. ¿Qué tan asertiva es la conducta de los adolescentes?
13. ¿Cuál es el nivel de autoestima de los alumnos de educación secundaria?
14. ¿Los adolescentes cuentan con habilidades sociales que les faciliten sus relaciones con la gente que lo rodea?
15. ¿Los adolescentes saben manejar adecuadamente el estrés?

OBJETIVO GENERAL

Proponer una Educación Emocional en (jóvenes que cursan) la educación secundaria dentro del marco de la Orientación Educativa como parte fundamental y complementaria de la educación cognitiva que se les brinda a los estudiantes en este nivel educativo esto con la finalidad de ayudarles a conocer sus emociones para que aprendan a manejarlas adecuadamente para que así logren tener un mejor desarrollo tanto personal como social, partiendo de los resultados obtenidos de la investigación que se realizó en el presente trabajo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar en los adolescentes habilidades para que puedan manejar sus emociones con la finalidad de que estos logren un mejor desempeño educativo a partir de las herramientas que se les puede brindar mediante una adecuada Educación Emocional.
2. Crear una opción para los estudiantes del nivel secundaria que les permita un mejor desarrollo social, afectivo, personal y educativo a partir de la incorporación de la Educación emocional dentro del campo de la orientación Educativa.
3. Sugerir dentro del programa de Orientación Educativa que se imparte en la educación secundaria una Educación Emocional para integrar y complementar la educación que se les brinda a los jóvenes.
4. Conocer el grado de Educación Emocional con el cuentan los jóvenes que cursan actualmente la educación secundaria.

JUSTIFICACIÓN

Como bien es sabido la finalidad de la educación es el poder desarrollar una personalidad integral de los alumnos, principalmente por medio de una educación cognitiva y un desarrollo emocional, en cuanto a estos dos aspectos, a el primero se le ha brindado un énfasis especial dejando a un lado la educación emocional de los estudiantes, y olvidando que la educación es un proceso representado por las relaciones interpersonales y estas a la vez están formadas por fenómenos emocionales exigiendo con esto una especial atención a las sentimientos y emociones de los alumnos debido a las múltiples influencias que estos tienen en el proceso educativo.

Además tomando en cuenta que las relaciones sociales pueden ser una gran fuente de conflictos, desde la escuela, la familia, la comunidad y cualquier contexto en el que se desarrolle el estudiante, haciendo que estos conflictos afecten los sentimientos del individuo, de tal forma que a veces pueden llegar a producirse tanto respuestas violentas o

estados de depresión incontroladas, obviamente afectando su desempeño escolar. Pero sin dejar de lado el que *actualmente vivimos en un total analfabetismo emocional manifestándose esto de múltiples formas como son; conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc.* (Bisquerra R. 2000 , p. 25). Estando todo esto presente de una forma muy particular durante la edad escolar.

Y específicamente hablando de la etapa de la adolescencia, ya que en esta se sufren grandes cambios como son físicos, psicológicos pero especialmente emocionales y en donde los estudiantes aunque muestren la capacidad para resolver problemas complejos esto está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

Ya que debido a los elevados índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, embarazos prematuros y no deseados, adicciones, estrés ante los exámenes, abandono de los estudios , presión por parte del grupo de amigos, se presentan en los estudiantes estados emocionales negativos tales que en algunos casos los chicos puede llegar a intentos de suicidio. Y todo esto es el resultado de los déficits de madurez y desequilibrio emocional que desde pequeños los alumnos van arrastrando y que es precisamente en esta etapa donde los adolescentes empiezan a enfrentarse a este tipo de situaciones en donde les es muy difícil controlar sus emociones.

Y es por esto que es necesario brindar al adolescente para un buen desarrollo tanto cognitivo y emocional un medio para poder controlar y saber manejar todas estas emociones de una forma positiva y sin que se dañen, debido a que estas surgen de una manera mas intensa en ellos como resultado de la etapa por la cual están pasando estos.

CAPITULO 1

UN PANORAMA GENERAL DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

1.1 Orígenes y Desarrollo de la Orientación Educativa en México

La orientación educativa es actualmente una disciplina en crecimiento que ha ido adquiriendo afortunadamente cada vez mayor reconocimiento y validez en la importancia de sus tareas, aunque desgraciadamente no puede actualmente concretarse como una ciencia debido a que su práctica, carece de una integración apropiada de los elementos teóricos metodológicos necesarios, sin embargo debido a la importancia y relevancia que se le ha dado a ésta en los últimos años tanto a nivel nacional e internacional esto ha logrado un fortalecimiento de las acciones concretas de los orientadores, mediante la incorporación de herramientas e instrumentos básicos que los acerquen cada vez mas a una condición aceptada como ciencia, ya que una de las grandes aportaciones del nuevo sistema educativo es la atención a la diversidad, es decir personalizar la educación, adaptándola a las necesidades educativas de cada alumnado, y esto precisa un profundo conocimiento de todos y cada uno de ellos, lo cual exige un nuevo perfil del profesorado que, como educador, debe orientar el proceso educativo, servir de guía y tutelar el progresivo enriquecimiento del alumnado, en definitiva que le haga ser persona.

Y como toda *educación integral* incluye una dimensión intelectual, emocional y afectiva, social, ética o moral y la dimensión física. Todas estas dimensiones de la persona deberán ser contempladas en la tarea educativa y es precisamente la orientación la que completa la labor didáctica y la eleva a la categoría de educación.

Por lo que la Orientación Educativa debe ser entendida como un instrumento útil que permita el diseño y desarrollo de planes de trabajo principalmente a la práctica docente y además de apoyo a los distintos agentes educativos, es decir, *Una labor esencial*.

La orientación nació oficialmente a principios del siglo xx, específicamente en el año de 1908 en Estados Unidos como orientación vocacional , cuando Frank Parsons estableció la primera oficina de orientación vocacional en el Boston Civic Service House de Massachussets (Nava: 1993), en sus inicios, se entendía como una ayuda puntual en la transición de la escuela de trabajo. Con posterioridad fue ampliando su ámbito de actuación hasta abarcar la totalidad de los esfuerzos del sistema educativo para ayudar al individuo a alcanzar el éxito personal mediante un mejor conocimiento de sí mismo y de las posibilidades del entorno en cuanto a sus estudios profesionales, con el objeto de desarrollar la prevención, el desarrollo individual y social de la persona a lo largo de toda la vida.

Pero es en México en el año de 1952 cuando Luis Herrera y Montes junto con sus colegas hicieron que la Secretaria de Educación Pública permitiera la creación de la primera Oficina de Orientación Educativa y Vocacional en México dentro de la Escuela Secundaria Anexa a la Escuela Normal Superior de México; y desde entonces la Orientación Educativa ha pasado por diversas etapas en las cuales cada una ha tenido diversos representantes que han influido de manera importante en el desarrollo y práctica de esta en nuestro país. Tales representantes según Nava Ortiz (1993) son:

- Donald E. Super, 1959
- Luis Herrera y Montes, 1960
- John L. Holland, 1964
- Rodolfo Bohoslavsky, 1971

A continuación se explicará de una forma breve las diferentes etapas por las que ha pasado la Orientación Educativa.

Donald E. Super

Mostró una propuesta para que el orientador educativo incorporará en su práctica la investigación de los intereses vocacionales mediante el uso de tests e instrumentos psicométricos, así como también alentó la incorporación de la Orientación Educativa en el campo de análisis experimental y de la investigación social-científica.

Descubrió que por medio del estudio de los intereses vocacionales, la enorme influencia que ejercen los factores individuales y los factores del medio ambiente en la conformación de los intereses vocacionales de los alumnos, lo que contribuyó a la integración del autoconcepto de estos. Y esto dio pie a las teorías del “Desarrollo vocacional “ y “Del concepto de si mismo”.

Luis Herrera y Montes

Definió a la Orientación Educativa y Vocacional como una parte del proceso educativo que tiene como finalidad ayudar a los alumnos a desenvolverse por medio de la realización de actividades y experiencias que le permitan resolver sus problemas, al mismo tiempo que adquieran un mejor conocimiento de si mismos (Herrera 1960).

Aunque Herrera manejaba y planteaba a la Orientación Educativa y Vocacional como una sola este concepto es el que ha tenido mayor influencia en la practica orientadora en nuestro país.

Jhon L. Holland

Holland expone que la orientación vocacional es solo una parte de la personalidad del individuo y que el ambiente que rodea a éste es que le determina la clase de ocupación que ha de elegir, a la vez de que el parecido de la persona con cada uno de los modelos ambientales (realista, intelectual, social, convencional, emprendedor, artístico), es el que indicará y marcará la personalidad de éste. Además de acuerdo con Nava (1993) los

postulados mas importantes que proporciono al desarrollo de la Orientación Educativa en nuestro país son los siguientes:

- La posibilidad de caracterizar a las personas por su semejanza a uno o más tipos de personalidad, esto de acuerdo a la personalidad, intereses, aptitudes y características de cada una.
- La elección de carrera de una persona esta proporcionada con uno o más modelos ambientales.
- Al juntar personas y ambientes similares, pueden generarse decisiones vocacionales, estabilidad, creatividad e influencias entre uno y otro factores.

Por lo que su influencia en México se da debido a que proporciono a los orientadores una congruencia entre la personalidad de los alumnos y los tipos de ambientes en los que esta, esta inmerso para la elección de una carrera.

Rodolfo Bohoslavsky

El enfoque que proporciono Bohoslavsky es una de las influencias mas poderosas que ha recibido la Orientación educativa en México, aunque esta haya sido de carácter clínico.

Definió a la Orientación Vocacional de la siguiente manera:

“Colaboración no directiva con el consultante que tiende a restituirle una identidad y/o promover el establecimiento de una imagen no conflictiva de su identidad profesional”

Y a la Orientación Profesional como:

“ Conjunto de prácticas que se enlazan y desenlazan en torno a una problemática inespecífica. Ella se vincula en términos generales con las decisiones que deben tomar (si pueden tomar) en algún momento de su historia vital, los sujetos en cuanto a la consecución de estudios y trabajos en un futuro más o menos inmediato”

Esto dio como resultado una humanización de las prácticas llevadas a cabo por la Orientación Educativa ya que se le brindo un mayor espacio al estudio de la persona que elige y la manera de cómo esta elige, como lo hace el modelo científico (Nava: 1993).

A partir de este momento se apremió la creación de nuevas corrientes de pensamiento y técnicas dentro del marco de la Orientación Educativa denominadas humanistas y su principal objetivo de estas era crear una mayor confianza en el individuo para que este pudiera expresar sus sentimientos y emociones logrando esto por medio del orientador educativo ya que este establecía la condiciones ambientales de respeto y estímulos necesarios para lograr que el alumno explotará todas sus capacidades necesitando únicamente ayuda para comprender e integrar los procesos y productos de su pensamiento para poder armar su proyecto de vida.

A esta etapa de la Orientación Educativa se le llamo Modelo Clínico y tuvo su mayor auge a partir de los años 80's en donde se toman como base las corrientes clínicas, fenomenológicas y autogestivas y dentro de sus principales impulsores se encuentran Pichón Riviere, Bleger, Bohoslavsky, Carlos Zarzar, Yolanda Gayol, Ricardo Blanco Beledo, entre otros (Nava: 1993); las prácticas basadas de estas corrientes estaban basadas en diversos valores como la solidaridad, el respeto y la libertad para lograr un reconocimiento de las diferencias individuales, culturales e ideológicas esto para que el alumno aprendiera a convivir, conducirse y compartir en una forma civilizada los constantes cambios a lo que la sociedad esta expuesta.

A finales de la década de los 80's surge el Modelo Desarrollista este nace a partir de la teoría funcionalista y neoclásica (Bilbao: 1986); ya que esta es la primera corriente que se propone analizar la vinculación entre el sistema socioeconómico y el educativo al plantear que la educación es un instrumento de promoción social y desarrollo de actitudes modernizantes.

Es a partir de esta corriente como lo menciona Nava que los orientadores de nuestro país comenzaron a elaborar programas que buscarán encontrar una mayor eficacia y eficiencia del sistema educativo al crear técnicas de estudio y asesoramiento a los alumnos con problemas familiares y sociales, así como también comenzaron a promover las carreras menos saturadas e incluso aquellas por los programas sectoriales e institucionales como prioritarias para el desarrollo socioeconómico del país.

1.2 Modelos de Intervención Actuales de la Orientación Educativa

Estos modelos pueden entenderse como las estrategias o los procedimientos que se utilizan para conseguir los fines que persigue la Orientación Educativa y que actualmente son los más aceptados, los cuales están basados fundamentalmente en la propuesta de Meyers (1979), por lo que todo orientador debe conocer y éstos son:

1.2.1 Modelo de Servicios

Se puede considerar como una respuesta a las demandas de la sociedad que esta ha ido efectuando a las instituciones educativas. Las funciones que el orientador debe de efectuar dentro de este modelo son muy variadas pero entre las comunes se encuentran:

- Informativa
- Diagnostico-evaluativa
- Preventiva
- Terapéutica
- De apoyo
- Formativa

Aunque este modelo se desarrollo principalmente en países europeos con sistemas educativos descentralizados (Fletcher: 1980) ha tenido mucho auge ya que la Orientación Educativa interviene principalmente en los alumnos ya que toma como principio y base que dentro de la comunidad escolar estos son los que mas ayudan necesitan, además que

son los propios profesores de la institución los que fungen como orientadores y no una persona especializada esto con la finalidad de que los alumnos tengan un trato mas cercano con los profesores-orientadores y estos por medio de un contacto mas directo con los alumnos puedan identificar mas rápido las necesidades de estos y sus estrategias de intervención suelen ser de dos tipos:

- A través del encuentro personal con cualquier alumno que lo pide y sobre cualquier duda o tema que este solicite a su profesor , es decir , es una intervención individualizada y personalizada.
- Y mediante el desarrollo de programas que son para todos los alumnos, es decir se trata de una intervención grupal y sobre un tema específico.

Según Fletcher (1980), las principales funciones que debe de tener la Orientación Educativa a partir de este modelos son las siguientes:

1. Brindar una ayuda individualizada a los alumnos que así lo necesitan en cualquier ámbito que este lo desee o lo pida o que los profesores-orientadores lo detecten.
2. Hacer que los procesos de desarrollo en los que esta inmerso el alumno como son: adaptación personal, social y académico se le faciliten.
3. Negociar y mediar entre los requerimientos de la escuela y la sociedad que afectan al alumno como individuo y en los cuales esta inmerso.
4. Proporcionar apoyo a la institución académica mediante la realización de determinadas tareas administrativas como es el control del desarrollo académico de los estudiantes.

Este modelo no se basa únicamente en los problemas académicos de los estudiantes, ya que pretende brindar una orientación y una ayuda a los jóvenes para su desarrollo integral. Es decir, trata de dar una intervención dirigida a los alumnos para su desarrollo integral y no solamente para el académico. (Miller y McCaffrey : 1982)

1.2.2 Modelo de Intervención por Programas

En el Modelo de Servicio la acción orientadora se da como una reacción a la demanda del sujeto, en el modelo por Programas la acción orientadora trata de adelantarse a esta petición por lo tanto, es una acción dirigida principalmente a la prevención y al desarrollo siguiendo las siguientes fases:

- Análisis del contexto; Es el diagnóstico de las necesidades sociales y educativas de los alumnos, esto es recoger datos de manera planificada sobre la realidad social en la cual se va a intervenir.
- Planificación y diseño del programa; A partir de las necesidades encontradas se elaborará un programa en el cual estas puedan ser atendidas, determinando las teorías en las que se basaran y la metodología que se utilizará para conseguir las metas educativas y sociales que se perseguirán.
- Implementación del programa; Una vez realizado el programa es necesario que se controle todo lo que se ha planificado para que se lleve a cabo de manera ordenada esto para conseguir los objetivos y metas propuestas, es decir, se tendrá que llevar a cabo una evaluación formativa antes, durante y después de la ejecución del programa.
- Evaluación y revisión del programa; La finalidad de esta fase es obtener datos y conclusiones para mejorar la calidad y la eficacia de los programas, determinar su continuidad, su abandono, etc. En su realización se pueden utilizar diferentes estrategias y pasos como pueden ser: autoevaluación, evaluación externa, evaluación interna, etc.

Este modelo no se basa exclusivamente en el tratamiento de problemas o crisis ya sean estos grupales o individuales sino que su intervención se centra en las necesidades y metas del contexto educativo y las ofertas de intervención se diseñan de forma programática y coherente con dichas necesidades y metas.

Según Rodríguez Espinar (1993) la actuación de la acción orientadora en el modelo por programas debe de ser de la siguiente manera:

- Debe de estar encaminada a la consecución de objetivos globales de desarrollo de los alumnos.
- Tiene que integrar esta intervención en las experiencias cotidianas de aprendizaje.
- En esta intervención deben de participar todos los agentes educativos, incluidos los orientadores, con funciones claramente delimitadas.
- Poniendo en relación a la escuela con el entorno.
- Exigiendo con esto la creación de un currículum propio de orientación.
- Para que pueda ser desarrollada a lo largo de toda la escolaridad
- Evaluando los efectos y resultados de la intervención ejecutada
- Y atendiendo las necesidades de formación para los propios ejecutores de la intervención.

Por lo que el modelo de Intervención por programas según lo mencionado por Sanz Oro (1990) concibe y plantea a la Orientación Educativa como un programa educativo en el que están implicados no solo los orientadores sino también los demás profesionales de la educación (profesores, directivos, etc), persiguiendo unos objetivos centrados en el desarrollo de competencias mediante una intervención cuidadosamente planificada, ejecutada y evaluada, es decir es un propuesta de equipo y no individualizada.

1.2.3 Modelo de Consulta

También denominado modelo de consulta colaborativa, nace de la propuesta de Caplan (1970) en donde plantea la relación de ayuda mediante consulta para la solución de problemas de salud mental y esta relación de ayuda se establece por medio de dos profesionales en el campo de la salud mental, en la cual uno de ellos demanda ayuda en un área de competencia especializada que no domina suficientemente para intervenir con sus

cliente, sin embargo, el que consulta conserva en todo momento la responsabilidad profesional del tratamiento o terapia que finalmente proporcionara a sus clientes.

Esta propuesta fue adaptada por Meyers (1981) para mejorar los servicios tradicionales de ayuda en la comunidad escolar concretándose principalmente en diversos aspectos como son:

- La intervención del orientador no queda aislada de la intervención del profesor, sino integrada en un proceso educativo gestionado absolutamente por el profesor.
- Las solicitudes de ayuda dirigidas a los orientadores no deben de ser únicamente problemas que el profesor tiene en su aula y le transmite a este, sino que el docente se pondrá en la postura de manejar su problema y pedir ayuda para el tratamiento del mismo y no deslindarse de este.

Para que el consultor pueda ser requerido por los profesores para proporcionar ayuda a los alumnos según Meyers (1981), este determinada por las situaciones siguientes: Por falta de conocimientos necesarios para el abordaje de un problema escolar, por falta de habilidades o destrezas aún teniendo conocimientos suficientes para poner en práctica las técnicas que estos conocimientos requieren, por falta de confianza en sí mismos y en sus posibilidades de manejar el problema, por falta de objetividad ante el problema que le implica personalmente: conflictos de autoridad, sentimientos de identificación, hostilidad o rechazo.

El modelo de consulta se compone de tres elementos los cuales son:

1. El orientador es el que asume el rol de consultor e interviene con el sujeto de forma indirecta, a través de un mediador.
2. El profesor es el que interviene con el sujeto (alumno) directamente, a partir de las propuestas del consultor.
3. El sujeto (alumno) es el que recibe la intervención directa del profesor e indirecta del consultor.

Además es importante que el orientador de un centro escolar sea capaz de establecer un ambiente de colaboración, para trabajar con el personal docente en un programa en el cual se sientan todos implicados y a gusto.

Los diferentes modelos de Orientación no deberían de entenderse como incompatibles entre sí., ya que en la práctica un orientador puede articular su intervención alrededor del modelo de programas y potenciarla con el modelo de consulta o el modelo de servicios, es decir, apoyarse en los tres para poder brindar una mejor ayuda a los alumnos y a la comunidad educativa en general.

1.3 Principios Básicos de la Orientación Educativa

Como toda disciplina la Orientación Educativa se basa en diversos principios los cuales son:

1.3.1 Principio Antropológico

Ya que el principal objetivo de la Orientación Educativa es ayudar a los estudiantes a desarrollarse de una manera integral en todos los aspectos de su vida y no solo en el académico, ésta se asienta sobre el principio de la conservación de la vida y las energías humanas.

Hace referencia al ser humano como responsable de sus actos, de su valor y confianza, portador de herencias, experiencias y vivencias únicas irrepetible y con el que es posible dialogar en un contexto de realidades a veces amenazantes que no puede cambiar, pero que debe aprender a manejar (Roig: 1989) por lo que por esto es necesario brindarle un apoyo y una ayuda cuando este así lo necesite.

Y esta necesidad de ayuda que brinda la Orientación se acentúa mas en las sociedades que tienen altos grados de complejidad, en donde los individuos deben de enfrentarse a

situaciones siempre cambiantes desde temprana edad, y tener éxito en largos y enmarañados procesos educativos.

En el fondo de toda acción educativa tiene que haber determinada concepción acerca de la naturaleza, el origen y el destino de los seres humanos. De allí que la educación necesita inevitablemente una base antropológica. En este sentido, podemos considerar algunos aspectos esenciales de nuestra propia naturaleza humana y relacionarlos con los valores o bienes en el ámbito educativo.

Una primera afirmación fundamental es que cada uno de nosotros es una persona humana, es decir una unión substancial de cuerpo material, orgánico y de alma espiritual. En la definición clásica que se repite durante siglos cada uno de nosotros es una persona, es un ser substancial, individual, de naturaleza racional; esto quiere decir que existe en sí mismo, no es propiedad o característica de otro. Y la individualidad es algo muy bueno, pero es indispensable para el desarrollo de las personas que no confundamos individualidad con individualismo. Como personas que somos cada uno de nosotros es un sujeto de derechos y de obligaciones y esta es la base fundamental de todos nuestros derechos, de toda nuestra dignidad, pero también de todas nuestras obligaciones y de nuestra capacidad educativa.

Pues estrictamente hablando educar es actualizar las capacidades de perfeccionamiento de la persona humana. En este sentido, sin duda toda educación tiene que ser personalista y personalizadora: personalista no en el sentido de egoísta, sino respetuosa de la persona, y personalizadora en el sentido de desarrollar cada vez más las capacidades de la persona humana. Aunque esto es algo que no se ha propuesto desde hace varias décadas en el sistema escolar.

Por lo que en este principio la intervención de la Orientación Educativa se justifica debido a que la propia condición de los seres humanos así lo exige y hace posible una actuación de este tipo para superar las limitaciones que impone la existencia y porque la dinámica del momento histórico concreto plantea situaciones que el individuo no puede afrontar en solitario.

1.3.2 Principio de Prevención Primaria

El objetivo de este principio es anticiparse a la aparición de determinados problemas cuyas posibilidades de surgimiento en la población escolar a lo largo del proceso educativo o en algunos momentos de este aparecen.

Este principio se basa en la necesidad de apoyar e intervenir en aquellos lugares donde se inicia la adaptación o inadaptación de los individuo (Gibson:1986), en las dos instituciones que afectan más al desarrollo humano en sus etapas iniciales: la Familia y la Escuela.

Por lo que la Prevención Primaria influye en el contexto escolar dirigiéndose a este en primer lugar a los problemas de desajuste emocional, de inadaptación y a los problemas de conducta en general de los estudiantes; y posteriormente se extiende a los ámbitos de aprendizaje y los problemas que se presentan en éste.

Pero la prevención primaria es la primera etapa del proceso general de prevención, pues este consta de tres fases (Wilson y Yager:1981)

1. Prevención Primaria: intervención para la eliminación de causas y factores que propician la aparición de problemas en una población de riesgo.
2. Prevención Secundaria: es el tratamiento orientados dirigido a sujetos o grupos para reducir el desarrollo de un problema.
3. Prevención Terciaria: consta en la rehabilitación de sujetos afectados por un problema.

Y este principio de prevención ha sido adoptado por la orientación de la siguiente manera (Sanz Oro: 1987):

- Toda prevención primaria debe de ir dirigida a todos los alumnos
- Estas acciones se diseñan para dirigirlas a grupos y no individuos

- Se trata de intervenciones intencionales, planificadas sobre supuestos teóricos fiables y validos para la prevención perseguida.
- Deben de tratar problemas de aprendizaje y de conducta de los alumnos específicamente.

Este principio de Intervención primaria permite abrir mas posibilidades de intervención en el ámbito del aprendizaje mediante una intervención indirecta del orientador a través de los profesores, además de que posibilita brindar determinadas respuestas a demandas o necesidades escolares y sociales acerca de problemas o situaciones generados fuera de la institución escolar, pero de enorme importancia e influencia para esta como son: problemas familiar, drogadicción, embarazos en adolescentes, etc.

1.3.3 Principio de Intervención Educativa

Esta principio se ocupa de los procesos recorridos por los sujetos para su adquisición e integración en un proyecto contextualizado de futuro, es decir se preocupa por el saber hacer y ser de los alumnos.

El principio de Intervención Educativa conlleva al acompañamiento de los alumnos en el análisis y apropiación activa de los procesos de adquisición del saber, en los procesos del conocimiento de sí mismo y en los procesos de análisis de la realidad exterior para poder conformar su proyecto de vida.

Por lo que la orientación como intervención educativa se debe de integrar en todos los elementos curriculares de los proyectos educativos y deberá basarse en los conocimientos y habilidades que los sujetos necesitan para desarrollarse (autocomprensión, relaciones interpersonales, toma de decisiones, clarificación de valores, información sobre roles y acontecimientos en la familia, educación, el trabajo etc.)

1.3.4 Principio de Intervención Social y Ecológica

Este principio se basa en lograr que el alumno aprenda formas cada vez más eficaces de adaptarse a la realidad, pero al mismo tiempo el orientador tiene que utilizar estrategias para actuar sobre los diferentes cambios que se dan durante este proceso.

Lo que persigue este principio es que el orientador ayude a los jóvenes a construir un proyecto de vida en base a su contexto social y a los cambios que se presentan en éste, por lo que el orientador tendrá que partir de un esquema conceptual que le permita analizar, interpretar y comprender el proceso de desarrollo de los individuos en interacción con su entorno para poder diseñar e implementar intervenciones que faciliten el proceso de desarrollo de los jóvenes tomando en cuenta que estos se ven en constantes cambios tanto sociales como educativos.

1.4 Áreas de la Orientación Educativa

La Orientación Educativa es un proceso integral que abarca todos y cada uno de los elementos de la labor educativa, pues no solo le interesan las aptitudes, intereses y posibilidades del alumno sino también las condiciones organizativas y ambientales del centro escolar, los programas de enseñanza, la actuación de los profesores y todos los demás factores que intervienen en el proceso educativo; ya que como menciona Santiago Castillo (1989) el alumno no es una persona aislada y desnaturalizada, sino situada relacionamente en el contexto del ámbito escolar y en el de su medio familiar y social.

Por lo que debido a esto la Orientación Educativa esta dividida en cinco grandes áreas para poder ayudar al alumno a un buen desarrollo tanto educativo, social, familiar y personal.

1.4.1 Área Personal

La Orientación Educativa debe atender aquellos aspectos y factores del ámbito afectivo y emocional que influyen en el desarrollo y en el rendimiento escolar que repercutan en la actitud personal y en la relación adaptativa e integradora de los alumnos en el medio escolar (García Hoz: 1972)

Por lo que los aspectos que atiende esta área según Santiago Castillo (1989) son:

- La individualización de las responsabilidades escolares que faciliten un ritmo y contenido diferente en el aprendizaje de cada alumno en función de sus posibilidades y circunstancias personales que le permitan asimilar del modo más adecuado los aprendizajes escolares.
- Lograr una integración adecuada del alumno en la institución escolar a fin de que este llegue a desempeñar su actividad estudiantil con unas relaciones interpersonales adecuadas y satisfactorias con todos los que integran la comunidad escolar.
- Motivar al alumno a la realización de sus actividades escolares ya que la falta de motivación hacia el estudio o hacia alguna asignatura determinada requiere la actividad orientadora para analizar las causas de este desinterés y que le impiden al alumno animarse y comprometerse con sus responsabilidades escolares.
- Fomentar en el alumno un buen autoconcepto académico, personal y social ya que este tiene notables repercusiones en el rendimiento escolar pues éste influye o determina el rendimiento académico y a su vez modifica y reafirma el propio autoconcepto (Rodríguez Espinar: 1982). Aquí la intervención orientadora debe de ir dirigida a los profesores, la familia y a los compañeros para poder lograr un concepto positivo del alumno de si mismo tanto como persona, estudiante, hijo, compañero, etc.

- Proporcionar ayuda en los aspectos emocionales que perturban la estabilidad social, personal y académica del alumno impidiéndole la concentración y atención necesarias en sus deberes académicos por lo que a la Orientación Educativa le corresponde ayudar a que la situación emocional de los alumnos sea adecuada y estable para evitar un deterioro personal y para contar con una valoración personalizada de la situación académica de cada alumno de acuerdo con su situación emocional.
- Apoyar la salud física de los alumnos como soporte orgánico que posibilite el correcto desarrollo de sus actividades mentales ya que como es sabido el estado físico influye en el rendimiento general del ser humano (Pereira:1984).

El Área Personal de la Orientación Educativa pretende brindar ayuda y apoyo a los alumnos no solo en su proceso cognoscitivo sino está más enfocada en todos los demás procesos que acompañan el desarrollo educativo de los alumnos tales como son sus relaciones sociales, familiares, personales, su situación emocional, su estado de salud, etc., y que son muy importantes en el rendimiento escolar de los alumnos.

1.4.2 Área Didáctica

La Orientación Educativa debe de ocuparse también del ambiente escolar en el que se desarrolla la vida académica de los alumnos, de las enseñanzas que se les imparten, de sus relaciones con los profesores, de sus aprendizajes, etc., (Santiago Castillo: 1989) y de esto es de lo que se ocupa el Área didáctica de la Orientación de dirigirse específicamente a la optimización del rendimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera global y no como un proceso aislado, ya que no solo debe de ocuparse del desarrollo intelectual, como ocurre con la enseñanza, sino también del resto de aspectos que configuran la totalidad de la personalidad del alumno.

Los objetivos principales que persigue esta área a partir de Santiago Castillo (1989) son:

1. Prevenir las posibles dificultades más comunes para facilitar con esto las tareas de aprendizaje desde el primer momento conociendo el ambiente social, familiar y escolar de cada alumno. Ya que al principio del ciclo escolar no existen alumnos buenos o malos por lo que es tarea de la Orientación evitar que los alumnos acaben siendo marginados por sus bajas o reprobatorias calificaciones.
2. Tutorial, es decir, brindar atención al alumno en situaciones normales de su desempeño académico es decir atender a todos los alumnos por igual y no solamente a los estudiantes problemáticos o de bajo desempeño escolar.
3. Terapéutico, proporcionar ayuda a los estudiantes que tengan dificultades de aprendizaje por medio de un tratamiento específico, es decir, brindar la solución a las dificultades que el proceso didáctico plantea, mediante la atención y al tratamiento individualizado, ya que la detección, identificación y diagnóstico preciso deben de ser los primeros pasos a dar por el orientador antes de diseñar y aplicar el programa de intervención que aplicará.

Por lo que el fin principal del Área didáctica es establecer las condiciones adecuadas para que cada alumno sea capaz de superar sus dificultades y alcanzar un nivel óptimo tanto en su desarrollo personal como académico.

1.4.3 Área Vocacional

En esta área de la Orientación Educativa no se ve únicamente en el estudiante a la persona y al alumno sino también esta ve su futuro profesional y que por el momento el estudiante se encuentra en un período de formación y preparación en el camino de ocupar un puesto en la sociedad (Santiago Castillo:1989).

La meta principal de la orientación en esta área es facilitar un mejor autoconocimiento de los alumnos, de sus interés, aptitudes, valores, necesidades, gustos, etc; crear en ellos un

mejor y más amplio conocimiento del mundo de trabajo y de las condiciones que rodean las muy diversas y variadas ocupaciones que existen en la sociedad; y también lograr en ellos un desarrollo personal que les permita analizar los diferentes factores que intervienen para poder tomar una decisión adecuada en torno a lo que van a ocuparse en un futuro.

A la vez todas estas actividades se deben brindar al alumno a través de un proceso continuo de etapas sucesivas y no solo en determinados momentos cruciales en los que los jóvenes tienen que tomar una decisión como son en las transiciones escolares como regularmente se hace.

Según el documento¹ de Santiago Castillo las principales metas y actividades que debe de desarrollar esta área son las siguientes:

1. Desarrollo Vocacional; es decir, la Orientación debe centrarse en el alumno por la trascendencia que para éste va a tener la elección vocacional en su estilo de vida, en función de la carrera que elija.
2. Información Profesional; esta debe de ser una información permanentemente actualizada relativa a la elección de estudios y ocupaciones encaminada a que el estudiante sea capaz, una vez que cuenta con los elementos de juicio necesarios, de poder elegir, prepararse e insertarse adecuadamente en una profesión, con la consecuente satisfacción para sí y beneficio de la sociedad.
3. Toma de Decisiones; enseñar al alumno a saber tomar decisiones ya que el poder tomarlas acertadamente no se improvisa, es un proceso complejo en donde influyen creencias, pensamientos, actitudes, valores, informaciones de todo tipo, aceptación de posibles riesgos en la toma de estas y la responsabilidad de aceptar las consecuencias que puedan llegar a ver. Por lo que es responsabilidad de la Orientación brindar al alumno de actividades e información correctas para que cuando este se encuentre en situación de decidir

¹ El Consejo orientador al término de la EGB. 1989. España

entre unos estudios u otros, o entre el estudio y el trabajo, cuente con la preparación necesaria para poder hacerlo.

Por lo que esta área debe de facilitar el desarrollo vocacional ayudando y apoyando al estudiante en la comprensión de sí mismo y del medio con las oportunidades ocupacionales que la sociedad le ofrece.

1.4.4. Área del Contexto Socio-cultural

El Contexto socio cultural de los alumnos es un factor muy importante y determina la vida académica del alumno por lo que la Orientación debe de poner especial atención a este aspecto de los estudiantes pues debe de dar un mayor apoyo a los estudiantes que pertenezcan a grupos sociales deprimidos o culturalmente oprimidos o empobrecidos con el fin de situarles igualdad de oportunidades.

Por lo que la Orientación debe de esforzarse en hacer más flexible la rigidez del sistema educativo, por una parte y superar las dificultades y lagunas que tanta trascendencia van a tener en el desarrollo escolar de los alumnos como son: la pobreza, la violencia intrafamiliar, la discriminación, etc.

Y en definitiva es trabajo de la Orientación Educativa identificar las características específicas de los alumnos que necesitan un refuerzo estimulador de modo que puedan beneficiarse de las oportunidades que pueda ofrecer la institución escolar y establecer las estrategias que logren con mayor eficacia el aprovechamiento escolar de estos alumnos desfavorecidos, tanto en su desarrollo personal como instruccional, por el ambiente socio-cultural en el que estos se desenvuelven. (Santiago Castillo:1989)

1.4.5 Área de Evaluación e Investigación

Esta área se ocupa específicamente del control de calidad y de perfeccionamiento de las actividades de la Orientación Escolar, ya que toda área y ámbito de la orientación debe someterse a un seguimiento de valoración para comprobar su correcto funcionamiento y eficacia para que pueda existir una buena acción orientadora.

Pero como todo proceso de evaluación tiene diferentes etapas, las etapas que debe seguir una evaluación en Orientación son las siguientes:

- Evaluación inicial; conocer el nivel de partida de cada alumno para su adecuada orientación.
- Evaluación sucesiva, esto es una estimación continua del aprovechamiento educativo del alumno con vistas a su orientación académica y profesional.
- Evaluación final, es la síntesis final que culmina con el consejo orientador como ayuda para la toma de decisiones en la elección de futuros estudios u ocupaciones de los estudiantes, en ejercicio de su autonomía y libertad.

A partir de estas evaluaciones se da pie a la investigación ya que esta es una continuidad, casi obligatoria de esta área para obtener un beneficio y un mejor desarrollo de la Orientación Educativa y para esto es necesario que tanto orientadores como el equipo que integran a la continuidad escolar dominen las metodologías de la investigación educativa y de sus técnicas auxiliares. (García Hoz: 1984)

En resumen estas son las áreas de las que todo orientador debe tener conocimiento para poder brindar una mejor ayuda y apoyo en el desarrollo integral y educativo de los estudiantes que conforman la comunidad escolar.

1.5 El Papel de la Orientación Educativa en la Educación Secundaria

Al ingresar los alumnos a la escuela secundaria comienzan a plantear una nueva serie de necesidades a satisfacer debido a que se enfrentan a una nueva situación , además de que se encuentran al inicio de la adolescencia, caracterizada por una multitud de cambios e interrogantes en diversos aspectos de su vida: biológica, intelectuales, emocionales, existenciales y sociales. Por lo que los adolescentes ante tales cambios se ven obligados a adaptarse a las nuevas dimensiones en las que se ve inmerso además de encontrarse en la búsqueda de su propio yo, en aprender a relacionarse con los demás y en tener un buen desarrollo cognitivo y académico.

Es precisamente en esta etapa en donde la Orientación Educativa juega un papel importante en el desarrollo integral de los estudiantes pues es un apoyo y una ayuda para que éstos logren entender todos estos cambios en los que se ve envuelto.

Por lo que el papel que juega actualmente la Orientación Educativa en nuestro país en este nivel educativo es el de propiciar el conocimiento y la reflexión sobre tres grandes campos temáticos relativos a la situación del adolescente y su transición a la vida adulta:

1. La conservación de la salud y la prevención de las enfermedades, en particular de las que se relacionan con las adicciones o sustancias tóxicas.
2. El desarrollo de la sexualidad y su ejercicio responsable
3. Las oportunidades de estudio y de trabajo que permiten al estudiante la realización de sus potencialidades y preferencias.²

La Orientación Educativa en el nivel secundaria es un proceso para que los estudiantes logren su identidad personal y una maduración psicosocial para participar en su grupo y mas tarde en la sociedad. Y es vista como un proceso ya que esta inicia junto con el ingreso a la escuela secundaria y permanece durante los tres años de este nivel educativo.

² www.formaciondocente.sep.gob.mx/dgn/formaciondocente/poledubas/refinteq.pdf.

De acuerdo con George Hill (1985) las principales funciones y metas que debe de perseguir la Orientación Educativa en este nivel son las siguientes:

- Crear en el alumno una mayor conciencia sobre las decisiones vocacionales u ocupacionales que este tome en relación a su vida futura.
- Lograr que los estudiantes tomen sus propias decisiones sin que el grupo de amigos los presionen, teniendo en cuenta estos a la vez de las libertades y restricciones que tienen de acuerdo a su edad.
- Ayudarlos a comprender y a aceptar los cambios a los que se enfrentan debido a la etapa por la cual estos están pasando de una manera sencilla.
- Fomentar en ellos valores que los ayuden a tener un mejor desarrollo moral, social y emocional.
- Hacer que los jóvenes tengan una mayor conciencia de su sexualidad y de sus emociones respecto a esta.
- Enseñar a los alumnos técnicas y hábitos de estudio para un mejor desempeño académico.
- Ayudar al estudiante a tener una buena adaptación social dentro de la escuela para que se sienta en un ambiente agradable favoreciendo así un mejor desarrollo integral de este.
- Educar a los jóvenes para la conservación de su salud, así como propiciar en ellos el gusto por el deporte.
- Ayudar a satisfacer la curiosidad intelectual en los estudiantes.
- Ayudar a los jóvenes a que se conozcan y se valoren por lo que realmente son , seres humanos.

La Orientación Educativa dentro del nivel secundaria se divide en tres grandes campos los cuales son³:

³ Servicios de orientación educativa. Guía Programática de Orientación Educativa Secretaria de Educación Pública.

Orientación Pedagógica

Va dirigida a atender a los alumnos en sus necesidades académicas con respecto a hábitos, técnicas de estudios, problemas de motivación y bajo rendimiento escolar y mediante técnicas participativas se promueve la actuación del educando en la búsqueda de su superación.

Sus principales aprendizajes van dirigidos al autodescubrimiento de sus habilidades para el aprendizaje, adopción de actitudes positivas hacia el estudio y fomento de hábitos para el trabajo y la colaboración.

Orientación Psicosocial

Busca desarrollar en el estudiante actitudes y sentimientos de seguridad en sí mismo, lograr un autoconocimiento más pleno cada día, expresar sus actitudes aprovechar adecuadamente sus propios recursos y establecer relaciones positivas con los demás para colaborar en la superación propia y de la comunidad.

Orientación Vocacional y para el Trabajo

Enseña al alumno a descubrir sus intereses, aptitudes y otras cualidades personales ofreciendo información relacionadas con las oportunidades educativas y ocupacionales que existen en la sociedad, con el fin de establecer un equilibrio entre las aspiraciones personales y las necesidades del mercado laboral. Conduce a los estudiantes a la valoración de sus propios recursos ante los perfiles profesionales para decidir su futuro ocupacional.

Es decir la Orientación Educativa debe brindar a los alumnos un apoyo para que estos formen sus propios criterios y puedan tomar decisiones maduras relacionadas con aspectos primordiales de su desarrollo cognitivo, emocional, social, personal, moral y educativo debido a que en esta etapa de constantes cambios tanto físicos y emocionales por la que atraviesan los estudiantes es en donde se les debe de prestar una mayor atención y ayuda para un mejor desarrollo integral de estos.

1.6 Funciones del Orientador Educativo

El Orientador Escolar es un profesional especializado que debe de responsabilizarse de la organización y dirección de los servicios de Orientación en el ámbito de un centro docente para atender al alumno en las distintas áreas de su persona, a él le corresponde planificar, coordinar, asesorar, evaluar e investigar el programa de orientación y detectar los factores que facilitan o perturban el proceso educativo-instructivo.⁴

Y en cuanto a las funciones que todo buen orientador debe de desarrollar en el nivel Secundaria son las siguientes:

- Junto con el cuerpo docente y el personal que integra la escuela debe coordinarse para poder trabajar con los alumnos de una manera integral y no de una forma aislada.
- Favorecer de una forma adecuada la formación de grupos escolares que faciliten el aprendizaje de sus integrantes.
- Facilitar la integración y adaptación de los alumnos que ingresen al nivel secundaria.
- Favorecer a la formación de un autoconocimiento , autoaceptación, autosuperación y autovaloración de los alumnos.
- Fomentar en la comunidad estudiantil buenas relaciones interpersonales.
- Asesorar y apoyar a los alumnos con problemas de aprendizaje, afectivos, emocionales, sociales y vocacionales.
- Colaborar junto con el personal directivo en la organización de programas tanto escolares como extraescolares para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.
- Participar en investigaciones institucionales relacionadas a su campo para favorecen en la educación y orientación de los estudiantes.

⁴ Santiago Castillo Arredondo. (1989). El consejo orientador al termino de la EGB. España. p 47

- Hacer un seguimiento de cada uno de los alumnos en cuanto a su desempeño escolar para así poder brindar un apoyo a los alumnos con bajo rendimiento educativo.
- Brindar orientación a los padres o a los tutores para que participen de una forma adecuada en el proceso educativo de los jóvenes y para poder brindar un mejor apoyo a los estudiantes.
- Ofrecer a los estudiantes información de calidad sobre las distintas opciones tanto educativas y laborales que tienen al término de la secundaria.
- Analizar junto con los estudiantes tanto sus intereses y dudas en cuanto a su desarrollo personal, social, afectivo, sexual y emocional que surjan durante su estancia en la Secundaria.

Por lo que el orientador en este nivel es un profesional que debe de brindar la asesoría y la ayuda necesaria a los alumnos para que logren tanto un buen desempeño escolar como un buen desarrollo social, emocional y afectivo, fomentar a que tomen una buena decisión vocacional de acuerdo a sus aptitudes e intereses, es decir, que puedan lograr un buen desarrollo integral en este proceso de crecimiento tan importante que es la adolescencia y que comienza en la mayoría de los casos con la entrada a la Escuela Secundaria, esto claro con la colaboración tanto del cuerpo docente, como con los directivos y con las familias de los estudiantes ya que todos estos elementos integran a la comunidad estudiantil y son parte modular dentro del proceso educativo y de formación de los alumnos.

CAPITULO 2

EDUCACIÓN EMOCIONAL

*”La disposición emocional del alumno
determina su habilidad para aprender”*

Platón

2.1 Concepto y Fundamentación de la Educación Emocional

Para tener una idea clara de lo que es Educación Emocional hay que comenzar con saber el concepto de Inteligencia Emocional y teniendo en cuenta las concepciones actuales sobre la inteligencia y, en particular, el libro de Goleman (1995), *La inteligencia emocional*, se define como un conjunto de capacidades que incluyen el conocimiento de las propias emociones y las de los otros; la capacidad de controlar las emociones en uno mismo y en la relación con los demás y la motivación, por lo que se puede decir que educación emocional es aquella que está orientada a promover alguna de estas dimensiones.

Pero más concretamente la Educación Emocional se entiende como:

Un Proceso Educativo, continuo y permanente, cuya finalidad es fomentar el desarrollo emocional como parte integral e indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral del ser humano. Para esto se plantea el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de enseñar al ser humano a afrontar mejor los retos que se plantean en su vida cotidiana, teniendo como finalidad aumentar el bienestar personal y social para una mejor calidad de vida. (Bizquerra, Rafael: 2000)

Y como consecuencia debe de estar latente de una forma continua y permanente dentro del currículum académico para la formación del ser humano a lo largo de su vida, aunque este término de Educación Emocional se originó a partir de la interacción de dos disciplinas: la

psicología y la pedagogía en la última década del siglo XX (concretamente en el año de 1995).

Por lo que la educación emocional se orienta hacia el “conocimiento y manejo de las habilidades que permitan a los individuos mejores posibilidades de utilizar el potencial intelectual que la lotería genética les haya brindado” (Goleman: 1999).

Pero es importante aclarar que educar a las emociones se plantea en un sentido que tiene que ver más con “refuncionalizar” la afectividad, en lugar de buscar “controlar a las personas.

Según Steiner la educación emocional es considerada como una parte fundamental del desarrollo personal y esta conformada por tres capacidades principales: ⁵

1. **La capacidad para comprender las emociones:** Implica buscar nuestra identidad afectiva, ser consciente de lo que sentimos, aprender a identificar que emoción estamos experimentado y cómo lo hacemos. Es el primer paso para combatir las consecuencias del analfabetismo emocional.

Equivale a “abrir el corazón” y examinar el panorama emocional que existe dentro, evitando el congelamiento afectivo al que se recurre frecuentemente como “protección” pensando” equivocadamente que somos débiles si no lo somos. Es escapar al “adormecimiento” emocional.

2. **La capacidad de expresar las emociones de manera productiva:** Una vez que hemos desarrollado la conciencia emocional, es necesario elaborarla de manera que podamos emplearlo en nuestro beneficio.

Aprender a canalizar la emoción, reparar las heridas y navegar por el mundo de los sentimientos de forma creativa y provechosa, nos otorgará poder sobre nosotros mismos, lo que contribuirá a mejorar nuestras relaciones personales. Expresar los sentimientos no solo nos alivia sino que nos repone la energía que desperdiciamos para mantenerlos bajo control

3. **La capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones:** Esta capacidad esta orientada a desarrollar una conexión profunda con los demás, “saborear”, compartir y comprender los sentimientos de otros.

⁵ STEINER. Claude . La Educación Emocional. p. 27

Esto nos conduce a hacernos responsables de nuestras emociones para no herir a los demás y retroalimentarlas mediante la interacción con la gente, sintonizándonos con otros individuos y creando vínculos afectivos más solidarios.

Los fundamentos de la educación emocional deben buscarse en las grandes aportaciones de la Pedagogía y la Psicología, empezando en primer lugar con los Movimientos de Renovación Pedagógica, (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, etc), los cuales proponían una educación para la vida a partir de la formación de la personalidad integral del alumnado y en este marco, la afectividad tenía un papel relevante. Pues ilustres teóricos y representantes de estos movimientos han llamado la atención sobre la dimensión afectiva; entre ellos cabe destacar a Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.

En segundo lugar tenemos a la psicoterapia, que en general se puede considerar como una terapia emocional, al centrarse en los trastornos emocionales (ansiedad, estrés, depresión, fobias, etc), aporta un conjunto de técnicas que se han utilizado en la práctica terapéutica pero que son susceptibles de ser utilizadas en la dimensión preventiva a través de la educación emocional. Como grandes corrientes de la psicoterapia cabe recordar: el psicoanálisis a partir de los trabajos realizados por Freud; la psicología humanista teniendo a Carl Rogers como principal representante y el cual puso un énfasis especial en las emociones; la logoterapia de Frankl que, al buscar el sentido de la vida llega a conceptos como la responsabilidad en la actitud que uno adopta ante la vida; la psicología cognitiva en donde la psicoterapia racional-emotiva de Ellis es otro referente significativo.

Las teorías de las emociones aportan el marco teórico-conceptual que permite fundamentar la educación emocional sobre unos principios científicos. Estas teorías remontan de la historia de la filosofía y la literatura, pero sus orígenes claramente científicos probablemente haya que buscarlos a finales del siglo XIX, por lo que hay que señalar a brillantes pineros como: Charles Darwin desde un enfoque biológico; William James que junto con Lange, inaugura el enfoque psicofisiológico; Cannon y Bard, que inician la tradición neurológica. Es a partir de los años ochenta cuando la investigación científica sobre las emociones reciben un reconocimiento científico, gracias a las aportaciones de Arnold, con la teorías de la valoración automática, la teoría bifactorial de Sherer, la teoría psicoevolucionista de Plutchick, la teoría feedback facial de Lang, la teoría de la valoración cognitiva de Lazarus, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.

Por lo que se explicaran brevemente diversas teorías en las cuales esta basada y fundamentada la Educación Emocional, así mismo se explica brevemente lo que es la Psiconeuroinmunología, es decir, la relación existente que hay entre las emociones con el sistema inmunitario, endocrino y nervioso, por lo que dentro de las teorías más importantes se encuentran:

A) Enfoque biológico de Charles Darwin

Como es bien sabido Charles Darwin es conocido principalmente por ser uno de los fundadores de la biología moderna y principalmente por su obra El Origen de las Especies publicada en 1859, aunque también se le considera como uno de los fundadores de la psicología ya que en 1872 publicó La Expresión de las Emociones en el Hombre y los Animales, siendo esta la obra más importante sobre emociones escrita hasta ese entonces y en donde Darwin Expone que las emociones en todos los animales y el hombre funcionan como señales que comunica intenciones; tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno.

La función más importante es aumentar las oportunidades de supervivencia e el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente, exponiendo que hay una similitud del comportamiento adaptativo de los animales y el hombre; observándose esto en particular en las conductas de emergencia del estilo “lucha o vuela” (fight o flight), solicitud de cuidados, cuidar de otros, conducta imitativa, ocupación de territorios, comunicación de alarma, amenaza, dominio, reproducción, etc. Ejemplos de emociones analizadas por Darwin son vergüenza, modestia, afección, ira, tristeza, frustración, placer, pena, miedo, resignación, desprecio y ansiedad. Las emociones han sido útiles para la supervivencia en el pasado, al funcionar como mecanismos reflejos que desencadenan una acción, pero a través de la evolución han ido perdiendo su función originaria.

Al vez este libro de Darwin fue uno de los primeros que mostraron fotografías sobre la expresión de emociones en el rostro de niños y adultos.

B) Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner⁶ hace alusión a la existencia de diferentes tipos de competencias del intelecto.

Pero la importancia de la teoría de Gardner es doble ya que:

Primero, amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que todos sabíamos intuitivamente, y es que la brillantez académica no lo es todo. A la hora de desenvolvemos en esta vida no basta con tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos y, por el contrario, hay

⁶ GARDNER H. Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. 1983

gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo utilizamos un tipo de inteligencia distinto. No mejor ni peor, pero sí distinto. Dicho de otro modo, Einstein no es más inteligente que Michael Jordán, pero sus inteligencias pertenecen a campos diferentes.

Segundo y no menos importante, Gardner define la inteligencia como una capacidad. Hasta hace muy poco tiempo la inteligencia se consideraba algo innato e inamovible. Se nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho.

Al definir la inteligencia como una capacidad Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar pero a la vez no niega el componente genético.

Todos nacemos con unas potencialidades marcadas por la genética. Pero esas potencialidades se van a desarrollar de una manera o de otra dependiendo del medio ambiente, nuestras experiencias, la educación recibida, etc.

Ningún deportista de elite llega a la cima sin entrenar, por buenas que sean sus cualidades naturales. Lo mismo se puede decir de los matemáticos, los poetas, o de la gente emocionalmente inteligente.

Por lo que los tipos de inteligencia que plantea Gardner son las siguientes:

1. Inteligencia Musical es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre. Está presente en compositores, directores de orquesta, críticos musicales, músicos, y oyentes sensibles, entre otros.

2. Inteligencia Corporal- cinestésica es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad kinestésica y la

percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros.

3. Inteligencia Lingüística es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje (la retórica, la mnemónica, la explicación y el matelenguaje). Alto nivel de esta inteligencia se ve en escritores, poetas, periodistas y oradores, entre otros.

4. Inteligencia Lógico-matemática es la capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas. Alto nivel de esta inteligencia se ve en científicos, matemáticos, contadores, ingenieros y analistas de sistemas, entre otros.

5. Inteligencia Espacial es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica. Presente en pilotos, marinos, escultores, pintores y arquitectos, entre otros.

6. Inteligencia Interpersonal es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. Presente en actores, políticos, buenos vendedores y docentes exitosos, entre otros.

7. Inteligencia Intrapersonal es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima. Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos, entre otros.

8. Inteligencia Naturalista es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Tanto del ambiente urbano como suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno. La poseen en alto nivel la gente de campo, botánicos, cazadores, ecologistas y paisajistas, entre otros.

Y dentro de éstas tanto la Inteligencia Interpersonal y la Intrapersonal son las que en esta investigación nos interesan ya que estas conforman en gran parte lo que es la Inteligencia Emocional pues estas determinan en gran manera nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de una manera satisfactoria

C) Teoría de la Valoración Cognitiva de Lazarus

Según esta teoría planteada por Lazarus se dan dos tipos de valoración en la persona (Bizquerra, 2000):

1. Valoración Primaria
2. Valoración Secundaria

Valoración Primaria

En esta valoración se plantea tres clases de evaluación primaria : la primera es la irrelevante y es cuando un individuo al tener encuentro con el entorno no conlleva implicación alguna para el individuo; la segunda es la evaluación benigna-positiva, está plantea que las consecuencias que tiene el individuo al hacer contacto con su entorno tienen resultados benignos para este y estas evaluaciones se caracterizan por generar emociones placenteras tales como alegría, amor, felicidad, tranquilidad o regocijo, pero esta evaluaciones benigno-positivas, sin cierto grado de aprensión son raras, , por ejemplo , aquellas personas en las que existe siempre la certeza de que los estados ideales no duran o aquellas que piensan que sentirse bien tienen siempre un precio, puede sentirse culpable o ansioso ante tales evaluaciones; la tercera evaluación es la estresante y dentro de esta se incluyen aquellas que significan daño o pérdida, amenaza. Aquí se considera daño o pérdida cuando el individuo

ha recibido ya algún perjuicio como haber sufrido una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social, o bien haber perdido algún ser querido y la amenaza se refiere a aquellos daños perdidos que todavía no han ocurrido pero se prevén, y en cuanto al desafío aunque tiene mucho en común con la amenaza ya que ambos implican la movilización de estrategias de afrontamiento, la diferencia principal que hay entre los dos es que en el desafío hay una valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación, lo cual se caracteriza por generar emociones placenteras tales como impaciencia, excitación y regocijo, mientras que en la amenaza se valora principalmente el potencial lesivo, lo cual la acompaña de emociones negativas tales como miedo, ansiedad y angustia, etc.

Evaluación Secundaria

Cuando el individuo está en peligro, ya sea bajo amenaza o bajo desafío, es preciso actuar sobre la situación, en este caso predomina una forma de evaluación dirigida a determinar que puede hacerse y que llamamos evaluación secundaria. La actividad evaluativa secundaria es característica de cada confrontación estresante, ya que los resultados dependen de lo que se haga, de que pueda hacerse algo, y de lo que esta en juego.

Esta evaluación no es un mero ejercicio intelectual encaminado al reconocimiento de aquellos recursos que pueden aplicarse en una situación determinada, sino que además es un complejo proceso evaluativo de aquellas opciones afrontativas por el que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo que se espera, así como la seguridad de que uno pueda aplicar una estrategia particular o un grupo de ellas de forma efectiva.

Es decir, que lo planteado por Lazarus significa que en la valoración primaria se toma en consideración las consecuencias que pueden derivarse de la situación y en la valoración secundaria se hace un balance de la capacidad personas para afrontar la situación.

D) Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis⁷

En la Terapia Racional Emotiva Conductual el individuo logra una autoconfianza pero ésta no se da mediante la realización de algo o teniendo éxito en el amor sino por pura elección ya que se acepta así mismo sin necesidad de tener una razón especial para ello.

En esta terapia se definen los pensamientos racionales, los sentimientos apropiados y los comportamientos afectivos como aquellos que ayudaran a la sobrevivencia y la felicidad de los seres humanos. Ya que generalmente las metas que prácticamente todos los seres humanos eligen durante sus vida son: continuar la existencia que se les da al nacer e intentar que siga la vida con una razonable felicidad y en forma relativamente libre de dolor o molestia.

En específico en la TREC y de acuerdo con Albert Ellis se dice que una persona es racional cuando ha decidido o elegido vivir con felicidad por:

- A) Aceptar lo que en realidad existe en el mundo real
- B) Tratar de vivir amigablemente en un grupo social
- C) Relacionarse íntimamente con unos cuantos miembros de su grupo social o comunidad
- D) Comprometerse con un trabajo productivo y agradable
- E) Participar en actividades recreativas elegida por selección y que van desde los deportes hasta las artes y ciencias.

Además la Terapia Racional Emotiva Conductual maneja la importancia de los valores humanos aprendidos a lo largo de su vida ya que sostienen que los que llamamos personalidad consiste en gran parte en creencias, fundamentos o actitudes que los hombres y mujeres tienden a actuar saludablemente cuando tienen valores basados en la razón y experiencia; y cuando éstos tienen metas y propósitos absolutistas y perfeccionistas son más propensos a sentir trastornos emocionales ya que los valores influyen de modo

⁷ Ellis Albert. Manual de la Terapia Racional Emotiva.

significativo en el comportamiento por lo que al modificar los valores de los individuos esto provoca directamente el cambio de personalidad, y naturalmente cambia la forma en la que estos expresan y manejan sus emociones haciéndolo ahora de una manera más adecuada y correcta para que logren tener progresivamente una mejor calidad de vida.

Es decir que la TREC consiste en cambiar el pensamiento para poder superar las dificultades, tratando de buscar otro ángulo desde el cual poder enfocar la vida del individuo.

Ya que como ya se ha mencionado con frecuencia nos encontramos con acontecimientos negativos ante los cuales podemos responder de distintas formas. Y de las más comunes es mediante pensamientos autodestructivos como son: “nunca aprenderé”, “nadie me quiere”, “soy un desastre”, “soy un bueno para nada”, “soy un tonto”, etc. Y como se puede ver se trata de afirmaciones no realistas ni objetivas ya que predomina una subjetividad dominada por el pesimismo, el autocastigo, el desaliento y la depresión. Estos pensamientos conforman nuestra conducta, nuestros sentimientos y nuestras vidas y la persona que reacciona de forma autodestructiva está formando su propia infelicidad, sin embargo para la persona que lo sufre no es fácil salir de este tipo de pensamientos y sentimientos.

Uno de los aspectos principales de la Terapia Racional Emotiva es que ésta pone especial prioridad en la relación entre la emoción y los procesos cognitivos. Los tres elementos básicos de la TREC (A-B-C) (Bizquerra: 2000) son:

1. A, se refiere a un acontecimiento específico
2. B, representa las creencias del individuo sobre A, las cuales pueden ser irracionales.
3. C, se trata de las consecuencias emocionales y comportamientos que se derivan a partir de las creencias sobre el suceso, por lo que de esta forma la interpretación irracional de un acontecimiento se considera como causa de angustia innecesaria.

Uno de los principales objetivos de esta Terapia es enseñar a la persona a distinguir entre el pensamiento racional e irracional, un segundo objetivo consiste en enseñar a la persona la diferencia entre emoción apropiada e inapropiada, ya que en la TREC se asume que el ser humano mantiene creencias racionales e irracionales que a menudo toman la forma de verbalizaciones internas.

Las técnicas que se utilizan en la TREC son preferentemente directivas y activas, ya que después de los contactos iniciales, el asesor asume un papel activo para reeducar al cliente, tratando de demostrarle el ilógico origen de su desequilibrio emocional.

Es decir, que la TREC intenta ayudar a las personas mediante una argumentación y debate en el cual se procura que el paciente tome conciencia de que sus creencias están equivocadas.

Mediante la Terapia Racional Emotiva se cambian los pensamientos autoderrotistas por pensamientos positivos, se pretende conseguir que las personas razonen lógicamente, aprenda a que es mejor paralizar las autoafirmaciones sin sentido, acepte la realidad, desista de condenarse así mismo y a los demás y que persista activamente en la búsqueda de la felicidad.

2.2 Las Emociones desde el Cerebro

El cerebro se puede distinguir en tres partes: la corteza cerebral, el sistema límbico y el cerebro reptiliano, y es en el sistema límbico en donde residen las funciones esenciales de la emoción. La corteza cerebral, o neocórtex, es el más reciente en cuanto a su aparición y es una característica esencial del ser humano.

Desde un punto de vista neurofisiológico se puede distinguir entre el cerebro, tronco cerebral y cerebelo. En el cerebelo están los dos hemisferios. En el hemisferio derecho predominan las funciones artísticas, musicales, razonamiento espacial y espíritu soñador.

En el hemisferio izquierdo se localiza el lenguaje, el razonamiento numérico, el pensamiento analítico y espíritu soñador.

También dentro del cerebro se encuentran el tálamo, hipotálamo, epitalamo y subtálamo, es en el epitalamo, y es el hipotálamo el que está implicado en conductas básicas de supervivencia, tales como regular sensaciones como hambre, sed, dolor, agresión, sexo, placer, etc; al mismo tiempo forma parte del sistema límbico, y es precisamente el que juega un papel importante en nuestra vida emocional ya que a través de él se transmiten las sensaciones de hambre, sed y deseo sexual, y es en donde se encuentra la amígdala, que es un elemento esencial de la emoción ya que es la que provoca o controla las emociones de rabia, miedo y conductas agresivas.

Y por lo que se puede ver las emociones no nada son manifestaciones o expresiones que son aprendidas desde que nacemos debido a nuestro medio en el cual estamos inmersos, sino que estas son producidas desde el interior de nuestro cuerpo, más en específico desde nuestro cerebro, y es precisamente por esta razón que cuando sentimos determinadas emociones presentamos diferentes manifestaciones fisiológicas como por ejemplo cuando nos sentimos enojados nuestro ritmo cardíaco acelera, o cuando sentimos pena o angustia comenzamos a presentar sudoraciones o nos ruborizamos, o también cuando estamos tristes o deprimidos nos sentimos agotados o cansados, pues todo esto es porque incluyendo nuestras emociones son manifestaciones de nuestro organismo cuando nos sentimos amenazados, aliviados, alegres o angustiados ante determinadas situaciones.

2.3 La importancia de la Educación Emocional en la Educación

Debido a que en la sociedad en la cual nos encontramos está en constantes cambios tanto sociales, tecnológicos, económicos, profesionales, etc., exigiendo con esto el uso de nuestras capacidades y a la vez de nuevas competencias personales, sociales y profesionales para poder conseguir un desempeño efectivo y afrontar los continuos cambios que se nos imponen día a día, sin embargo, en muchos casos, las herramientas que utilizamos para lograr estos objetivos no son las más adecuadas y solo conducen a la frustración, la

ansiedad o al estrés, que nos hacen comportarnos de una manera inadecuada tanto con nosotros como con los demás es de aquí la importancia que se le debería de brindar a la Educación Emocional para poder enfrentar adecuadamente estos cambios.

En 1996 la UNESCO publicó el **Informe Delors**, donde se hace referencia a los cambios de estilos de vida que vive el mundo contemporáneo, se analizan las tensiones que ello provoca y plantea soluciones y alternativas para la educación del siglo XXI. Tras recomendar cómo la escuela debe de superar estas tensiones, el informe dice textualmente:

“Eso que proponemos supone trascender la visión puramente instrumental de la educación considerada como la vía necesaria para obtener resultados (dinero, carreras, etc.) y supone cambiar para considerar la función que tiene en su globalidad la educación: la realización de la persona, que toda entera debe aprender a ser”.

El informe explica los cuatro pilares en los que la educación debe de estar basada, y en donde se hace clara referencia al mundo emocional:

- 1.- Aprender a conocer**, lo que equivale a dominar los instrumentos del conocimiento. Pero asegura que los métodos que deben ser utilizados para conocer deben favorecer el placer de comprender y descubrir, es decir, factores emocionales unidos al aprendizaje que lo potencian y lo hacen estimulante.
- 2.- Aprender a hacer**, lo que implica adquirir una formación para poder desempeñar un trabajo y a la vez una serie de competencias personales, como trabajar en grupo, tomar decisiones, crear sinergias, etc. Estas son competencias que forman parte de la I.E. (Inteligencia Emocional). como veremos más adelante.
- 3.- Aprender a convivir** y trabajar en proyectos comunes. Este es uno de los retos para este siglo, donde la convivencia entre personas diferentes nos obliga a descubrir lo que tenemos en común y a comprender que todos somos interdependientes. Pero para descubrir al otro, antes tenemos que descubrirnos a nosotros mismos. Otra vez el informe hace referencia a competencias propias de

la inteligencia emocional, como el autoconocimiento, la empatía y la destreza social.

4.- Aprender a ser, refiriéndose al desarrollo total y máximo posible de cada persona, a su proceso de autorrealización . Esta referencia a la educación integral, por sí sola justificaría la necesidad de brindar una Educación Emocional en los alumnos.

El informe destaca asimismo el papel de las emociones haciendo hincapié en la necesidad de educar la dimensión emocional del ser humano junto a su dimensión cognitiva, tarea en la que se ha centrado tradicionalmente el entorno educativo.

Asimismo el artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos el cual es el que hace referencia a la educación que se debe de brindar en nuestro país menciona que está tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y contribuirá a la mejor convivencia humana, tanto por lo elementos que aporte a fin de robustecer en el educando, junto con el aprecio para la dignidad de la persona y la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, tanto por el cuidado que ponga en sustentar los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos los hombres.

Al igual que en el Artículo 3° la Ley General de Educación plantea en su artículo 7° que la educación debe de contribuir al desarrollo integral del individuo para que este ejerza plenamente sus capacidades humanas.

Estos documentos plantean que la educación debe de proporcionar un desarrollo integral en los alumnos y no solo cognitivo como tradicionalmente se ha venido haciendo ya que desde hace mucho tiempo se ha otorgado a la educación un papel preponderante en la solución de los problemas sociales con los que se enfrenta el país además de que se la han atribuido cualidades transformadoras en el ámbito político, económico y social :

*“ La educación es factor de progreso y fuente de oportunidades para el bienestar individual y colectivo; repercute en la calidad de vida, en la equidad social, en las normas y prácticas de la convivencia humana, en la vitalidad de los sistemas democráticos y en los estándares del bienestar material de las naciones; influye en el desarrollo afectivo, cívico y social, y en la capacidad y creatividad de las personas y de las comunidades. La educación, en suma, afecta la capacidad y la potencialidad de las personas y las sociedades, determina su preparación y es el fundamento de su confianza para enfrentar el futuro.”*⁸

Aunque no se debe de olvidar o dejar de lado los diversos factores que inciden en el hecho educativo haciéndolo vulnerable ya sea como sistema o como institución y nos referimos a problemas académicos como reprobación y deserción escolar, los cuales han contribuido al deterioro de la institución escolar ya que cada vez son mas frecuentes, y por si esto no fuera suficiente, tales problemas son generados y/o generadores de otros tantos, constituyendo un circulo vicioso que si no es atacado en el momento y modo adecuados, pueden traer diversos efectos tales como: problemas emocionales y de salud graves, problemas de actitud y finalmente marginación de los estudiantes.

Y aquí es precisamente en donde se le debe de dar peso e importancia a la educación emocional, pues de acuerdo al Dr. Jorge Ponce de León Gutiérrez el cual ha dado un verdadera definición de educación y diferenciándola de lo que es enseñanza es la siguiente:

“La educación es el concepto sustentado desde antes de Cristo por el filósofo Sócrates, la cual consiste en ayudar al individuo a descubrir lo mejor de si mismo mediante el arte de razonar, y la “enseñaza” es la trasmisión de los conocimientos y experiencias a través de la información”^{*}

⁸ FOX, Vicente. Plan Nacional de Desarrollo 2000-2006

^{*} PONCE DE LEON, Jorge. Educación, enseñanza y capacitación vs daño laboral. Revista laboral. p. 56

Por lo que leyendo y analizando esta definición aun a pesar de lo planteado anteriormente en los documentos antes expuestos se puede decir que en la realidad se ha trabajado y se trabaja mayormente en la enseñanza, pero en menor medida se ha llegado al nivel de la educación que se le debería de brindar a los estudiantes de nuestro país.

También se debe de destacar que en el ámbito educativo se han privilegiado las capacidades intelectuales y se ha dejado a un lado el desarrollo subjetivo de los alumnos, dando por hecho que este último se forma fuera del aula escolar como es en la familia, con su grupo de amigos, en su entorno social, etc., o de forma paralela con la edad evolutiva o los grados escolares, incluso se considera generalmente como un elemento ajeno al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ya que es común que se asigne a un alumno el calificativo de “inteligente” si obtienen notas escolares, pero no se debe de olvidar que la inteligencia comprende múltiples habilidades como lo expuestos por Gardner en su Teoría de las Inteligencia Múltiples.

Por lo que la importancia de la Educación Emocional surge por sí misma al observar nuestro entorno y reconocer que la aptitud emocional en niños, adolescentes e incluso adultos, proporciona un núcleo de resistencia y la capacidad de recuperación para sobrevivir a las dificultades con las que diariamente nos enfrentamos.

Ya que saber hasta que punto una persona es experta en las habilidades que proporciona la educación emocional, es fundamental para comprender porqué triunfa en la vida mientras que otra con igual capacidad intelectual acaba en un callejón sin salida.

Pues lo que pareciera formar parte exclusiva de la vida de los adolescente en formación, se encuentra dimensionado también en el mundo de los adultos, generalmente los padres traen consigo las consecuencias de una deficiente formación emocional. Condicionados desde niños conciben su desarrollo afectivo de forma caótica y perturbadora, situación que condiciona la manera como se relacionan con los demás y principalmente con sus hijos. Los resquicios que se forman en la superficie de su esfera sensible, habitualmente se cubren

con rasgos de autoritarismo e incomprensión hacia los demás, imposibilitándose una adecuada comunicación personas. Pues de qué manera un adulto en estas condiciones puede comprender a otros cuando se le torna difícil la comprensión de sí mismo.

Es frecuente (al igual que mucho o casi todos los adolescentes) que los mayores intenten ocultar su historia afectiva mediante un sin fin de estrategias, las mismas que repercuten en un manejo inadecuado de sus emociones, y considerando esto puede percibirse que la educación de las emociones posee dentro de sí un potencial que a través de los años (cuando el adolescente sea un adulto) redundará en una capacidad mayor para la comunicación y comprensión intra e interpersonal, por lo que la educación emocional a través de las generaciones se ira fortaleciendo y facilitará paulatinamente la solución de conflictos afectivos que hoy en día parecen difíciles de abordar.

Es pertinente ahora volver la mirada al ámbito escolar, que por supuesto no escapa a las consecuencias de un ausente visión de la educación de las emociones como proyecto educativo “el mundo escolar transcurre entre un sinnúmero de afectos. La relación entre profesores y alumnos moviliza las emociones entre ambos”⁹.

Debido a que no es casual el hecho de que muchos adolescentes experimenten sentimientos de aversión hacia el mundo escolar, cuando en muchas ocasiones este no corresponde a sus expectativas lo cual se puede convertir en un motivo de frustración.

Sin embargo, no sólo son los adolescentes quienes experimentan un conglomerado de sentimientos que debilitan el ímpetu y la motivación en el salón de clases, sino que también los profesores se crean expectativas alrededor de su función docente y del desempeño de los adolescentes en su proceso de aprendizaje, expectativas a las que frecuentemente no corresponde la realidad.

Ya que en la labor docente se mueve un mundo continuo de emociones a cada instante, día a día y a pesar de ello no existe un espacio donde el profesor pueda elaborar psíquicamente

⁹ DÍAZ Barriga, Ángel. Tarea docente. p.93

un conjunto de emociones que surgen de la realidad educativa, lo cual lo deja cargado afectivamente.

Al no existir ese espacio de “profilaxis emocional”, los efectos pueden ser de diversa índole: desesperación, pérdida progresiva de la sensibilidad, aumento de susceptibilidad y múltiples formas de agresividad.

“Lo agotador de la tarea docente no sólo pasa por el esfuerzo físico para estar frente a un grupo, o por el esfuerzo intelectual para mantenerse actualizado y dominar ciertas temáticas o por el esfuerzo pedagógico para construir diversas propuestas de trabajo; si no que el esfuerzo emocional que significa es enorme, sin que en apariencia, nadie se dé cuenta de ello. Quizá su efecto se percibe cuando la desidia, la rutina, la despersonalización, la falta de ideales, se expresan en la forma de actuar del docente. pero entonces parece demasiado tarde para intentar algo”¹¹

Y aunque el objetivo de esta tesis e investigación no es crear un programa de educación emocional para profesores, considero de suma importancia tener en cuenta algunas reflexiones ya que si se analiza en este trabajo la educación emocional de los adolescentes, sería un gravísimo error no tomar en cuenta a aquellos que les ayudan a construir su aprendizaje.

Mirar a los profesores a través de un programa de educación emocional, implica resignificarlos como personas y además resignificar su función educativa.

Parecer oportuno aseverar que el papel del profesor está condicionado por sus experiencias dentro y fuera del espacio escolar, y que es importante que estas experiencias construyan su labor formativa de manera recíproca; un profesor, independientemente de que imparta asignatura de un plan de estudios, o esté a cargo de cultivar la inteligencia de las emociones, encontrará una oportunidad para evolucionar como personas en que esté dispuesto a reeducarse al educar a otros.

Pues el verdadero maestro aprende y se transforma a sí mismo a la vez que enseña. “ El maestro no es aquel que se sabe poseedor de una verdad o de una capacidad técnica. Ser maestro es ante todo, testimoniar una forma de ser, una manera de buscar el conocimiento en la vida y la vida en el conocimiento”¹²

¹¹ DIAZ Barriga, Ángel. Op. Cit. p. 95

¹² ROBERT, Mauricio. Antonio Machado y la Educación. p. 14

Los caminos para que la educación de las emociones se integre en el trabajo en el aula, pueden ser tan diversos como la cantidad de los profesores que imparten clases en las escuelas, aún cuando estos no tengan como propósito impartir un curso de educación emocional en sus alumnos, por otro lado, hay que tomar en cuenta la posibilidad de que algunos profesores no consideren importante la educación emocional dentro de su labor, aunque es de vital importancia que en todo intento de abordar la educación de las emociones es esencial no perder de vista a todos aquellos elementos que participen o estén involucrados tanto pasivamente como activamente en este proceso.

Ya que el esfuerzo compartido mutuamente por profesores, alumnos y personas de la familia redundará en la garantía para obtener unos mejores logros en la implementación de programas de educación emocional, por lo que a continuación se hace mención de algunos de los programas de educación emocional más significativos implementados hasta el momento.

2. 4 Programas de Educación Emocional Implementados

En el intento por integrar la educación emocional dentro del aula escolar, se han desarrollado algunos proyectos que, en la práctica, reflejan la necesidad de instaurarlos como una medida principalmente preventiva.

Sin embargo, tales propuestas traen consigo un efecto correctivo de aquellas dificultades emocionales por las que atraviesa un individuo.

Indagar un poco sobre la historia de aquellos intentos formales de educación emocional, nos proporcionará un panorama general sobre la manera de incidir en la escuela a través de un programa de educación de las emociones.

Como resultado de las investigaciones realizadas en las últimas décadas, pero sobre todo , en respuesta a lo que se podría denominar el movimiento de educación afectiva de los sesenta¹³ , surgen los primeros cursos de alfabetización emocional a lo largo de los años noventa.

Dentro de los programas de educación emocional implementados, tres son los que llaman principalmente la atención:

- Programa de prevención W.T. Grant.

- Programa de la Ciencia del Yo.

¹³ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. P.302. En E.U.A., durante los años sesenta, se extendió la creencia en algunas escuelas de que las lecciones psicológicas y motivacionales, se aprendían con más profundidad, si implicaban una experiencia inmediata de aquello que se enseñaba conceptualmente. Más allá del concepto de educación afectiva que “empleaba el efecto para educar”, esta corriente invirtió el término con el fin de “educar el afecto mismo”. Así fue como nació el concepto de “educación emocional”.

- Programa SOCS (Situación, Opciones, Consecuencia, Soluciones).

A continuación se lleva a cabo una recopilación de los datos más interesantes derivados de la implementación de los programas de educación emocional ya referidos.

Programa W.T. Grant

Es un programa auspiciado por la W.T. Grant Foundation, y define los ingredientes de un óptimo programa de prevención.

Establece tres categorías de habilidades consideradas como esenciales en todo programa de este tipo¹⁴.

Habilidades emocionales:

- Identificación y expresión de sentimientos.
- Evaluación de la intensidad de los sentimientos.
- Manejo de sentimientos.
- Postergación de la gratificación.
- Dominio de impulsos.
- Reducción del estrés.
- Conocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

Habilidades Cognitivas

- Conversación personal: conducción de un “diálogo interior”, como una forma de enfrentarse a un tema o desafío, o para reforzar la propia conducta.
- Lectura e interpretación de señales sociales: por ejemplo; reconocimiento de influencias sociales sobre la conducta.
- Empleo de pasos para la solución de problemas y toma de decisiones: por ejemplo; dominar impulsos, fijar metas, identificar acciones alternativas, anticipar consecuencias.
- Comprensión de la perspectiva de los demás.
- Comprensión de las normas de conducta (cuál es la conducta aceptable y cuál no lo es).

¹⁴ Ibid. p. 345

- Actitud positiva ante la vida.
- Conciencia de uno mismo.

Habilidades de Conducta

- No verbales: comunicarse a través del contacto visual, de la expresividad facial, del tono de voz, de los gestos, etc.
- Verbales: hacer peticiones o sugerencias claras, responder eficazmente a la crítica, resistirse a las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupo.

La riqueza de este programa reside en la especificación de los tres “aspectos” en los que debe manifestarse la inteligencia emocional. La acción de la inteligencia afectiva se hace tangible en las emociones, los pensamientos y las actitudes.

Programa de la Ciencia del Yo

Es un programa que tiene como objetivo aclarar el sentido que tiene el niño de sí mismo, y de sus relaciones con los demás. Propone una lista de destrezas similares a las del programa de prevención, en donde las relaciones interpersonales son un elemento esencial.

En su evaluación no se aplican exámenes, ya que se considera a la vida misma como una examen final. Sin embargo, se implementa una conversación de tipo socrático, una prueba de tipo oral en donde se analiza el dominio de los aspectos que aborda:

- a) Conciencia de uno mismo: observarse y reconocer los propios sentimientos; crear un vocabulario para los sentimientos; conocer la diferencia entre pensamientos, sentimientos y reacciones.
- b) Toma de decisiones personales: examinar las acciones y conocer sus consecuencias, saber si el pensamiento o el sentimiento está gobernando una decisión. Aplicar a problemas concretos.
- c) Manejo de sentimientos: controlar la “conversación con uno mismo” para captar mensajes negativos, comprender lo que hay detrás de un sentimiento; encontrar formas de enfrentarse a los temores, la ansiedad, la ira y la tristeza.
- d) Manejo del estrés: aprender el valor del ejercicio o de la actividad corporal, de la imaginación guiada, de los métodos de relajación.
- e) Empatía: comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y su perspectiva. Apreciar como la gente siente de diferente manera las cosas.

- f) Comunicaciones: hablar eficazmente de los sentimientos, convertirse en alguien que sabe escuchar, planear preguntas, distinguir las reacciones o juicios de los demás y de los propios.
- g) Revelación de la propia persona: valorar la apertura y aprender a crear confianza en una relación, aprender a identificar las situaciones en que es posible hablar de los sentimientos personales.
- h) Penetración: identificar causas en la vida emocional propia, y aprender a identificarlas en la vida emocional de los demás.
- i) Aceptación de uno mismo: reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles con el propósito del propio reconocimiento de la autosuperación y el orgullo, siendo capaz de reírse de uno mismo.
- j) Responsabilidad personal: aprender a asumir responsabilidades, reconocer las consecuencias de las propias decisiones y acciones.
- k) Seguridad en uno mismo: manifestar nuestras preocupaciones y sentimientos sin precipitación, ira o pasividad.
- l) Dinámica de grupo: aprender a adaptarse al trabajo colectivo, ser corporativo con objetivos comunes, saber cómo y cuándo ser quien conduce, y cuándo dejar de conducir.
- m) Resolución de conflictos: aprender a identificar las formas más adecuadas para resolver de propia iniciativa los conflictos que se presentan,. Aprender a negociar.

La contribución del programa derivado de la ciencia del yo, es el establecimiento de tareas concretas a desarrollar dentro de rubros bien definidos. Representa uno de los intentos principales por acercarse a la inteligencia emocional, a través de actividades prácticas más clarificadas.

Programa SOCS

Su nombre se deriva de las siguientes siglas: Situación, Opciones, Consecuencias, Soluciones. Este programa consiste en un método formado por cuatro pasos:

1. Se enuncia la “situación” y qué se siente al respecto.
2. Se piensa en las “opciones” para solucionar el problema.
3. Se visualiza las posibles “consecuencias”.
4. Se elige una “solución” y se ejecuta.

Tas una serie de evaluaciones de estos cursos se lograron determinar los “ Elementos de la Aptitud Emocional”; y las esferas en donde se reflejó el beneficio de la aplicación de dicho programa son las que a continuación se describen:

a) Autoconocimiento emocional:

- Mejora el reconocimiento de las propias emociones.
- Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos.
- Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

b) Manejo de las emociones:

- Mayor tolerancia ante las frustraciones, y mayor control del enojo.
- Mayor concentración a la labor realizada en clase.
- Mayor capacidad de expresar el enojo sin pelear.
- Menos suspensiones y expulsiones.
- Menos comportamiento agresivo o autodestructivo.
- Más sentimientos positivos sobre sí mismos, la escuela y la familia.
- Mejor manejo del estrés.
- Menor soledad y ansiedad social.

c) Aprovechamiento productivo de las emociones

- Mas responsabilidad
- Mayor capacidad de concentración en la tarea específica a realizar
- Mayor capacidad de poner atención
- Menos impulsividad, mayor autocontrol
- Mejores calificaciones en las pruebas de rendimiento escolar

d) Empatía, interpretación de las emociones

- Mayor capacidad de comprender el punto de vista de otra persona
- Mejora la empatía y de la sensibilidad de percibir los sentimientos de los demás
- Mejora de la capacidad de escuchar

e) Manejo de las relaciones personales

- Aumento de la habilidad para analizar y comprender las relaciones
- Mejora la resolución de los conflictos y negociación de desacuerdos
- Mejora en la solución de los problemas que se plantean en la relación con los demás.
- Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación
- Mayor nivel de sociabilidad
- Mayor preocupación y consideración
- Actitud mas armoniosa en grupo
- Mayor nivel de cooperación y actitud de compartir.

Como puede apreciarse, estas áreas son muy similares a las que determinó Goleman como esferas principales de la inteligencia emocional.

La mayor aportación del programa SOCS, lo representa el intento por sistematizar la capacidad de respuesta mediante un método aplicable a una gran diversidad de circunstancias, con la obtención de los beneficios ya expuestos.

Los programas de educación emocional en general parten de la idea de que para el ser humano puede inventarse su vida, tiene primero que encontrarse y apropiarse de sí mismo.

Cabe mencionar que la implementación de los programas referidos anteriormente , se han llevado a acabo en países como Estados Unidos e Inglaterra. Esto que pudiera perfilarse como una limitante, nos lleva sin embargo a reconocer que sus beneficios pueden extenderse a países como el nuestro, no olvidemos que aunque los contextos son distintos, existen algunas constantes entre la población adolescente a nivel mundial.

Tales intentos por la educación emocional nos otorgan la oportunidad de percibir que para llegar a los adolescentes existen múltiples caminos. Como quiera que sea. Hacer que se acerquen y dominen la aplicación de su inteligencia tanto a sus emociones como a su desarrollo cognitivo, tendrá un mayor efecto si se parte de las necesidades de estos y del conocimiento más profundo de esta etapa evolutiva; esto con la finalidad de que los jóvenes tengan una buena educación emocional y lograr así que en nuestra sociedad se vaya eliminando el analfabetismo emocional que tanto afecta a nuestra sociedad, por lo que a continuación se explica brevemente que es esta y cuales son sus consecuencias.

2.5 El Analfabetismo Emocional y sus consecuencias

En la sociedad en donde actualmente estamos inmersos y en donde múltiples rostros se encuentran, existen dentro de ellos aquellos que se hacen más familiares que otros y en

donde algunos de ellos reflejan las consecuencias de vivir en un entorno donde las relaciones personales esbozan un gradual deterioro.

Y al ser observadores de este panorama, tal parece que la solución más adecuada para la tarea de formar al hombre, es volver al hombre mismo,

En este punto convocar a la **Educación Emocional** para que se conjugue y complemente a la educación que se brinda a las escuelas es quizás un atrevimiento, pero un atrevimiento que implicaría obviamente tareas nuevas e irreverentes en relación con el concepto tradicional de la educación, pero que pone de manifiesto la creencia en que la Educación emocional viene a rescatar en gran medida, el enfoque humano del proceso educativo.

El intento de rescatar ese enfoque implica mostrar a los alumnos de este sistema educativo una parte esencial y muy importante de su naturaleza y llamarlo para que comparta este atrevimiento propuesto; con la finalidad de explorar lo inexplorado, de conocer lo que se ha dejado olvidado, de visualizar más profundamente su vida, desarrollar la autoobservación, el autoconocimiento, el autodomínio y la orientación positiva de sus emociones; así como también el reconocimiento, el respeto y la valoración de las emociones de aquellos con quienes interactúa para buenas y sanas relaciones con ellos.

Y finalmente para que fomentando en su vida la inteligencia intrapersonal e interpersonal, logra detectar las formas de optimizar su proceso educativo dentro y fuera del aula, es decir, en todos los medios en donde el alumno se desenvuelve.

Y porque vale la pena atender el reclamo de los alumnos en todo aquello que se declara, en todo aquello que se toma manifiesto, y que se refleja de manera obvia en la escuela y más allá de ella. Pero dentro del proceso educativo, también se hacen reclamos que se encuentran en un constante estado de latencia, pues pareciera ser que si “estamos verdaderamente al tanto podemos oír los gritos silenciosos de los sentimientos negados, haciendo eco en cada pared del salón de clases”¹⁵

De manera más regular de lo que se cree estos gritos silenciosos comienzan a reflejarse sobre todo cuando lo alumnos se encuentran en la adolescencia y se reflejan en manifestaciones más o menos conocidas mostrando el surgimiento y desarrollo de una nueva conciencia del mundo que los rodea.

Algunas de estas manifestaciones como el miedo, preocupación, ansiedad rebeldía, ira, disgusto, frustraciones, celos, envidia, curiosidad, tristeza y felicidad; adquieren matices específicos en este proceso debido a los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que experimenta el ser humano durante esta etapa.

Así la sociedad se convierte en un espejo en que se reproduce la dinámica que sus integrante o no ejercen en ella y a su vez, la realidad actual ejerce presión sobre el proceso educativo en todas sus esferas y refleja de algún modo el fracaso de la educación como institución al hacerla depositaria de la gran responsabilidad social que se le asigna. Aun a pesar de ello no se puede olvidar que el sector educativo no es el único responsable, ya que

¹⁵ GONZALEZ, Antonio. Psicología humanística, animación sociocultural y problemas sociales. p 45

existen factores externo a él que rebasan sus posibilidades y sobre los cuales es difícil y en ocasiones imposible tener control, esto hace que el sistema educativo se vuelva vulnerable en contra del tradicional pensamiento en él como la solución a todos los problemas de las estudiantes.

Con todos y las consideraciones anteriores expuestas, en donde se manifiesta que el contexto social no favorece el trabajo de la institución escolar, esta última puede sin embargo generar en su interior, estrategias que contribuyan al mejoramiento de sí misma, así como contrarrestar los efectos de los conflictos exteriores que lo aquejan.

Y dentro de aquellos intentos que pudieran surgir para lograr este objetivo la Educación Emocional se autoproclama como una de las soluciones más necesarias y con posibilidades potenciales considerables, esto claro si se le comienza a brindar el apoyo necesario que se requiere.

“ Si existe un remedio a todos estos problemas, creo que debe estar en la forma en la que se prepare a los estudiantes para la vida y no nada más para lo académico, ya que en la actualidad se deja al azar la educación emocional de los jóvenes teniendo resultados cada vez más desastrosos. Una solución consiste en tener una nueva visión de lo que las escuelas pueden hacer para educar al alumno como un todo, reuniendo mente y corazón y en el aula”¹⁶

Pues algunos jóvenes tienen éxito en el dominio de las tareas evolutivas propias de la adolescencia, sin embargo, otros no corren con la misma suerte. Cuando un adolescente se da cuenta, de que se encuentra en una etapa donde el proceso de toma de decisiones recobra una importancia mayor que en la infancia. Pues ha de decidir con ellas su futuro; empieza a reconocer en sí mismo sentimientos de angustia en menor o mayor medida.

Ya que como sabemos la angustia que sentimos es producida cuando nos damos cuenta que nuestra vida esta en nuestras manos y cuando nuestras acciones y elecciones forjamos nuestra existencia.

Es esta situación, la que no solamente dificulta la transición adecuada al estado adulto, sino que además contribuye a la aparición de innumerables problemas que, de no atenderse a tiempo, pueden traer consigo graves consecuencias en el individuo. Algunos de estos problemas se reflejan en las esferas que se mencionan a continuación:¹⁷

Desorganización de la conducta: Sus manifestaciones comprenden incapacidad de concentrarse en la tarea que se realiza, cambios de humor, ineficacia en actividades físicas y mentales, lenguaje imprudente y actos impulsivos que en ocasiones terminan en accidentes o en delitos.

¹⁶ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit.p. 16.

¹⁷ HURLOCK, Elizabeth. Psicología de la Adolescencia. p. 31

Emotividad limitada o excesiva: El adolescente puede reprimir sus emociones y convertirse en un individuo taciturno y reservado o expresarlas con estallidos temperamentales propios de un niño.

Tendencia a la disputa: El adolescente tiende a entablar disputas con todas las personas, si bien los miembros de su familia son los blancos más comunes de sus ataques verbales.

Comportamiento antisocial: Esta es la revancha del adolescente por las supuestas sinrazones de la sociedad, las manifestaciones incluyen intolerancia, rechazo de consejos, falta de aprecio y afecto hacia otros y la resistencia a aceptar las normas sociales en cuanto a la manera de vestir, lenguaje o al comportamiento.

Soledad: Cuando la conducta del adolescente es desagradable, los miembros de su familia y otros adultos, así como sus propios compañeros, lo desprecian o lo rechazan.

Desempeño deficiente: La soledad trae como consecuencia una actitud apática que disminuye la motivación del adolescente para obtener un rendimiento máximo en sus estudios, en los deportes, en los deberes hogareños y en las actividades sociales.

Creación de víctimas propiciatorias: El adolescente proyecta sobre otros la culpa por su infelicidad, y de esta manera, desarrolla el sentimiento de ser un mártir.

Escapismo: Las manifestaciones de escapismo incluyen la fuga del hogar, el matrimonio temprano y el suicidio intentado o ejecutado.

Además de estas consecuencias mencionadas por Hurlock, en la obra de Goleman menciona otras más como son:

- Desbordamiento
- Trastornos de salud
- Depresión
- Adicciones a las drogas o al alcohol
- Marginación y deserción escolar

Pero profundizando un poco más sobre el desbordamiento como consecuencia del alfabetismo emocional, es evidente que problemas como la violencia y la delincuencia (principalmente: robo, pandillerismo y homicidio), también se perfilan como los reflejos de un inadecuado manejo de las emociones en los adolescentes entre otras causas. Prueba de ello son las cifras reflejadas por el Instituto Nacional de Salud Pública: “ los homicidios son un problema que afecta principalmente a los jóvenes: el 40% ocurre en individuos que están entre los 15 y los 29 años de edad, y el 30% en los 30 a 44 años”¹⁸.

¹⁸ HIJAR, Martha. Violencia y salud pública. Revista ¿ Como ves?.p. 27. Martha Hajar es maestra en salud pública e investigadora titular en el INSP. Considera que la violencia ha sido un problema subestimados

En cuanto a lo relacionado con los trastornos de salud, la ciencia médica ha llegado a conclusiones por demás interesantes, que enriquecen aún más el grado de importancia de las emociones en la vida de los individuos.

Así por ejemplo: “la investigación acerca de los aspectos psicológicos de la salud, la enfermedad y el tratamiento médico se ha integrado en época reciente como un área especial de la ciencia denominada *medicina conductual* y esta adopta una perspectiva integral de la persona en la que la mente y el cuerpo, los pensamientos y las emociones, las creencias y el comportamiento no se encuentran separados, sino que funcionan como sistemas interdependientes”¹⁹

Dentro de los múltiples problemas de salud provocados por un inadecuado manejo del aspecto afectivo, algunos de los más representativos tienen que ver con la gran cantidad de tensión que se acumula en el organismo, por el ritmo de vida tan rápido que llevamos en las sociedades como la nuestra.

El ejemplo más común es el “estrés”, también llamada la “enfermedad de la civilización” se caracteriza por un conjunto de tensiones provocadas por la intensa estimulación ambiental, su manifestación tiene lugar en cuatro niveles: lo emocional, lo conductual, lo fisiológico y lo cognoscitivo.²⁰

Este fenómeno emite respuestas emocionales cada vez más comunes entre la sociedad tales como: tristeza, ira, irritación, frustración, furia e incluso júbilo.

Muestra las reacciones del comportamiento que se ponen de manifiesto en las alteraciones en el desempeño: deficiencia en la concentración, olvido, disminución en la productividad o incapacidad para llevar buenas relaciones con las personas de su alrededor.

También al estar inmerso en este fenómeno se presentan modificaciones en el funcionamiento fisiológico, y que el grado de tensión corporal puede ocasionar constantes dolores de cabeza y espalda, presión arterial alta, y, en última instancia, enfermedades que ocasionan la muerte como la diabetes o la hipertensión.

En el nivel cognoscitivo, la persona puede abrigar ciertas opiniones acerca de sí misma que disminuyan el amor propio y conduzcan a sentimientos de desamparo y desesperación. En este punto, se manifiestan graves formas de depresión que pueden exigir la hospitalización e incluso llevar al suicidio a las personas.

socialmente, y propone para abatirla, la puesta en marcha de una efectiva legislación al respecto de la violencia televisiva, el abuso del alcohol, drogas y el uso de armas de fuego. Sugiere que en el campo de la educación, deben identificarse los riesgos y mejorar las condiciones de seguridad en el entorno social de los estudiantes, así como implementar programas para la salud física y mental que incorporen adecuadamente su problemática.

¹⁹ ZIMBARDO, Phillip. Psicología y Vida. p. 372

²⁰ Idem .p. 372

La tendencia hacia la drogadicción puede también tener origen en la esfera afectiva de la persona, ya que aparte de las circunstancias económicas y sociales en que el individuo se encuentre, el acercamiento a las drogas se dispara frecuentemente por la sensación de un vacío emocional, y si a esto le sumamos la curiosidad por lo “no permitido” o lo “prohibido” (y esto es muy frecuente en la adolescencia), la problemática adquiere mayor fuerza y por lo tanto adquiere una fuerza mayor por lo que el peligro de caer en la adicción se acrecienta considerablemente.

Otra situación muy similar tiene lugar con la adicción a las bebidas alcohólicas, y aumenta si consideramos que la adquisición de las mismas es mucho mas sencilla para los adolescentes, sin olvidar que el alcohol es considerado como una de las principales “drogas permitidas” consumidas en la actualidad en nuestro país.

El suicidio, que generalmente es considerado como un grado crónico de depresión; se encuentra rodeado de sentimientos de temor, culpabilidad, falta de dignidad, desvalorización, indolencia, apatía, retraimiento, frecuentes estados de melancolía, llanto y angustia, situaciones familiares negativas, por nombrar algunas las cuales con condiciones personales y ambientales nocivas al sujeto.

De acuerdo con estadísticas presentadas en el Instituto Nacional de Salud Pública, para el periodo de 1979-1993 se presentó en nuestro país un total de 23 669 muertes por suicidio; de cuya cifra se obtienen un promedio de 4.3 por día, con una tendencia ascendente que va de 3 en 1979 a 6 en 1993²¹ y estamos hablando de que en aquel entonces el ritmo de vida era un poco mas tranquila que la actual.

El sexo masculino presenta un riesgo 5 veces mayor que el femenino (esto puede ser resultado al condicionamiento del hombre a no expresar sus emociones). Sin embargo las diferencias entre los sexos no sólo se reflejan en las cantidades, sino también en las edades y los métodos para consumir el suicidio. Generalmente, los grupos de edad con el mayor riesgo son los mayores de 70 años, en los hombres y el de 20 a 24 años en mujeres.

El hecho de que en el sexo masculino sean los ancianos los que presentan mayor riesgo de morir por suicidio, se asocia con situaciones de soledad, aislamiento social y pérdida de la autoestima, al coincidir esta edad con el término de las actividades consideradas socialmente productivas.

Por otro lado, el hecho de que sean las mujeres jóvenes las que tienen mayor riesgo de suicidio se ha relacionado con una mayor frecuencia de problemas afectivos y familiares, y con el uso de drogas y medicamentos.

Es de enorme importancia crear la posibilidad de detectar casos que necesiten atención temprana, para poder tratarlos y evitar que el cúmulo de emociones que se vuelcan en la naturaleza de las personas, vayan acrecentándose poco a poco, dando origen a problemas mayores.

²¹ HIJAR, Martha. Op. Cit. p28.

El adolescente puede (siempre y cuando así lo desee) acudir a los espacios de ayuda existentes dentro de la institución escolar, cuando experimenta estados afectivos como los que se ha mencionado. No obstante, no se puede asegurar que siempre sea así; por lo tanto, en muchas ocasiones estos asuntos no son develados en la escuela, lo cual trae consigo consecuencias fatales.

Por ello, la educación emocional es una necesidad imperiosa en la prevención de conflictos en los adolescentes, con el fin de evitar que estos se vayan agravando, y además en el caso de los adolescentes que no padecen ningún problema emocional se evite su aparición.

También, por otro lado, cabe hacer mención de los peligros que trae consigo un fenómeno frecuente en la actualidad: los excesos de la moda entre los jóvenes.

Ya que los prototipos de belleza que se difunden en la actualidad, encuentran la estructura psicológica de las adolescentes, quienes son mayormente afectadas por las presiones que implican la apariencia y el reconocimiento dentro del grupo de pares. Lo cual trastorna la esfera de lo emocional, cuando no existe un grado de equilibrio en la autoestima que sea suficiente para poder hacer frente a las embates de la actualidad.

Dos de los padecimientos derivados de esta situación son la anorexia y la bulimia (trastornos de salud que tienen un origen predominantemente psicológico y emocional), y cada vez con mayor fuerza hacen acto de presencia en la vida de las adolescentes, aún cuando no son los únicos afectados por este fenómeno. También cabe mencionar el impulso de comer compulsivamente o la pérdida de apetito en estados alterados de la afectividad.

Y en cuanto al aspecto educativo, las consecuencias mencionadas anteriormente repercuten enormemente en el proceso de aprendizaje. De esta forma se puede afirmar que de manera general “ las experiencias relacionales negativas pueden provocar inhibición intelectual, como se constata con los bloqueos afectivos, las obsesiones, las regresiones y los estados depresivos”²².

Un ejemplo muy frecuente de los efectos del analfabetismo emocional en los adolescentes en relación con el aprendizaje, se refleja en los casos de fracaso escolar que en muy repetidas ocasiones van acompañados de ansiedad y depresión, no sólo antes de que el fracaso se dé sino después de su manifestación lo cual acrecienta más aún la ansiedad y la depresión mismas que pudieron haber llevado a un estudiante a la reprobación.

Dificultades de aprendizaje se mezclan con perturbaciones socioemocionales, exigencias familiares e institucionales, angustias y situaciones permanentes de estrés, para arrojar como resultado definitivo el lamentable saldo de inadaptación, el fracaso y, en ocasiones alteraciones psíquicas o decisiones de deserción y suicidio²³.

Para evitar las consecuencias del analfabetismo emocional, se debe admitir la influencia del pensamiento positivo a nivel orgánico, visualizando el aprendizaje como un proceso en el

²² AGUIRRE, Angel. Psicología de la Adolescencia. p.131

²³ GONZALEZ, Antonio. Op. Cit.p. 98

que la salud mental (la cual esta relacionada directamente con los aspectos afectivos), tienen repercusiones importantes, una muestra de esto lo constituyen los estudios científicos contemporáneos que han demostrado la relación que existe entre estados de relajación y aprendizaje acelerado; así como también los cambios fisiológicos positivos que se producen en las personas que practican disciplinas como el yoga, la meditación, las artes marciales y otras prácticas similares.

Haciendo uso de un espíritu interdisciplinario, conjugar la acción de diferentes perspectivas de un mismo propósito (la educación emocional), incrementa las posibilidades metodológicas para el desarrollo de actividades, así como la probabilidad de éxito en el alcance de las mismas. Esto se traduciría, por supuesto, en la disminución del analfabetismo emocional y en la prevención de problemas sociales con un origen afectivo que tanto aquejan a nuestros estudiantes siendo un blanco principal los adolescentes debido al gran remolino de cambios que los aquejan, generando así en ellos los problemas anteriormente mencionados y siendo una solución muy factible la implementación de una Educación Emocional dentro de nuestro sistema educativo actual principalmente en el nivel secundaria ya que es en este nivel en donde se presentan estos cambios en nuestros alumnos.

2.6 Características de las personas con una Inteligencia Emocional desarrollada

Las personas emocionalmente inteligentes según Bizquerra (2000) presentan las siguientes características distinguiéndose así de las demás personas, y estas son aquellas que actúan de la siguiente manera:

Presentan una actitud positiva, es decir resaltan los aspectos positivos por encima de los negativos valorando mas los aciertos que los errores, consideran mas el esfuerzo que los resultados, hacen uso frecuente del elogio sincero, buscan el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia siendo conscientes de las propias limitaciones y de las de los demás. Todo esto aplicándolo a su vida cotidiana, por lo tanto con la gente que lo rodea.

Reconocen sus propios sentimientos y emociones y esto como bien sabemos no es nada fácil, ya que puede haber sentimientos y emociones que nos cueste mucho trabajo reconocer, y precisamente el autoanálisis ayuda a este reconocimiento de los propios sentimientos y, por tanto, contribuye al desarrollo de una buena inteligencia emocional.

Las personas con una inteligencia emocional desarrollada cuentan con una gran capacidad para expresar sentimientos y emociones ya que las canalizan a través de algún medio de

expresión y la persona emocionalmente inteligente sabe reconocer el canal mas apropiado y el momento mas oportuno para expresarlo.

Cuentan con una capacidad para controlar sentimientos y emociones ya que saben encontrar el equilibrio entre la expresión de las emociones y su control, pues hay veces que hay que saber esperar, ya que la tolerancia a la frustración y la capacidad de demorar gratificaciones son indicadores de la inteligencia emocional.

Las personas emocionalmente maduras son empáticos , es decir, son capaces de captar las emociones de los demás que no son expresadas con palabras, sino a través del lenguaje corporal (miradas, gestos, tono de voz, movimientos de las manos, etc). La empatía es un indicador de haber superado el egocentrismo y de tener una buena inteligencia emocional.

Son capaces de tomar decisiones adecuadas, ya que investigaciones recientes demuestran que en el proceso de toma de decisiones están más presentes factores emocionales que racionales. Las decisiones adecuadas implican integrar lo racional y lo emocional. La emoción, a veces, impide la decisión y de la indecisión que se genera surgen los conflictos. Tomar conciencia de los factores emocionales en la toma de decisiones es lograr un mejor autoconocimiento de cara a unas decisiones más apropiadas.

Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de motivarse, ilusionarse, interesarse en las personas y en la realidad que los rodea, ya que la emoción y motivación están muy relacionados y el deseo suscita la motivación y suscitar ilusión o interés por algo o alguien es un factor de motivación que ayuda a sentir muy bien.

Tienen un autoestima alta es decir, tienen sentimientos positivos hacia ellos mismos y confianza en sus capacidades para hacer frente a los retos que se les plantean.

Saben dar y recibir ya que son generosos a la hora de dar pero también lo son a la hora de recibir, sobre todo cuando lo que se les ofrece o se les da no son objetos materiales, sino

valores personales: presencia, escucha, cariño, compañía, orientaciones, tiempo, atenciones, etc. Ya que estos valores hay que saberlos dar y recibir pues esta es una forma de aprender.

Son capaces de superar frustraciones, dificultades, disgustos, contratiempos y fracasos implica tener un alto grado de resiliencia, es decir, la capacidad de superarse aunque se hayan vivido experiencias altamente negativas.

Saben integrar lo cognitivo y lo emocional; el hemisferio derecho y el izquierdo; derechos y deberes; tolerancia y exigencias; soledad y compañía; compasión y felicidad. A veces esta integración supone mantener un difícil equilibrio.

Y es precisamente lo que se pretende, enseñar a los adolescentes a tener todas estas características y actitudes ante la vida para lograr personas emocionalmente inteligentes que ayuden a mejorar en un futuro la sociedad en la cual vivimos.

CAPITULO 3

EL SER ADOLESCENTE Y SUS IMPLICACIONES

De todas las etapas por las que el ser humano atraviesa, la adolescencia es tal vez en el periodo por el cual el individuo se enfrenta a más dificultades debido a todos los cambios (físicos, hormonales, emocionales, cognitivos, etc.) por los cuales tiene que atravesar durante esta etapa. Por lo que a través de estas líneas se tratara de explicar un poco por lo que el adolescente atraviesa y enfrenta para lograr su desarrollo como persona.

3.1. La Adolescencia a través de la Historia

El concepto de juventud o adolescencia como tal nació en el Roma en el siglo II a. C., ya que antes de esta fecha no había un periodo de edad en la vida del ser humano al que se le pudiera dar ese nombre en la sociedad de ese entonces.

Ya que en ese tiempo la vida esta dividida en tres fases: la infancia, la edad adulta y la vejez²⁴.

La adolescencia se dio como tal después de grandes cambios en el sistema económico y social de aquel entonces, haciendo esta su aparición como una fase de subordinación, de marginación, de limitación de derechos y de recursos, como una incapacidad de actuar como adultos, como fase de semidependencia entre la infancia y la edad adulta ya que la madurez social que antes se reconocía inmediatamente después de la pubertad es trasladada a la edad de 25 años.

Pero la aparición de los jóvenes como un grupo social sólo se origino en las clases privilegiadas y en los varones

²⁴ Liberar la adolescencia. La psicología de los jóvenes hoy. p. 22

En la edad media y la época preindustrial la juventud tenía una duración de aproximadamente que iba de los 7-10 años a los 25-30 años y se ubicaba entre la dependencia de la infancia y la relativa independencia de la edad adulta caracterizada por el matrimonio y la herencia, es decir se dejaba de ser un joven solo cuando se llegaba a contraer nupcias y cuando el padre del joven fallecía, por lo que se ve en ambos casos la juventud se terminaba cuando los jóvenes llegaban a convertirse en el jefe de la familia por lo que así tenían a su cargo responsabilidades y obligaciones.

Dentro de este periodo, en la fase de semidependencia en la juventud no se podía distinguir subestadios, debido a que el trabajo y la escuela no seguían un orden pues se podía comenzar la escuela a cualquier edad, además los niños a partir de los 7 años ya se les vestía y asumían roles sexuales como adultos, ya que estos participaban en las actividades económicas de la familia desde muy pequeños pues comenzaban a trabajar desde niños para ayudar en los gastos del hogar, además de que la masturbación no era tan censurada como hoy en día. En esta época también la pubertad se manifestaba físicamente con cuatro años de retraso con respecto a nuestra época y los jóvenes alcanzaban en su totalidad su fuerza física hasta los 25 o 30 años.

Otra característica de esta época es que tanto los niños y las niñas de aproximadamente de 7 o 8 años dejaban su casa para ir a vivir con otras familias como sirvientes, aprendices o como escolares.

También los jóvenes de este periodo gozaban de libertades inauditas pues podían participar en todas las manifestaciones de la vida de los adultos ya que no era raro ver a grupos de jóvenes recorrer Europa para vivir durante lapsos de tiempo en las escuelas más reconocidas.

Pero esta situación cambió radicalmente a partir del siglo XVI, es decir con el inicio de la industrialización completándose hasta el siglo XIX estos cambios tan largos y complejos que se suscitaron en la familia, en la escuela y en la cultura; teniendo como consecuencia que en el período de la juventud apareciera la infancia escolar y la adolescencia.

La adolescencia aparece en la clase burguesa en el siglo XIX y es derivada de un conjunto complejo de factores ligados a la industrialización y al desarrollo capitalista de la sociedad.²⁵

La familia que antes era de tipo patriarcal se convierte en una familia nuclear formada por padres e hijos en donde estos ya no dejan sus casa a los 7 o 8 años sino que se quedan en esta hasta que se casen, este cambio se dio primero en las clases privilegiadas y fueron las mujeres las primeras en quedar en sus hogares hasta que llegara el momento de casarse.

Debido a esto los jóvenes comienza a asistir a las escuelas, principalmente los que requerían de una carrera para poder reemplazar a sus padres los cuales ejercían profesiones. También la escuela sufre cambios, pues anteriormente recibía a personas de todas las edades, es a partir de esta época se especializa por grupos de edad, es decir, la escuela primaria para la infancia y la escuela secundaria para la adolescencia.

La evolución industrial en la sociedad provocó una mayor marginación y subordinación de los jóvenes, pues muchos de ellos fueron expulsados del mundo del trabajo y por lo tanto ya no podían participar en la vida de los adultos como en épocas pasadas.

Por lo que es a partir de esta etapa que los jóvenes comienzan a llevar una vida bajo el control de su familia, de la escuela, es decir están de cierto modo infantilizados reducidos a una dependencia prolongada, condenados al paro, privados de los recursos procedentes del trabajo y de los derechos humanos fundamentales, y esta subordinación se manifiesta en particular en la represión feroz de su sexualidad.²⁶

Ya que para subordinar mejor a los jóvenes, se recurrió a la represión total de su sexualidad, pues a partir del siglo XVIII se impulso una campaña de represión contra la

²⁵ Ibidem. p.24

²⁶ Ibidem. p 28

masturbación que frecuentemente era la única forma de gratificación sexual accesible a los jóvenes.

Es hasta finales del siglo XIX en donde los jóvenes comenzaron a resistirse de las tentativas de limitar sus libertades, sus rebeliones se manifestaron de diversas formas, las cuales eran: revueltas estudiantiles, participación en las revoluciones y, en el caso de los jóvenes de medios populares, participación en las luchas de clase, delincuencia, manifestaciones variadas de contraculturas y de subculturas, pues los jóvenes se reunían en pequeños grupos para rebelarse contra la sociedad.

Los jóvenes de las clases populares y más bajas que no iban a la escuela y que no tenían trabajo, reaccionaban contra la degradación de su condición uniéndose a las luchas obreras de los adultos y comenzaron a manifestar una contracultura por medio de bandas a las que las autoridades llamaban delincuentes.

Hacia el año de 1900, la adolescencia solo se encontraba en las clases privilegiadas, pero ya se comenzaba a extenderse a las familias de los obreros y es solo en la primera mitad del siglo XX que la “era de la adolescencia” se extiende a todas las clases sociales, pues anteriormente en las familias más pobres, el trabajo de los jóvenes era necesario para la supervivencia de la familia por lo que se veía a la escuela como una amenaza.

La creación de la adolescencia imponía a los jóvenes no solamente unos estados anímicos nuevos prescritos por los psicólogos, sino también enfermedades especiales, que se consideraban propias de la edad y del sexo. Estos cambios estructurales en la condición de los jóvenes fueron facilitados por una nueva ideología del periodo adolescente expresada en libros y revistas destinadas especialmente a la clase media urbana y en donde describían a la adolescencia como un periodo peligroso y crítico de la vida que hace a los jóvenes incapaces de actuar como adultos: de ahí la importancia del papel de la familia en su educación, la necesidad de la obediencia, de la pasividad, del sacrificio de sí mismo y de la renuncia a la sexualidad por lo que la sociedad dejaba a un lado todo el remolino de emociones que los jóvenes experimentaban para tratar de controlarlos en todos los aspectos;

pues la adolescencia era tanto una concepción del comportamiento impuesto a los jóvenes, como un análisis de su modo de comportarse.

Un ejemplo de esto fue que en los Estados Unidos se creó el concepto de delincuencia juvenil al mismo tiempo que la adolescencia, pues los jóvenes eran juzgados y condenados por demostrar conductas inmorales, por relacionarse con personas viciosas e inmorales, por ausentarse de sus casas sin permiso, por faltar a la escuela, fumar en público y esta subordinación y marginación hacia los jóvenes se agrava todavía más a finales del siglo XIX.²⁷

Ya para los años cincuenta y sesenta del siglo XX se puede advertir una decadencia del autoritarismo de los padres, una mayor confianza en los grupos espontáneos, una mayor libertad sexual facilitada por los anticonceptivos, las organizaciones juveniles se convirtieron mixtas y fueron menos controladas por los adultos, asimismo estas organizaciones se concentraban más en los problemas sociales y políticos impulsando con esto que los jóvenes se integraran en el mundo de los adultos y a ocuparse de problemas que requerían de un nivel elevado de autonomía y madurez; y aunque la adolescencia bajo ciertos aspectos estaba menos controlada que antes, sigue siendo una condición de marginación y subordinación hasta nuestras fechas.

Por lo que hemos visto en este rápido y pequeño recuento de lo que ha sido la adolescencia en nuestra historia podemos observar que esta no es un curso natural de la existencia, sino es más bien una construcción social que aparece y se desarrolla en las sociedades en las que una minoría de privilegiados acaparan el poder así como la riqueza a expensas de otros grupos sociales. La adolescencia se presenta como una condición de marginación y de subordinación ligadas a la edad ya que se puede ver que en todas las épocas existe y existió una tendencia general a una marginación creciente de los adolescentes, aunándole que la sociedad ha dejado a un lado los cambios físicos, emocionales, hormonales, cognitivos, biológicos sociales, etc, que sufren durante este periodo de su vida y que son muy importantes para un buen desarrollo integral de todo ser humano.

²⁷ Ibidem. p. 31

3.2 Los Cambios Físicos de los Adolescentes

La adolescencia es una etapa problemática y compleja en la lucha de los jóvenes por llegar a la madurez. También es un periodo de grandes esperanzas, experiencias nuevas, emocionantes y de mayores oportunidades para el desarrollo personal. Es indudable que el crecimiento así como el aporte hormonal en la adolescencia repercuten en las emociones de los jóvenes debido a que los cambios físicos que sufren son de suma importancia para estos debido a la etapa en la que se encuentran.

Estos cambios no son acontecimientos únicos sino son el conjunto de hechos que no se presentan de manera instantánea, sino como un producto de la evolución del organismo y al llegar a la adolescencia este se establece en forma definitiva.

Aunque la adolescencia es un período relativamente corto en la vida de los seres humanos, es cuando el cuerpo infantil se transforma en un adulto. Y los cambios exteriores que se sufren son a menudo tan prominentes que muchas veces los adolescentes pueden parecer un completo desconocido ante personas que no los han visto en un período de dos o tres años.

Una clasificación que se puede hacer respecto a estos cambios tanto externos e internos que sufre cualquier adolescente es la que hace muy acertadamente Elizabeth Hurlock y la cual es:

- Aumento del tamaño corporal
- Cambios en las proporciones del cuerpo
- Desarrollo de las características sexuales primarias
- Desarrollo de las características sexuales secundarias

A continuación se explicarán brevemente cada una de ellas.

Aumento del tamaño corporal

El primero de todo este remolino de cambios que los adolescentes presentan es precisamente el incremento de su tamaño corporal ya que se produce una aceleración del crecimiento que en este periodo el cuerpo alcanza sus proporciones adultas.

Esta aceleración del crecimiento comienza uno o dos años antes de que los órganos sexuales lleguen a su madurez funcional. Este crecimiento se inicia antes en las mujeres que en los hombres ya que en estas se presenta entre los ocho años y medio y los once años y medio deteniéndose este proceso a los 15 o 16 años que es en donde se completa, en los hombres aunque su período de crecimiento inicia después este es más largo con respecto al de las mujeres ya que este inicia entre los diez años y catorce años y medio deteniéndose hasta los 17 o 20 años.

En cuanto al aumento de peso durante la adolescencia se debe en gran medida al crecimiento de huesos y músculos, pues los huesos se hacen más grandes y más pesados, en las mujeres es hasta la edad de 17 años cuando estos alcanzan su madurez y en los hombres son unos dos años más.

En total las mujeres durante este periodo aumentan unos 15.5 kilogramos en promedio y los hombres su incremento medio es de 18 kilogramos, sin contar que a menudo los adolescentes experimentan un período de obesidad en los comienzos de su maduración sexual debido en gran parte a la dislocación hormonal que acompaña a esta maduración y al aumento de apetito generado por el rápido crecimiento físico, pero esta obesidad desaparece normalmente en cuanto aumenta la estatura y se restaura el equilibrio hormonal.

Cambios en las proporciones del cuerpo

Durante el crecimiento físico de los adolescentes muchos de los cambios que se producen en ellos son asincrónicos, es decir, el ritmo de desarrollo de las diferentes partes de sus

cuerpos además de que no se dan al mismo tiempo crecen a diferentes velocidades y alcanzan su desarrollo máximo en distintos momentos.

Pues la cabeza crece con lentitud en comparación con el resto de su cuerpo, su frente se hace más alta y más ancha, la nariz crece con rapidez, la boca se ensancha, la mandíbula se hace más prominente; en cuanto al tronco este llega a su tamaño maduro a principios de la adolescencia, se ensanchan los hombros, las caderas; las piernas y brazos se alargan, las manos junto con los pies llegan a su tamaño y forma maduros antes que los brazos y las piernas. A medida que estas partes del cuerpo llegan a su madurez en tamaño y forma el adolescente va adquiriendo su aspecto que tendrá en la edad adulta.

En cuanto al crecimiento interno desproporcional que se da en los adolescentes y aunque este no es tan evidente como el exterior no quiere decir que no sea notable pues está estrechamente relacionado con el aumento de estatura y peso.

Pues durante esta etapa los órganos del aparato digestivo casi alcanzan su tamaño y forma maduros, ya que el estómago se hace más largo, menos tubular, crece su diámetro y longitud de los intestinos, así como también los músculos y paredes intestinales se hacen más gruesos y más fuertes, el esófago se hace más largo, el hígado aumenta de peso.

En el aparato circulatorio se produce un aumento de la longitud y grosor de las paredes de los vasos sanguíneos. El corazón crece con mucha rapidez ya que a los 17 o 18 años es doce veces más pesado que en el nacimiento.

Se da también un crecimiento en los pulmones pues hay cambios notables en la respiración ya que esta se vuelve más pausada pero a la vez se inhala y exhala una mayor cantidad de aire. En cuanto a las glándulas del sistema endocrino estas se desarrollan según distintos ritmos y alcanzan la madurez en diferentes edades.

Desarrollo de las características sexuales primarias

Durante la infancia de los seres humanos , los órganos sexuales son pequeños y poco evidentes, por lo que no producen células reproductoras pero esto cambia cuando comienza la adolescencia.

En las mujeres la parte mas importante de su aparato reproductor son los ovarios y el útero, y estos crecen con rapidez durante la pubertad, ya que los ovarios llegan a su peso y tamaño maduro cuando estas tienen entre 20 o 21 años, la primera señal que tienen las jóvenes acerca de su madurez sexual es la menstruación y está es el comienzo de una serie de descargas periódicas que suceden aproximadamente cada 28 días. Y durante los primeros años que siguen a la pubertad la menstruación va acompañada de incomodidades y dolores físicos, los más comunes son los dolores de espalda, los calambres y los malestares abdominales agudos.

En cuanto a los órganos sexuales masculinos estos comprenden los genitales externos e internos. Los que se hallan en el exterior del cuerpo son el pene y el escroto (saco que contiene a los testículos) y a partir de la pubertad el pene adquiere un mayor diámetro. Los órganos localizados en el interior son el conducto deferente , la próstata y la uretra. Cuando estos órganos están funcionalmente maduros comienza a aparecer las primeras erecciones de los jóvenes esto es entre los 12 y los 18 años.

Desarrollo de las características sexuales secundarias

Este desarrollo es el mas notable de los adolescentes ya que se refiere a los cambios físicos que sufren estos debido al aumento del suministro de hormonas provenientes de las gónadas.

De acuerdo con Hurlock los cambios que se presentan en los adolescentes son los siguientes:

En el caso de las mujeres

- Ensanchamiento de los hombros.
- Incremento en la amplitud y redondez de las caderas, quedando así limitada la cintura.
- Conformación definida de brazos y piernas.
- Desarrollo del busto.
- Vello púbico.
- Vello axilar.
- Vello facial sobre el labio superior, en la parte inferior de las mejillas y al borde del mentón.
- Pilosidad en los miembros.
- Cambio de voz de una tonalidad aguda a otra grave.
- Cambios en el color y la textura de la piel.

Y en los hombres:

- Ensanchamiento de los hombros, debido a la presencia de músculos pesados
- Forma definida de brazos y piernas debido al desarrollo muscular.
- Nudos o leves protuberancias alrededor de las tetillas
- Vello púbico que se extiende hasta los muslos
- Vello en las axillas
- Vello facial sobre el labio superior, a los costados y en las barbillas, y pelo en la región de la garganta
- Pilosidad en los miembros, el pecho y los hombros.
- Cambios de voz
- Cambios en el color y la textura de piel.

Este desarrollo es asincrónico ya que estas características se desarrollan y alcanzan su madurez en diferentes momentos ya que cada una de estas se desarrolla conforme a un

patrón predecible, por ejemplo el cambio de voz en los hombres es uno de los indicadores más obvios de su maduración y es bastante raro que este cambio se produzca antes de la aparición del vello del pubis.

Es poco antes de la pubertad que las glándulas sudoríparas comienzan a agrandarse y el funcionamiento de estas empieza antes de que aparezca el vello axilar, el olor característico de la transpiración axilar se detecta por primera vez en la pubertad haciendo mas pronunciado especialmente cuando hay tensión emocional.

Todas estas transformaciones corporales se acompañan generalmente de fatiga, falta de ánimo y otros síntomas de una salud deficiente. Estos asumen proporciones exageradas cuando los cambios físicos suceden con rapidez o cuando se espera que el adolescente asuma mayores responsabilidades en el hogar y en la escuela, que las que tenía cuando era niños.

En cuanto a las repercusiones psicológicas que tienen estas transformaciones físicas en los jóvenes provienen principalmente de las expectativas sociales respecto a las actitudes y a la conducta propios de la madurez, ya que cuando el ser humano parece mas adulto que niño, estas expectativas sociales abruman psicológicamente al adolescente pues ya no pueden comportarse ante los demás como un niño sino como un adulto.

Y una de las tareas más difíciles para los jóvenes es la aceptación de su cuerpo cambiado ya que no sólo ha de ajustarse a las modificaciones normales que acompañan a la pubertad sino que también debe aceptar su nuevo tamaño, conformación de la figura y aspecto que tendrá por el resto de su vida.

Estas transformaciones son más importantes para las mujeres que para los hombres debido a que la sociedad atribuye un valor mas importante a la apariencia femenina que a la apariencia masculina y si las jóvenes no están conforme con su físico estas desarrollan sentimientos de ansiedad y angustia que sin no son tratadas adecuadamente pueden llegar a

presentar problemas muy serios como son la anorexia y la bulimia y que cada vez son mas frecuentes desgraciadamente entre las adolescentes.*

3.3. Los Cambios Cognitivos de un Adolescente

Los cambios cognitivos más significativos que se presentan en un adolescente son los indicios de independencia intelectual, la aparición del pensamiento formal y la adaptación al sistema escolar.

Al empezar los adolescentes a tener indicios de independencia intelectual implica que se encuentran en disposición de poder ir más allá del interés por conocer aquello que le resulte agradable o interesante para sí mismo y puede comenzar a comprender los razonamientos y planteamientos ajenos.

La adolescencia representa el nacimiento de una nueva personalidad y esta personalidad se encuentra marcada sin duda por el esquema de pensamiento que el adolescente empieza a formar por sí mismo, hecho que en ocasiones provoca enfrentamientos de opiniones respecto a las ideas de otros, generalmente con aquellas figuras que representan autoridad.

Esto quiere decir que el adolescente se esta desarrollando cognitivamente y de acuerdo con las investigaciones realizadas por Piaget este desarrollo es que el da acceso al estadio de las operaciones formales.

Ya que la adolescencia se caracteriza por una serie de avances en el desarrollo de estrategias y habilidades cognitivas en relación con la capacidad de razonar, tanto de forma deductiva como inductiva, la habilidad para plantear, comprobar hipótesis y para formular teorías; pues es en este periodo del individuo en donde se han situado los inicios del

* ANOREXIA: Es considerada como una actitud producida por un desequilibrio emocional que consiste en la perdida anormal del apetito, es decir es el rechazo hacia los alimentos.

BULIMIA: Es un trastorno psíquico que se caracteriza por una sensación de hambre desmedida, debido generalmente a estados de ansiedad y problemas emocionales, en donde se come de manera exagerada sintiendo con esto una gran culpa y para aligerarla se produce el vomito.

pensamiento abstracto ya que el ser humano comienza a formular y a elaborar por sí mismo sus propias hipótesis, así como a analizar los problemas en su complejidad.

En cuanto a la adaptación que debe tener el adolescente al sistema escolar este debe de desarrollar una serie de estrategias o destrezas cognitivas que debe de poner en funcionamiento dentro de este sistema al que habrá de adaptarse, y estas son²⁷:

- Utilización de la percepción: El adolescente debe de tener en la mente, antes de actuar en la clase, algún marco intelectual, algunas señales de referencia que le permitan conectar con los nuevos conocimientos.
- Capacidad para utilizar formas de interpretación: Debe de saber pensar no sólo en lo que esta viendo u oyendo sino también saber cuestionar o buscar lo más significativo de lo que uno percibe, dentro de un contexto adecuado.
- Selección del lenguaje: Como la lengua hablada es el vehículo principal de la enseñanza, se tiene que considerar que el adolescente debe de realizar una selección de múltiples significados sobre el lenguaje para poder responder a lo que se espera de él.
- Capacidad para saber ubicar los diferentes símbolos: Lo cual supone poder interpretar y comprender los sentidos que pueden adoptarse con las diferentes representaciones de la información que se presentan en la clase: palabras, imágenes, sonidos, signos gráficos, etc.
- Capacidad para estar en constante proceso de interacción social: Esto implica que tiene que contrastar con los demás, los conceptos y las ideas que el posee, desde su propia dimensión, para verificarlos o reformularlos en la interacción pública. Esta destreza es esencial para aprender a desarrollar el pensamiento conceptual y habitual.
- Necesidad de desplegar su autonomía personal: La idea que el estudiante tiene de sí mismo, su autoconocimiento, resulta especialmente relevante para aprender. Esto supone que cada individuo debería tener confianza en sus

²⁷ Psicología del Niño y del Adolescente. p. 371

formas de pensar y en sus ideas para responder a lo que se espera de él. La seguridad en uno mismo es de suma importancia.

Los cambios cognitivos presentados en la adolescencia , coinciden con la aspiración de nuevos esquemas de pensamiento, aunada al origen de las concepciones distintas acerca de la realidad.

Y esto va conformando la ideología y personalidad del individuo en formación (independencia intelectual). Este conjunto de modificaciones en la esfera psicológica del sujeto, va trastocando paulatinamente la capacidad de adaptación al sistema escolar, que lo aguarda muchas veces sin advertir la complejidad de tales cambios, ni tampoco la forma en que el sistema educativo lo preparará para enfrentarlos sin conflicto.

La necesidad de adaptación a tales transformaciones, provoca algunas veces sentimientos de frustración, que llevan al adolescente a la incapacidad para entender y manifestar sus emociones, así como lograr encontrar su lugar en la esfera social. Por lo que a continuación se explican los diferentes sentimientos y emociones tanto agradables como desagradables que se viven muy frecuentemente durante la adolescencia y que muchas veces se experimentan mas de uno al mismo tiempo.

3.4 Las Emociones en los Adolescentes

La mayoría de los adolescentes experimentan sus emociones de un modo exaltada e intenso debido a los cambios tanto internos y externos que están sufriendo; y esta emotividad se manifiesta primordialmente con constantes rebeliones y conductas antisociales, esto es más frecuente en los hombres que en las mujeres ya que socialmente se espera que ellos sean más autosuficientes para resolver sus problemas que las mujeres.

Los adolescentes que durante su niñez padecieron perturbaciones emocionales debido a que se desarrollaron en condiciones ambientales poco favorables dentro de su contexto familiar,

son más propensos a exagerar sus emociones, que los jóvenes que fueron criados en condiciones más favorables.

Como sabemos en la adolescencia hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones, además de lo antes mencionado, y también en la forma de respuesta emocional de estos. Aunque hay una similitud entre las emociones que se presenta en la infancia y en esta etapa, ya que tanto como en una como en otra etapa las emociones dominantes que se les presentan tienden a ser desagradables, como son principalmente el temor, la ira, el pesar, la tristeza, los celos y la envidia. Y las emociones placenteras son menos frecuentes, menos intensas, en especial en los primeros años de la adolescencia y estas son: alegría, afecto, felicidad, curiosidad, amor o satisfacción.

Pero son principalmente los factores sociales los cuales generan estas emociones desagradables y también de cómo el adolescente reacciona ante esta emoción. A continuación trataré de dar una breve explicación de cómo el adolescente vive y siente estas emociones.

Miedo

El miedo que se presenta en el adolescente es diferente al que se presenta durante la infancia, en primer lugar es debido al cambio de valores ya que cuanto más importante es una cosa para una persona, mayores probabilidades hay que lo invada el temor si cree que va perderla o que no podrá obtenerla.

En segundo lugar debido a que por la edad en la que se encuentran los adolescentes tienen que enfrentar muchas más nuevas experiencias en esta etapa que durante su infancia, pues toda cosa nueva y difícil puede originar miedo ya que los jóvenes constantemente se enfrentan a cosas nuevas y distintas a medida de que expanden sus horizontes sociales.

En cuanto a las respuestas que el adolescente pueda tener cuando este sienta la sensación de miedo ante alguna una situación que se le presente, son dos las más comunes: rigidez del

cuerpo y huida de la situación que produce temor, ya que cuando el joven está asustado su cuerpo se pone rígido, transpira y se pone a temblar. Por lo que el adolescente aprende a evitar tales situaciones escapando antes de que se produzcan. Evita así la vergüenza o la humillación de que otros perciban que se halla dominado por el miedo.

Preocupación

En la adolescencia a medida de que la cantidad y la intensidad de los temores decrecen, estos son reemplazados por la preocupación, y esta es una forma del miedo que tiene su origen en causas imaginarias.

Y aunque en todas las preocupaciones hay un elemento real pero este es exagerado fuera de toda su proporción, por lo que este estado puede ser considerado como una reacción emocional a un “problema prestado”, ya que el hecho al cuál se teme puede suceder, pero aún no se ha hecho presente.²⁸

La preocupación en los adolescentes es específica en cuanto se refiere a una persona, a una cosa o a una situación. Pues durante este periodo de la vida del ser humano, es razón de preocuparse a lo que hay que hacer, y las presiones sociales tienden a incrementar la frecuencia e intensidad de esta emoción.

Como las preocupaciones están influidas por los valores y teniendo en cuenta que éstos se modifican según la edad, las que aquejan a los adolescentes difieren de las que experimentan los adultos; como por ejemplo ser aceptados por sus amigos, verse atractivos hacia el sexo opuesto, sacar buenas calificaciones, etc.

Ansiedad

La ansiedad al igual que la preocupación, son formas de expresar miedo. La ansiedad se distingue de la preocupación y del miedo en un aspecto principal: la ansiedad es un estado

²⁸ HURLOCK Elizabeth. Op cit. p 92

emocional generalizado y no específica, ya que el individuo no están ansiosos respecto de una cosa específica; está excitados en general o un estado de desasosiego.

Esta emoción tiene origen en la repetición de diversas preocupaciones, cuanto más a menudo se preocupe el adolescente y cuantas más preocupaciones tenga, mayores probabilidades hay de que éstas produzcan un estado de ansiedad generalizado.

Cuando el adolescente sufre de ansiedad, este parece sombrío y huraño, sus reacciones son exageradas, al punto de trastornarse por cosas insignificantes o estallar en ira por algo que los demás es trivial, si reduce sus reacciones hasta ser apático e impasible en situaciones en las que normalmente una persona experimentaría alguna emoción, si se comporta de modo opuesto a sus conductas habituales o si se impone normas imposibles de cumplir.

De acuerdo con Hurlock existen tres categorías principales de las expresiones de la ansiedad en un adolescente las cuales son:

1. Pautas del comportamiento: El adolescente ansioso puede retirarse al mundo de la fantasía, utilizar mecanismos de defensa, proyectarse la culpa de su insatisfacción sobre otros, valerse de los medios masivos como formas de escape o dedicarse a actividades antisociales.
2. Efectos sobre el rendimiento: La ansiedad puede dar lugar a que las cosas se hagan con mayor velocidad, pero no necesariamente a que se logren mejores resultados, es especialmente perjudicial en situaciones en las que la preparación es imposible, en las que implican la facultad de razonar o en las que hubo fracasos anteriores.
3. Susceptibilidad a las influencias grupales: Cualquier ansiedad, pero en especial la que tiene una orientación social, hace tan sugestionable al adolescente que éste reacciona de conformidad con lo que el grupo espera de él y con la esperanza de mejorar su aceptación social.

Ira

Los factores que provocan con mas fuerza e intensidad la ira en la adolescencia son los sociales, es decir los que tienen que ver con la gente, ya que los objetos y situaciones son los menos importantes como estimulantes de esta emoción.

Ya que las causas mas comunes que provocan la ira en los jóvenes son: las burlas, el trato injusto, que uno hermano o amigo se apodere de sus cosas, que les impongan cosas en contra de su voluntad, que se les miente, que se les dirijan observaciones sarcásticas.

Además de estas causas sociales, la ira puede presentar como el resultado de la interrupción de las actividades habituales, el fracaso en actividades emprendidas y los proyectos frustrados.

En la etapa de la adolescencia, el número y gravedad de las manifestaciones coléricas dependen no tanto de la edad y del sexo de la persona como del ambiente en el cual vive y se desenvuelve. A un mayor índice de frustración ambiental corresponden mayores y más frecuentes acosos de ira.

Disgusto

Los disgustos son irritaciones o sentimientos desagradables, aunque no es tan intenso como la ira, los disgustos provienen de experiencias exasperantes con personas, con hechos o incluso con los propios actos.

Estos son mas comunes en la adolescencia que la ira, y al igual que esta son de origen social, ya que a los jóvenes les disgusta más la gente en particular por su modo de hablar, conducta y maneras, que cualquier otra causa única, también se disgustan por cosas que no resultan como esperaban y hasta por su propia ineptitud.

La respuesta que tienen los adolescentes frente a situaciones molestas es muy diferente de la respuesta a situaciones que provocan la ira, ya que en lugar de atacar de modo franco la fuente del fastidio, el adolescente trata de bloquearla o de evitarla; también rehuye a los lugares o cosas que le causan disgusto eligiendo otras más a su gusto, además de que el adolescente trata de evitar en su propia conducta los amaneramientos de otros que le causan fastidio.

Frustraciones

Las frustraciones son una respuesta a la interferencia en la satisfacción de alguna necesidad y estas pueden resultar de la privación que surge del medio o de la incapacidad del individuo para alcanzar un objetivo en razón de su propia insuficiencia.

Estas son acompañadas de sentimientos de impotencia, esto da lugar a una forma de ira que puede ser leve o excesiva, y muchas de estas aparecen debido a la propia ineptitud del individuo.

Y entre las frustraciones más comunes que se presentan entre los adolescentes son las siguientes: creer que se tiene un físico carente de atractivos para el sexo opuesto, contar con una salud deficiente que limita la participación en las actividades del grupo de amigos, no contar con dinero suficiente para tomar parte de los intereses del mismo grupo, rasgos en su personalidad que interfieren en la aceptación social.

Celos

Los celos por lo general aparecen cuando una persona se siente insegura o temerosa de que su posición en el grupo, o en el afecto de alguien importante para ella, esté amenazada, y al igual que las emociones anteriores por lo general el origen de los celos es de origen social; y la fuente puede ser cualquier situación que involucre a personas por las cuales el individuo siente un afecto profundo o cuya atención y aceptación anhela, así que en los celos hay dos fuentes elementos emocionales: el miedo y la ira.

Los estímulos que generan los celos en la etapa de la adolescencia están completamente individualizados, ya que dependen en gran medida de lo que hace que una persona se sienta insegura, y a su vez, el grado de inseguridad depende del valor que la persona le atribuya a las relaciones con determinada gente.

En la adolescencia los celos que pueden provocar un hermano menor se deben en gran medida a que a éste se le conceden privilegios a una edad más temprana que aquélla en que se le concedieron al adolescente o que a veces, los padres parecen favorecer a ese hermano.

También muchas veces el adolescente siente celos de los compañeros que son más populares que él. Cuanto menos seguro se siente en sus relaciones sociales con el grupo de amigos, mayores posibilidades hay de que esté celoso de aquellos cuya aceptación social parece más segura.

La respuesta más común de los jóvenes ante los celos es verbal, ya que en lugar de emprender un ataque físico contra quien lo pone celosos, lo habitual es que reaccione por medio del lenguaje, esta reacción puede asumir diferentes formas: El sarcasmo, el ridículo y la alusión despreciativa al individuo que lo pone celosos cuando no está presente para defenderse.

Envidia

La envidia es similar a los celos en cuanto a que es una emoción dirigida hacia un individuo sin embargo difiere de los celos en un aspecto importante, ya que no es el individuo en sí quien estimula la envidia, sino sus posesiones materiales, por ejemplo una adolescente puede sentir envidia de una compañera cuya forma de vestir y hogar sean superiores a los suyos y este sentimiento de envidia la hace reacciones casi de la misma manera que si estuviera airada o celosa, en realidad la envidia es un sinónimo de codicia.

Al igual que los celos la envidia también es expresada mayoritariamente de manera verbal, ya que el joven envidioso dirá a quienes cuyos bienes codicia que son muy “afortunados”

y a menudo les sugerirá que compartan sus posesiones son el argumentando que sus padres son demasiados pobres o demasiado tacaños para concederle las cosas que anhela.

Muchos veces los jóvenes envidiosos tratan de menospreciar el valor de las posesiones ajena o también tratan de ridicularizarlas como una forma de compensar su falta ya que esta actitud de descrédito ayuda al adolescente a dominar el enojo que siente cuando se da cuenta de que otros tienen más que él.

Es muy posible que los adolescentes por lo regular reaccionen tratando de convencerse de que están satisfechos con lo que poseen, esta actitud de optimismo excesivo es por lo general un producto del entrenamiento infantil debido a que estos se dan cuenta de que sus padres hicieron sacrificios personales para darle cosas que no estaban en condiciones de ofrecer, no obstante , hay muchos jóvenes que se muestran resentidos con sus padres porque éstos no pudieron proporcionarles las cosas que poseen sus amigos.

Vergüenza

La vergüenza es un sentimiento de pérdida de la dignidad personal, de repulsa hacia uno mismos, por alguna acción realizada de la que se muestra arrepentimiento. Va asociada con el sentimiento de culpabilidad por algo que se ha realizado y ha infringido un daño psicológico a otro persona. Es considerada como una forma de incomodidad extrema que surge cuando siente que no se ha actuado de acuerdo con las expectativas de otras personas.

La manifestación conductual de la vergüenza es la inhibición motora, la ausencia de escasez de comunicación verbal, las personas que experimentan vergüenza por lo general bajan la cabeza, repliegan sus brazos y sus piernas, quisieran hacerse pequeños y desaparecer del escenario emotivo sin ser visto, ya que teme aparecer ante los demás como ridículo, débil, impotente, tonto o malo.

Por lo general en el adolescente se presenta este sentimiento cuando está frente a su grupo de amigos y este llega a cometer algún error o equivocación delante de ellos, cuando esta delante de una persona de su sexo opuesto y a este se le hace atractivo o simplemente

cuando tienen que pasar al frente de su salón de clases a exponer un tema o a realizar un ejercicio.

Curiosidad

La curiosidad es una actitud que devuelve al ser humano a su infancia ya que le ayuda a no perder la ilusión y a seguir investigando en todo aquellos que le atrae del mundo.

Es una de las cualidades humanas mas estimulantes que existen ya que es un enfoque insaciable de curiosidad por la vida pues es la que nos ayuda a aprender continuamente, el sentir interés por todo lo que nos rodea dando esto como resultado que llegemos a ver el mundo de otra manera pues fomenta en nosotros un intenso deseo de comprender la esencia de las cosas, y de encontrarle sabor a todo lo que nos rodea.

Aunque en la mayoría de los adolescentes la mayor fuente de curiosidad principal de sus nuevos intereses reside en su propia maduración sexual y en la de sus amigos.

Pocos alcanzan la adolescencia con un conocimiento tan completo de la fisiología y psicología del sexo que no haya nada nuevo que estimule su curiosidad. Además del interés en el sexo, el adolescente también siente curiosidad por los fenómenos científicos, por la religión y por las cuestiones morales. Sin embargo, éstos son muchos menos universales que el sexo en cuanto a la atracción que ejercen.

Afecto

El afecto es un estado emocional placentero de intensidad relativamente leve, es decir, se trata de una tierna afición a una persona, un animal o un objeto.

En la adolescencia los compañeros o personas adultas ajenas al hogar resultan los estímulos más comunes para las respuestas afectivas y si el adolescente tiene pocos amigos es probable que concentre su afecto en algún héroe real o imaginario.

Es característico que los adolescentes demuestren su afecto mediante el deseo de estar con la persona que lo origina, por medio de pequeños favores hechos con la esperanza de complacerla y observando y escuchando con atención todo lo que hace y dice, sin mencionar que es tolerante y leal con el objeto de su afecto.

Pesar

El pesar, en sus formas más benignas se presenta como: la pena, la tristeza y la zozobra, es una de las emociones más desagradables y la que probablemente tenga los mayores efectos perjudiciales tanto en lo físico cuanto en lo psicológico. Proviene de la pérdida de algo que es muy apreciado y por lo cual el individuo ha desarrollado un apego emocional en razón de llenar una importante necesidad en su vida.

Para muchos jóvenes, el pesar es una experiencia emocional frecuente, ya que precisamente es una época en la que muchos de ellos se sienten infelices ya que en relación con lo conocido, el pesar es una nueva emoción para el adolescente por lo cual debe de aprender a hacerle frente.

Al igual que las otras emociones el pesar que afecta la adolescencia es de origen social, ya que este puede provenir de una pérdida debida al muerte, al divorcio de sus padres o a la ausencia de una persona por la cual el adolescente siente un fuerte apego emocional.

Felicidad

La felicidad se considera de acuerdo con Hurlock como un estado de bienestar y de satisfacción placentera, es decir, lo opuesto a la ira, al miedo, a los celos o a la envidia. La felicidad es influida en gran medida por el estado físico general del individuo, aunque la buena salud por sí sola no es suficiente para hacer que el adolescente se sienta feliz.

Las principales causas que provocan felicidad en la adolescencia son las siguientes:

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

Alegría

La alegría es una de las emociones básicas, es la consecuencia de un acontecimiento favorable que afecta directa o indirectamente, es una reacción súbita del organismo ante un acontecimiento que la provoca, y que produce algo positivo para quien la experimenta. Por ejemplo en la adolescencia: haber sacado un diez ya sea en un trabajo o en un examen, sentirse aceptado por sus amigos, haber ganado en un evento deportivo, etc.

Las situaciones que producen alegría son muy numerosas, y se caracterizan porque aportan bienestar físico o psicológico al individuo. Las manifestaciones conductuales de la alegría son evidentes en el ser humano ya que la expresión de la sonrisa y la risa son quizá, sus

máximos exponente, cognitivamente se producen pensamientos cuyo contenido hace referencia a la suerte que se ha tenido, el merecimiento o por haber conseguido algo.

Todas estas emociones expuestas traen como consecuencia una serie de reacciones en los adolescentes debido al proceso de transición en la que estos se encuentran y que si se saben manejar adecuadamente llegan a formar una personalidad la cual les permita controlar de una manera positiva sus emociones en su vida adulta.²⁹

1. Inmovilización: El adolescente tiene la sensación de estar abrumado, es incapaz de hacer proyectos, le cuesta comprender lo que le sucede a sí mismo y a los que le rodean, y tiene dificultades para razonar sobre lo que le pasa o lo que se le trata de comunicar.
2. Minimización: El joven se enfrenta a este estado cuando concede mínima importancia a los cambios y considera triviales las transformaciones de la adolescencia. Algunos incluso llegan a negar que se haya producido o se esté produciendo algún tipo de cambio.
3. Depresión: Suele producirse como un rasgo frecuente en la adolescencia. Los cambios físicos de la pubertad colocan a los adolescentes en este estado transitorio que puede ir acompañado de sentimientos de desánimo y desasosiego interior. Esta situación suele ir acompañada de comentarios autocríticos, que pueden conllevar a estados melancólicos y depresivos.
4. Deseo de liberarse: En esta etapa se tiende a aceptar la realidad tal cual es, liberándose del pasado, esto es, de la seguridad y de la irresponsabilidad propia de las fases anteriores y de recibir de los adultos todo lo necesario para la existencia.
5. Poner y ponerse a prueba: Esta liberación sirve de puente para llegar a la fase en la cual los adolescentes comienzan a probarse a sí mismos en relación con las nuevas circunstancias. Esto les lleva a intentar nuevos compartimientos e incluso nuevos y a veces extraños estilos de vida.

²⁹ Psicología del Niño y del Adolescente. Op. cit. 356

6. Búsqueda de un significado: De forma paralela, a continuación de este período de actividad y de puesta a prueba, hace su aparición un movimiento más gradual hacia la búsqueda de significado y comprensión de diferencias en la existencia de las cosas, así como de las razones que explican tales diferencias.
7. Interiorización: Finalmente, estos nuevos significados acaban formando parte del propio individuo y se integran en el repertorio psíquico y de comportamiento del joven adulto.

Dado que las consecuencias desfavorables de las emociones tienen un peso mucho mayor que las favorables, es obvio que, si no se les controla, estas pueden producir un impacto penetrante y destructivo en el ser humano y la etapa ideal para saber controlar las emociones es la adolescencia ya que este período es de constantes cambios en el individuo y es una parte medular en la construcción de su carácter y personalidad.

Mucha gente cree que el control emocional es sinónimo de represión y eliminación pero nada tiene que ver con estas ya que “el control emocional “ significa encarar una situación con una actitud racional, respondiendo a ella con la mente tanto como con las emociones y a obviar la interpretación de las situaciones de manera que susciten exageradas reacciones emocionales. Este es el control de los aspectos mentales de un estado emocional. Además , control emocional quiere decir frenar el desborde o la expresión verbal de las emociones, llegar a controlarlas es una indicación de madurez emocional.

Por lo que en esta investigación no trata de comprobar que en la adolescencia, el panorama emocional se torna definitiva e invariablemente violento e incomprensible, turbio y desolado; sin posibilidad de hacer algo respecto.

Es más útil y apropiado percibir que el componente emocional de los jóvenes, puede brindarnos con toda su riqueza y entusiasmo, elementos valiosos e institucionales para orientar la pasión propia de esta edad hacia horizontes más optimistas y un excelente camino para ellos, es brindándoles además de una educación cognitiva una educación emocional como tal y principalmente dentro de la escuela secundaria.

3.5 Los Cambios Sociales a los que se tiene que enfrentar el Adolescente

Como sabemos la socialización es “el procesos de aprendizaje de la conformidad de las normas, hábitos y costumbres del grupo, es la capacidad de capacidad de conducirse de acuerdo a las expectativas sociales”³⁰

Con regularidad el adolescente necesita de un tiempo considerable para completar este procesos de transformación de las pautas sociales infantiles a las propias de un adulto. Y de manera muy general, los cambios en relación con estas pautas se verifican en cinco áreas:³¹

- a) Cambios en los agrupamientos sociales
- b) Cambios en las amistades
- c) Cambios en el trato otorgado a los amigos
- d) Cambios en la elección de líderes
- e) Cambios en las actitudes y en la conducta social

Y con frecuencia se puede advertir la manera en que estos cambios se reflejan sobre todo en sus relaciones familiares, sus intereses, sus actividades recreativas, en sus concepciones morales y religiosas.

En este aspecto, es en el que se crea la desconfianza cultural hacia la adolescencia de manera uniforme, y se refleja en un temor generalizado hacia aquellas manifestaciones que nos parecen poco adecuadas al tipo de sociedad que deseamos compartir.

Un ejemplo de esto se representa en las actitudes de rebeldía constante y a veces sin sentido, que forman parte de la vida cotidiana de los jóvenes, y es precisamente aquí en donde me veo en la necesidad de ahondar en el cotidiano vivir en que se desarrollan los adolescentes de nuestro país.

³⁰ HURLOCK, Elizabeth. Op. cit. p.122

³¹ Ibid. p.124

“ Los datos del Consejo Nacional de Población de 1999 indican que los jóvenes entre los 12 y 14 años representan un poco más del 27% del total de la población de nuestro país. Los jóvenes constituyen la base del cambio demográfico y productivo ya que son la tercera parte de la población, y por lo tanto las potencialidades productivas y de consumo de la sociedad”.³²

Así mismo dentro de la fuente documental antes citada también se lleva cabo una descripción de quienes conforman este sector de la población , por lo algunos de las rasgos mas característico de los jóvenes de nuestro país quedan definidos de la siguiente manera:³³

1. Se considera que han impuesto modas en la vestimenta, en la música, en la pintura, y en lo general, en todas las formas de expresarse, principalmente un lenguaje conscientemente provocador y retador en los moldes de la cultura adulta. Así mismo, los padres ante las rápidas transformaciones de la juventud y sus formas de expresión, no saben como actuar con respecto a sus hijos.
2. Los aspectos que más le preocupan a nuestro adolescentes , en orden de importancia son los siguientes: las relaciones interpersonales, las sexuales y las familiares; las adicciones, el embarazo, la salud mental y el empleo.
3. Los adolescentes son los más afectados por el desempleo y constituyen una oferta laboral de casi un millón de personas cada año. Desde el momento en que desertan de la escuela (la mayor parte de los 16 hasta los 22 años), atraviesan por la etapa decisiva para encontrar un lugar estable en el mercado de trabajo.
4. Desde los 12 años dejan de asistir a la escuela, tendencia que se agudiza a los 18 ó 19 años; a partir de entonces sólo un 30% recibe algún tipo de educación.
5. La edad promedio de los jóvenes de sexo masculino que dejan la escuela es a los 16.5 años, que casi coincide con la del primer empleo. En el caso de las mujeres es a los 16.3 años y su primer empleo es a los 19.3 años.
6. En cuanto a su contexto familias, los datos del Consejo Nacional de Población señalan que 75% de los jóvenes mexicanos viven en un hogar prototipo, es decir,

³² CASTAÑÓN, Roberto. La Educación Media superior en México. p.17.

³³ Ibid. p.20

con un jefe de familia, cónyuge, hijos solteros y algún pariente; 13% viven en un hogar con un solo cónyuge (mayoritariamente mujer) y en estos casos la familia presenta por lo general problemas económicos.

7. Un elemento de preocupación para la sociedad, y en particular para el sistema educativo es el tema de la violencia entre los jóvenes, ya que la edad promedio de menores con mayor índice delictivo está entre los 15 y 17 años.
8. Los niños y los jóvenes son las principales víctimas de la violencia dentro y fuera del seno familiar, de la drogadicción, de la prostitución y de la delincuencia.
9. Por otra parte el 15% de los nacimientos de nuestro país se dan en mujeres menores de 20 años y 5.3% del deceso de las jóvenes se debe a complicaciones en el embarazo. La maternidad en mujeres menores de 22 años , constituye la mitad del incremento demográfico del país.
10. Uno de los sucesos que mayor efecto negativo produce en los jóvenes durante toda su vida es el fracaso escolar que se da en todas las clases sociales aunque las más desfavorecidas son las más expuestas. El fracaso escolar se presenta de diversas maneras que van desde la deserción hasta los que concluyen sus estudios sin entusiasmo, si haber adquirido competencias y sin estar calificados.
11. Los adolescentes son los destinatarios, consumidores y beneficiarios de las nuevas tecnologías y de los medios de comunicación y también los creadores de las actuales formas de expresión.
12. Pese a las enormes desigualdades entre los jóvenes de diferentes estratos sociales o latitudes, ninguna generación ha sido tan instruida, tan consciente de la naturaleza multicultural del mundo, tan informada de las desigualdades y de los conflictos existentes como la actual.

Después de leer estos datos es evidente que la población adolescente de nuestro país, se encuentra afectada por un sin fin de variables y contradicciones.

En el camino hacia la adultez (periodo con el que se oponen frecuentemente) muchos preferirían no llegar a la meta, sin embargo los riesgos que se toman son múltiples en ocasiones los propios de una edad adulta; en la búsqueda por encontrar un lugar en la

sociedad son pocas veces favorecidos, aunque culturalmente se les exija lo contrario; aún cuando se reconoce el enorme potencial que la adolescencia trae consigo, escasos signos reflejan que este se haya sabido orientar adecuadamente desde instituciones como la familia, la escuela y otras.

Un elemento presente en los adolescentes de toda sociedad es el de movimiento, es decir el del cambio constante.

Esta cualidad se manifiesta tanto en los rasgos positivos como negativos, que pudieran percibirse al estar en contacto con los jóvenes; y las emociones no están libres de este efecto, que nos lleva a considerar esta etapa con un manantial de encuentros y desencuentros afectivos.

Entender el papel de las emociones en esta fases, contribuirá notablemente a comprender como emplear la educación para el provecho de los jóvenes y como consecuencia de nuestra sociedad.

3.6 La Verdadera Importancia de la Educación Emocional durante la Adolescencia

A partir de lo antes expuesto en este trabajo es de vital importancia reconocer que hoy en día es en la educación secundaria, en donde aparecen las mas profundas interrogantes de los jóvenes de que hacer en esta etapa de su vida (la adolescencia), debido a todo este remolino de cambios que diariamente se les presentan en todas los aspectos de su vida.

Es así como al mirar día a día nuestra realidad social, esta nos muestra sus diversos matices y transformaciones; y de la misma manera nos aporta ideas acerca de los rostros de los adolescentes de hoy y su problemática.

El desarrollo normal de la inteligencia, se lleva a cabo adecuadamente si se da, al mismo tiempo un normalidad afectiva. Esta última la que aporta al individuo en su formación

elementos como la seguridad, el apego a la realidad, el interés por el mundo exterior; y una gran variedad de factores sobre lo que se construye el conocimiento.³⁴

Este descubrimiento del mundo tal como es, se hace posible gracias al desarrollo de determinados procesos de pensamiento (análisis, relación de elementos, explicación de fenómenos complejos, formulación de teorías, etc), y en este sentido, las emociones que genera este descubrimiento, la afectividad que comportan, puede actuar como impulsora o inhibidora de una maduración equilibrada y tendente a una independencia intelectual y afectiva que posibilite la entrada a una vida adulta y equilibrada o todo lo contrario.

De lo afirmado se deduce que la emoción es a veces un estímulo impulsor de acciones constructivas. Que así como puede abatir, también puede estimular y hacer mejor al individuo.

Este resultado siempre dependerá de la actuación de los múltiples factores que intervienen en el origen, percepción y manifestación de la emoción: la naturaleza del estímulo, la historia vital del individuo, su estado de salud orgánica, las características de su entorno, su estilo de vida, su personalidad, etc.

Por lo que, lograr la madurez emocional es una de las metas principales del adolescente , puesto que tal logro representa uno de los criterios de la consecución del estado adulto. Dado que la mayoría de los jóvenes sufren de una mayor o menor tensión emocional en esta etapa se debe ayudar a aliviar las reacciones afectivas derivadas de esta situación. Este es un punto y momento muy importante en el desarrollo y la autoeducación de los sentimientos.

Aunque estrictamente no existen emociones propias de la adolescencia, se sabe que el joven desarrolla una cierta hipersensibilidad hacia los estímulos del medio con el que interactúa. Las emociones en la adolescencia se hacen más intensas en general más absorbentes, más

³⁴ AGUIRRE, Ángel. Psicología de la adolescencia. p.131.

difíciles de dominar y dirigir. El componente afectivo del individuo adquiere mayor fuerza y complejidad.

La acción de los cambios físicos, aunados a la concepción de sí mismo, puede predisponer a perturbaciones emotivas. Del mismo modo, las relaciones sociales, el paso repentino de un medio escolar a otro muy diferente y el hecho de que se le empiece a tratar de forma distinta, se le exijan patrones de conducta para los que no se le prepara adecuadamente, pueden influir de modo perturbador en la vida emocional del adolescente, afectando constantemente su actividad y su proceso intelectual.

Dado que las consecuencias desfavorables de las emociones tienen un peso mayor que las favorables, es obvio que si no se les controla, las emociones pueden producir un impacto penetrante y destructivo. De ahí la necesidad de fomentar en esta etapa el control emocional mediante el cual no se busca la represión o la eliminación de las emociones sino que “significa aprender a encarar una situación con una actitud racional, responder a ella con la mente tanto como con las emociones llegar a controlarla es una indicación de madurez emocional”³⁵

Para llegar a conocer los efectos favorables y desfavorables de las emociones podríamos hacer un auto análisis de situaciones de conflicto emocional, y concluir que definitivamente la necesidad de la educación emocional de la adolescencia rebasa las expectativas que podríamos tener al respecto. Por lo que explicare brevemente estos efectos tanto favorables y desfavorables de las emociones.

Efectos favorables

1. Excitación y alivio: Las emociones agregan excitación a la vida diaria. Aún cuando una emoción sea desagradable, el resultado es un estado de aflojamiento que siempre es placentero.

³⁵ HURLOCK, Elizabeth. Op. cit. p. 105.

2. Vigo físico y resistencia: En estado de tensión emocional, una persona puede muchas veces consumir hazañas que de otra manera serían imposibles. Ni siquiera después de realizar la actividad, la persona se siente cansada o físicamente exhausta.
3. Motivación: En sus formas más leves, todas las emociones sirven como impulsos para actuar.

Efectos desfavorables:

1. Debilidad física: La tensión emocional perturba el equilibrio corporal y lleva trastornos digestivos, pérdida del apetito y cefaleas (dolor de cabeza). La tensión emocional prolongada lleva a la pérdida de peso, a la disminución de energía y a un estado general de postración.
2. Pérdida de eficacia: La tensión emocional redundante en inconstancia, inestabilidad e inconsistencia en el rendimiento. Da lugar a aptitudes motoras deficientes, a trastornos del lenguaje y accidentes. La escasa concentración impide la memorización, el razonamiento y el recuerdo.
3. Desajustes de la personalidad: Las emociones desagradables hacen que una persona esté irritable y taciturna. La irritabilidad conduce a la impaciencia y a la falta de cooperación, en tanto que la taciturnidad deriva de un comportamiento agresivo o retraído.
4. Hábitos emocionales: cuando se repiten, las respuestas emocionales desagradables tienden a hacerse habituales. La consecuencia es un adolescente preocupado, ansioso o airado cuyas respuestas (incluso al estado de felicidad) están teñidas de disgusto.

De esta manera, se puede definir que la importancia de la educación emocional en la adolescencia se distingue por los rasgos característicos de dicha etapa de desarrollo.

Sin embargo en el ámbito escolar también retoma fuerza la imperiosa necesidad de desarrollar estrategias y habilidades de control emocional; ya que no podemos olvidar que

como afirmo Piaget, “la afectividad es el motor de la inteligencia, pero que el desarrollo de la inteligencia también transforme a su vez la afectividad”³⁶

La educación de las emociones tiene que ser por lo tanto, parte esencial y fundamental del programa de la educación en la adolescencia. Recordando que es la época de los sueños consciente, por los que el individuo tiende a evadirse de la realidad, tendiendo a menudo hacia la melancolía y el pesimismo.

También es necesario evitar en esta etapa la formación de superioridad (que se deriva de los prejuicios generados por antipatías, dificultades en la relación con sus semejantes o desalientos sentimentales) o inferioridad (por la falta de confianza en sí mismo , con las consecuentes reacciones como baja autoestima, sentimientos de tristeza, decepción y fracaso).

Si no olvidamos que las actitudes creadas en esta edad permanecen para siempre, mediremos la tremenda responsabilidad de la escuela y su profesorado.³⁷

A manera de compensación, tenemos la certeza de que en la adolescencia, como en ninguna otra etapa del desarrollo, la pasión del individuo se encuentra en plena efervescencia, rebosando de emociones también favorables como el amor, la necesidad de confianza y aceptación, de alegría, diversión y euforia, así como la facultad de asombro por todo aquello que recobra una significación especial. “esto debe inspirar la confianza en la posibilidad de obtener en esta edad, mejor que en cualquier otra, resultados educativos únicos”³⁸

En consecuencia, el esfuerzo del educador deberá estar orientado a la canalización de las reacciones emocionales del adolescente, para favorecer el equilibrio mental y espiritual, la formación del carácter en el gobierno de sí mismo , y su adaptación al medio a través de la realización propia.

³⁶ Psicología del Niño y del Adolescente. Op. cit. 350.

³⁷ CARNEIRO, Leao. Adolescencia: sus problemas y su educación. p. 169.

³⁸ Ibid. p. 169

Al interior del aula escolar, existen tareas específicas para trabajar y otorgar al alumno, mejores posibilidades de desarrollo intelectual. Al respecto, Jorge Castellanos integra dentro de cuatro categorías las condiciones que favorecen al estudio:³⁹

1. Un ambiente de estudio favorable.
2. La distribución adecuada del tiempo.
3. La salud física.
4. La salud mental.

Y dentro de estas cuatro la que más le interesa a la educación emocional es la salud mental, y esta implica fomentar al menos diez características principales en el adolescente, las cuales son:

- Autoconocimiento
- Serenidad
- Claros objetivos a cumplir
- Interés y disposición
- Actitud positiva
- Buenas relaciones interpersonales
- Capacidad de reacción ante el fracaso
- Equilibrio entre diversión y trabajo
- Capacidad para resolver problemas
- Satisfacción por el propio desempeño

A continuación explicare de manera muy breve cada una de estas

Autoconocimiento: Para acceder a él, se toma como punto de partida la autocrítica considerándola como uno de los medios más eficaces para que el alumno desarrolle su capacidad de superación y autoaprendizaje. El autoconcepto implica un examen honesto del

³⁹ CASTELLANOS, Jorge. Estrategias para el estudio eficaz. p. 29.

comportamiento y el desempeño, localizando y aclarando el porqué de las fallas en que se ha incurrido; así como el propósito de evitarlas posteriormente.

Serenidad: Para el logro de esta condición se sugiere el dominio de la imaginación (empleándola sin apartarse de la realidad, para mejorar el entorno), el equilibrio de los afectos (tratando de no involucrar los sentimientos en el trabajo intelectual ni viceversa, pues cada situación requiere de atención particular), y el control de la voluntad (se atribuye mayor capacidad de éxito a la responsabilidad, antes que a la inteligencia. Se logra desarrollar un mejor rendimiento, empleando mayor dedicación, organización y disciplina; para evitar la dispersión mental).

Claros objetivos a cumplir: Esto implica visualizar el futuro a través de claros horizontes, por medio del establecimiento de metas y objetivos que ayuden a fortalecer la autoestima.

Interés y disposición: Consiste en minimizar la pereza, incertidumbre, duda y desorganización, como síntomas de una falta de interés; para vislumbrar la actividad encontrada y dirigida hacia el logro de los objetivos, como el mejor camino hacia la realización personal.

Actitud mental positiva: Esta fomenta buscando el lado bueno de la vida, lleva a disfrutar lo que la misma proporciona para el aprendizaje y la experiencia. Así mismo, esta actitud es de gran ayuda para enfrentar problemas personales, eliminando el pesimismo cuando se estimulan las situaciones positivas, placenteras y correctas.

Buenas relaciones personales: Se sugiere favorecerlas mediante el reconocimiento y la eliminación de factores que las dificultan , como son: el egocentrismo, la falsedad, el conformismos, la dependencia, la rebeldía, la hostilidad y el aislamiento.

Capacidad para reaccionar ante el fracaso: Es de suma importancia el desarrollo de esta capacidad, y para llegar a ella se requiere que cuando no se ha logrado un objetivo, se analicen con calma las razones del fracaso.

Una vez analizado las razones por las cuales se dio este fracaso, se tienen cuatro posibilidades para reaccionar ante este, las cuales son:

1. Insistir de la misma manera y por el mismo camino.
2. Insistir en el mismo camino pero modificando las actitudes y las habilidades.
3. Abandonar todo y no intentar más.
4. Cambiar la meta y establecer un nuevo objetivo que satisfaga las mismas necesidades que la meta original.

Es esencial la comprensión de que en las diversas circunstancias de la vida, en ocasiones se tiene éxito y en otras no. También se requiere que las metas establecidas sean acordes a las capacidades propias, al carácter que se posea, a los gustos y, finalmente, a las habilidades con que se cuenta; es decir, que las metas y objetivos planteados sean realistas.

Equilibrio entre trabajo y diversión: Establecer una armonía entre los deberes y la recreación, permite emprender con mayor vigor el trabajo a desarrollar, combatir la angustia, disipar las ideas inquietantes, fortalecer el ánimo, así como proporcionar alegría y satisfacción.

Por otro lado, se requiere que las diversiones sean lo más sanas posibles, y acordes a la forma de ser el individuo. Planear los deberes y las actividades de esparcimiento, por medio de una organización equitativa coadyuvará a obtener mejores resultados.

Capacidad para resolver problemas: Al respecto, existen estrategias específicas para afrontar y resolver las causas de frecuentes errores y fracasos en el desempeño escolar. Evitar quejas y lamentaciones, describir por escrito el problema, aclarar que lo que realmente preocupa asumir la responsabilidad que corresponde, anotar las posibles soluciones, recurrir a la experiencia en situaciones parecidas, examinar la viabilidad y consecuencias de las alternativas de solución, elegir una de ellas y, finalmente, meditar

detenidamente los pasos a seguir. Se resuelva o no el problema, se debe recurrir a una evaluación posterior.

Satisfacción por el propio desempeño: Hacer bien y con gusto cada una de las actividades cotidianas, conduce a experimentar sentimientos de satisfacción. Obtener mejores resultados en cada una de las labores a desarrollar, proporcionara un sentimiento de dominio de las situaciones, la concepción de que no se hace algo difícil o inútil, además de encontrar un verdadero placer en su realización.

Estos son algunos de los aspectos sobre los que se fundamente la salud mental, fortalecerlos ayuda no solamente a la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también al fortalecimiento de una imagen más optimista del mundo emocional del individuo.

Como se puede apreciar la importancia de la educación emocional rebasa las esfera de las características propias de la adolescencia, alcanza notablemente los ámbitos de la educación que se imparte en el contexto de la escuela y penetra, por supuesto, en el territorio del profesorado, dando como resultado que dentro de la educación formal que se le brinda al adolescente, se le tiene que brindar a la vez y a la par que esta, una buena y eficaz educación emocional , para formar excelentes seres humanos en todos los aspectos y no nada mas en el cognitivo.

Ya que como se expondrá en el capítulo siguiente y a partir de los resultados obtenidos en la investigación de campo se puede comprobar que los jóvenes han carecido notablemente de una Educación Emocional a lo largo de su desarrollo como seres humanos.

CAPITULO 4

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO: ¿ REALMENTE LOS ADOLESCENTES CUENTAN CON UNA BUENA EDUCACIÓN EMOCIONAL ?

El propósito fundamental de este trabajo es el de conocer cuál es el nivel de Educación Emocional en el adolescente a partir de la Orientación Educativa que se brinda en el nivel secundaria, por lo que a partir de aquí se analizarán los resultados obtenidos en la investigación de campo que fue de tipo exploratorio, esto con la finalidad de conocer el grado de educación emocional con el que cuentan nuestros adolescentes y en específico los que cursan la educación secundaria.

En primer lugar se aplicó a la Escuela Telesecundaria num. 11 turno matutino un cuestionario para medir el grado de educación emocional compuesto de 43 reactivos a una muestra designada al azar de 150 alumnos, los cuales se distribuyeron de la siguiente manera 50 alumnos de primer grado, cuyas edades van de los 11 a los 13 años; 50 jóvenes de segundo grado con edades de 12 a 15 años y 50 estudiantes de tercer grado cuyas edades van de los 14 a los 16 años. Las preguntas del instrumento de investigación están basadas principalmente en el Cuestionario de Educación Emocional que se encuentra en el libro *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*⁴⁰ aunque algunas de estas preguntas fueron modificadas para los adolescentes mexicanos; pues hay que tener en cuenta que realizar un instrumento para medir la educación emocional es un reto realmente complicado, pues precisamente este nos proporcionara un panorama general de las vivencias personales del individuo así como de su vida, sin contar otros factores como son : carácter, pensamientos, creencias y principalmente emociones, por lo que este debe de estar basado en los contenidos de la educación emocional; los cuales son: conocimiento de las emociones, manejo y control emocional, conocimiento de las emociones de los demás, utilización de las emociones como factor para automotivarse, la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas, la potenciaciones de las emociones positivas, así

⁴⁰ ALVAREZ Gonzalez Manuel. Diseño y Evaluación de Programas de Educación Emocional. España. 2001

como también la aplicación de estas en la vida social, en la escuela, en el trabajo en los momentos de conflicto, etc. A la vez de que hay que tener en cuenta a los destinatarios a quienes va dirigido el instrumento de investigación, esto para redactar las preguntas que lo componen con un lenguaje adecuado para ellos, así como sus contenidos.

Por lo que considero que para saber los sentimientos y emociones que sienten los jóvenes este instrumento es una de las mejores formas para conocer estas interrogantes, todo esto con la finalidad de comprobar el grado de educación emocional con la que cuentan nuestros adolescentes; por lo que este cuestionario puede ofrecernos y mostrarnos estos resultados.

Y como se ha estado exponiendo a lo largo de esta investigación la Educación Emocional es un medio para que el ser humano llegue a alcanzar un desarrollo integral como persona, y dado que en la adolescencia el individuo se ve bombardeado por un sin fin de cambios (físicos, cognitivos, emocionales, sociales, etc), además de que es exactamente en esta etapa en donde queda consolidada la personalidad del individuo, precisamente es en donde se le debe de brindar esta educación a los jóvenes para que así estos al llegar a la etapa adulta cuenten con las herramientas necesarias para poder tener una vida mas plena.

A la Educación Emocional la conforman diferentes partes o elementos y dentro de los mas importantes se encuentran:

- Conocimiento de las emociones
- Habilidades de vida
- Asertividad
- Resolución de problemas
- Autoestima
- Habilidades sociales
- Afrontamiento del estrés

Por lo que antes de mostrar los resultados obtenidos en mi investigación explicare de forma breve en que consisten cada uno de estos aspectos.

Asertividad

Frecuentemente los adolescentes hablan de lo que piensan pero no de lo que sienten ya que se les dificulta manifestar su emotividad y dejarla fluir libremente. La falta de habilidad para expresar los sentimientos trae como consecuencia la inadecuada identificación consigo mismo y por ende con los demás se llega a perder el control del mismo y se dañan significativamente las relaciones interpersonales.

En cuanto las personas incorporan así mismos el hecho de experimentar sentimientos y dominar las conductas involucradas en una situación determinada, se vuelven personas más receptivas y conscientes de sus propios sentimientos y por supuesto más abiertos al contacto con quienes los rodean a este hecho se les llama el ser asertivos al saber comunicar sus sentimientos de forma clara, directa y adecuadamente.

Por lo que la asertividad es la capacidad para poder comunicarnos con los demás de manera amable, respetuosa, tomando en cuenta, sobre todo sus derechos, al comunicarnos, no sólo transmitimos información hablada, sino también corporal: la forma de mirar, la postura del cuerpo, los movimientos de las manos, los gestos, todo esto transmite nuestro sentir.

Por lo tanto la asertividad se emplea para explicar el proceso de comunicación entre una o varias personas con la particularidad de hacer convenios para beneficio de los implicados, o simplemente para intercambiar ideas, evitando mensajes o posturas agresivas o pasivas*. La asertividad permite habilitar cotidianamente un estilo de comunicación que fortalece una convivencia sana, sin recurrir a situaciones riesgosas para expresar ideas, y sentimientos.

* Se considera una actitud agresiva cuando las personas adoptan una actitud desafiante ante la gente que lo rodea defendiendo en excesos los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás; al contrario de la actitud pasiva que se manifiesta en personas que no defienden sus derechos e intereses estando por encima los de la gente que lo rodea, demostrando con esto una baja autoestima.

Autoestima

Es la valoración que el individuo hace de sí mismo; indica hasta qué punto la persona se cree capaz, importante y competente, en otras palabras la autoestima es la apreciación negativa o positiva que se tienen de uno mismo. Las personas que muestran una autoestima óptima reflejan mayor seguridad en las acciones de su vida cotidiana, ya que cuando alguien muestra una autoestima deteriorada, por ejemplo tiene sentimientos de inseguridad y una imagen pobre de sí mismo; aunque existe la posibilidad de que modifique sus pensamientos y actitudes sobre sí mismo dependiendo de que este tenga la voluntad y el deseo de cambiar.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son la capacidad que se tiene para actuar y comportarse de manera correcta y positiva con los amigos, conocidos, padres de familia, maestros, etc., estas habilidades permiten ser y expresarse de forma adecuada, directa y afectiva lo que se siente, piensa, cree y desea, a fin de conducirse con seguridad y tranquilidad frente a situaciones, relaciones personales o problemas cotidianos.

Por lo que básicamente las habilidades sociales se refieren a la manera de como “resolvemos” o “actuamos” ante situaciones o relaciones que implican nuestro sentir y pensar; del mismo modo cuando se desea obtener algo que nos hace sentir a gusto o evitar que esto afecte la salud física y mental. Por ejemplo: una habilidad social es cuando un joven negocia con sus padres la hora de llegada a la casa después de ir a una fiesta, sin necesidad de pelear, enojarse, gritar o irse a la fuerza.

Resolución de Problemas

La educación emocional se propone, entre otros aspectos que las personas logren identificar de problemas de una forma adecuada, es decir, que tengan la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión evaluando los riesgos, barreras y recursos que las posibles soluciones puedan tener, por eso antes de tomar una decisión, para que esta

sea la adecuada la educación emocional pretende que el individuo al solucionar sus problemas cuenten con la capacidad para desarrollar soluciones positivas y de acuerdo con el o los problemas que se les presenten.

Así mismo que se tenga la habilidad para negociar a la hora de resolver conflictos para que estos se solucionen en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás. A la vez que los jóvenes reconozcan que muchas veces se ven en la necesidad de buscar ayuda cuando se les presente uno o más conflictos, es decir, fomentar en ellos la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia que muchas veces en la adolescencia se requiere. Y por último lograr que los jóvenes desarrollen la habilidad de crear soluciones innovadoras y creativas para los desafíos y problemas con los cuales se tengan que enfrentar día a día, es decir que lleguen a tener un pensamiento creativo.

Habilidades de Vida

Las habilidades de vida son las que se necesitan para superar de manera exitosa los desafíos de la vida diaria, como por ejemplo la habilidad de establecer y alcanzar objetivos, tomar decisiones, y manejar el tiempo de manera efectiva. Una de las habilidades más importantes es la confianza en sí mismo, ya que al desarrollar confianza los jóvenes son más capaces de maximizar su potencial, tomar decisiones saludables y conectarse con otros de manera más rica.

Dentro de las habilidades de vida más importantes que todo joven debe de manejar se encuentran las siguientes:

- Habilidades de comunicación, esto es saber expresarse y comunicarse con gente de diferentes culturas, clases sociales, sexo, gustos, etc.
- Manejo de conflictos; tener la habilidades de mediar conflictos entre otros y de saber manejar la propia agresión o enojo de uno mismo.
- Cooperación y contribución, saber trabajar en grupo o en equipo y de ver más allá de uno mismo contribuyendo al medio que lo rodea.
- Habilidades empáticas; es decir, conectarse con otras personas en un nivel más profundo, tratando de ponerse en su lugar y con las situaciones que lo rodean a la

vez de tratar de sentir lo que el para poder entenderlo mejor y así poder ayudarlo de una manera mas efectiva.

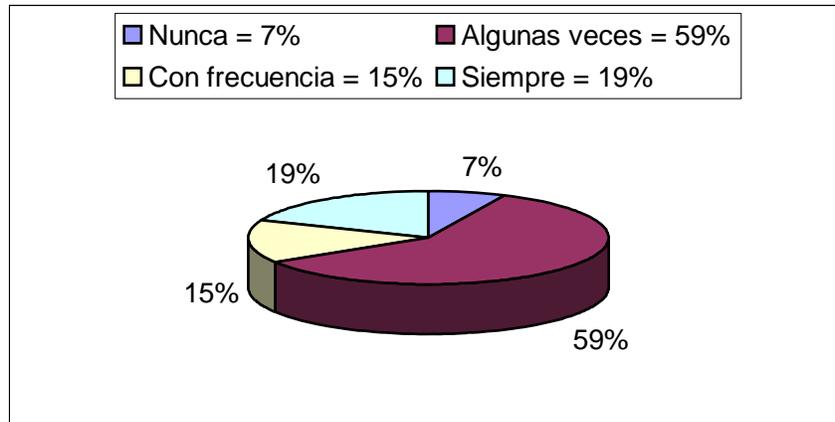
- Respeto; desarrollar el respeto por uno mismo y por los otros, así como también del medio que lo rodea.
- Responsabilidad; aprender a manejar la vida propia siendo responsable con otra gente y asumiendo responsabilidades por personas, cosas y situaciones.
- Confianza en sí mismo; tener las habilidades necesarias para realizar elecciones informadas, resistir a la presión de los amigos y desarrollar un carácter más fuerte.

Una vez explicado los contenidos sobre los cuales se construyó el instrumento de investigación y que son parte indispensable de la Educación Emocional se mostraran los resultados obtenidos en la presente investigación, los cuales están divididos de la siguiente manera:

- ❖ 1 – 10 Habilidades de vida
- ❖ 11 – 19 Asertividad
- ❖ 20 – 28 Resolución de problemas
- ❖ 29 – 36 Autoestima
- ❖ 37 – 43 Habilidades sociales

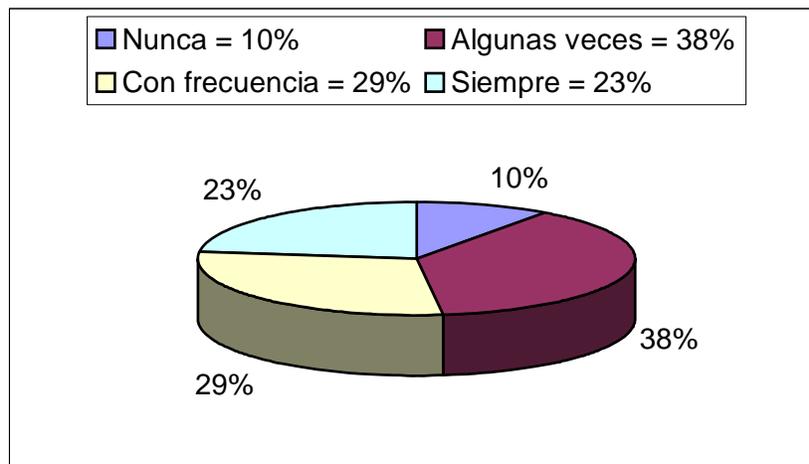
Habilidades de Vida

Pregunta 1: Organizo bien mi tiempo libre



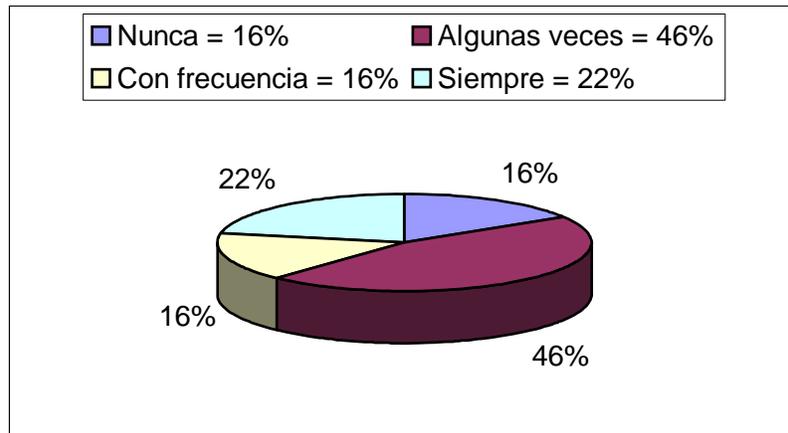
Se puede observar que la mayoría de los adolescentes, es decir el 59% contestaron que solamente en algunas ocasiones es cuando organizan su tiempo libre, por lo que con esto se puede deducir que nuestros jóvenes al no organizar su tiempo libre están más propensos a caer en adicciones, delincuencia, relaciones sexuales prematuras, etc.

Pregunta 2: Procuro cuidar mi salud comiendo bien y haciendo ejercicio



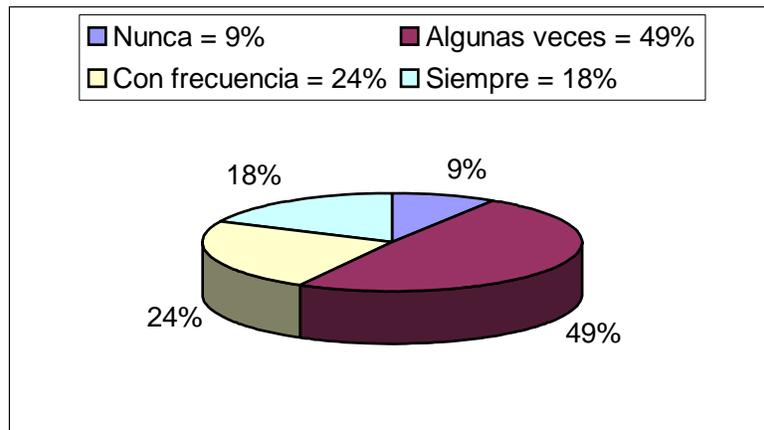
Es importante recordar que los adolescentes se encuentran conscientes de los cambios por los cuales están pasando y en especial de los cambios físicos y esto se ve reflejado en los resultados de esta pregunta ya que se puede ver que los jóvenes se preocupan por su aspecto físico haciendo ejercicio y alimentándose bien, ya que el 52% de estos contestaron que siempre o frecuentemente cuidan su salud alimentándose bien y haciendo ejercicio.

Pregunta 3: Cuando veo que he molestado a alguien procuro pedir perdón



Uno de los aspectos fundamentales dentro de la Educación Emocional es el saber reconocer cuando nos equivocamos y muchas veces es muy fácil faltarle el respeto a los demás pero no así cuando se trata de pedir disculpas a alguien al cuál nosotros hemos ofendido o molestado, y precisamente este es un aspecto en donde los jóvenes no están educados emocionalmente ya que como se puede ver el 46% de ellos respondieron que solamente algunas veces procuran pedir perdón cuando molestan o hacen enojar a alguien.

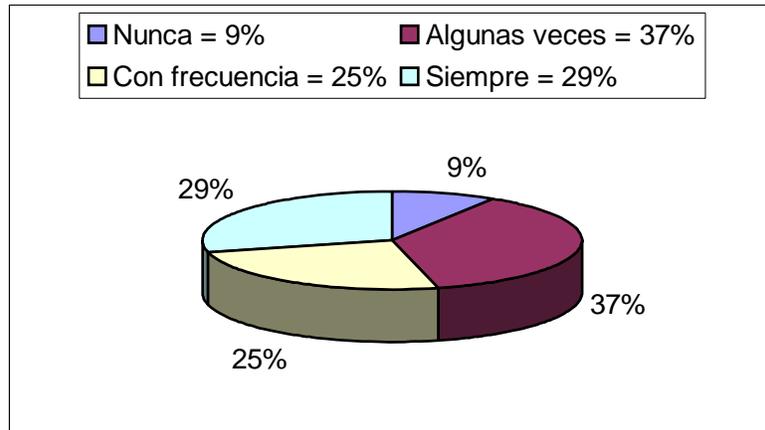
Pregunta 4: Aprendo de cómo los demás resuelven sus problemas



Dentro de las Habilidades de Vida mas importantes que se manejan dentro de una buena educación emocional, se encuentra el poder aprender positivamente de las experiencias de las otras personas, esto para que cuando se presente una situación similar y en base a las experiencias vistas y aprendidas se pueda solucionar de una manera más fácil y rápida este conflicto, y viendo los resultados obtenidos es una habilidad que los jóvenes no la manejan

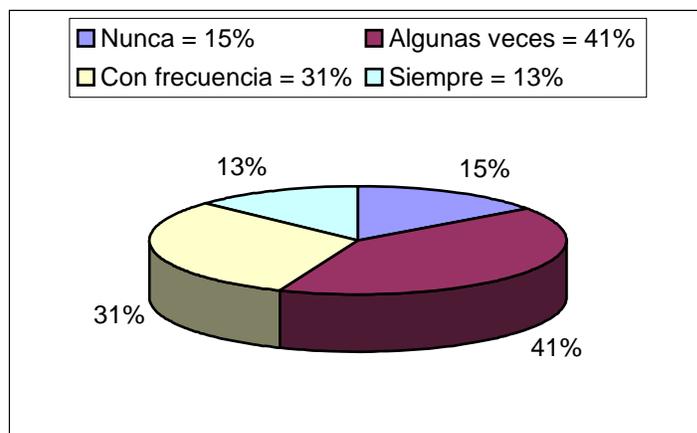
a la perfección pues el 49% de ellos respondieron que solamente algunas veces aprenden de las experiencias de los demás para poder resolver las suyas propias.

Pregunta 5: Me gusta encargarme de tareas importantes que me hagan sentir importante



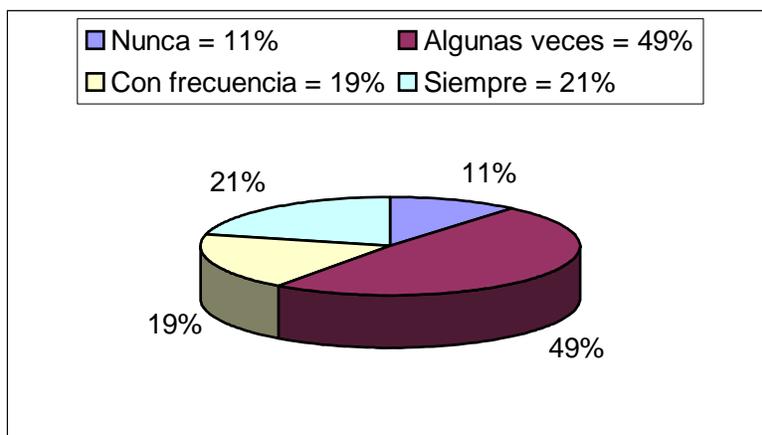
Al contrario de lo que se cree que a los jóvenes no les interesa o no les importa el tener responsabilidades importantes que tanto sus padres, maestros o familiares les encomiendan, se puede ver que efectivamente a los adolescentes esto les hace sentir importantes y por lo tanto bien consigo mismos, además de sentirse confiados y saber que otros confían en ellos, ya que el 54% de ellos respondieron que siempre o frecuentemente les gusta encargarse de tareas importantes que los haga sentirse importante como personas.

Pregunta 6: Me entusiasmo con grandes proyectos que luego son irrealizables



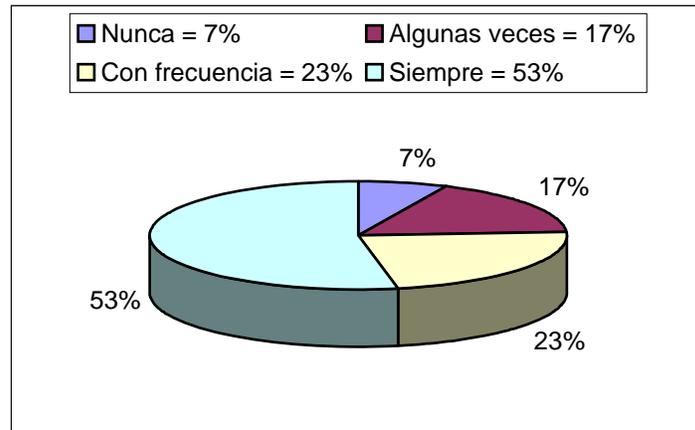
Una de las características principales en la etapa de la adolescencia como puede verse en los resultados obtenidos en esta pregunta ya que el 41% contestaron que algunas veces y el 31% dijeron que con frecuencia se entusiasman con proyectos que luego son irrealizables, esto tiene como consecuencia que se imaginen en situaciones que muy difícilmente podrían alcanzar; un ejemplo de esto y que es muy recurrido en las jóvenes es verse como modelos o actrices muy famosas, o en los hombres es el de verse como grandes deportistas, en especial el de ser futbolistas, es decir son proyectos que en su mayoría son irrealizables en esta etapa de su vida ya que no cuentan ni con la preparación, madurez o medios necesarios para conseguirlos.

Pregunta 7: Participo bastante en los trabajo de grupo



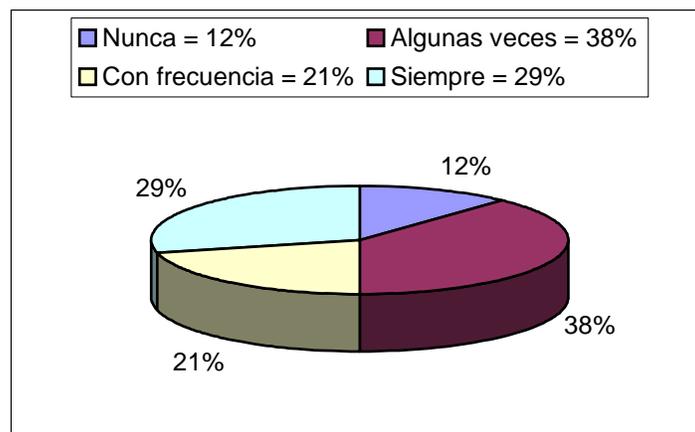
Una de las Habilidades de vida que los adolescentes deben de manejar es el saber trabajar en grupo o en quipo, esto con la finalidad que saber comunicarse y cooperar con la gente y el medio que lo rodea, cosa que no muy bien saben manejar los jóvenes de acuerdo a lo que se puede ver en estos resultados pues solamente el 21% contesto que participan bastante en clase, y desgraciadamente el 49% respondieron que algunas veces lo hacen por lo que su participación no es algo constante.

Pregunta 8: Intento pensar en mi futuro, imaginar que tipo de vida quiero y que haré para conseguirlo.



El tener un proyecto de vida durante la adolescencia es una de las herramientas básicas y principales para que los jóvenes puedan llegar a lograr las metas que estos se proponen para un futuro (próximo o lejano) y no desviarse de estas tan fácilmente pues además de visualizar estas metas dentro de su proyecto también contemplan las herramientas con las cuales las pueden llegar a lograr, y por lo reflejado es algo que al menos la mayoría de los jóvenes lo tiene en claro pues el 53% de ellos piensan en la vida que en futuro quisieran tener, pero sobre todo piensan en los medios para poder llegar a obtenerla.

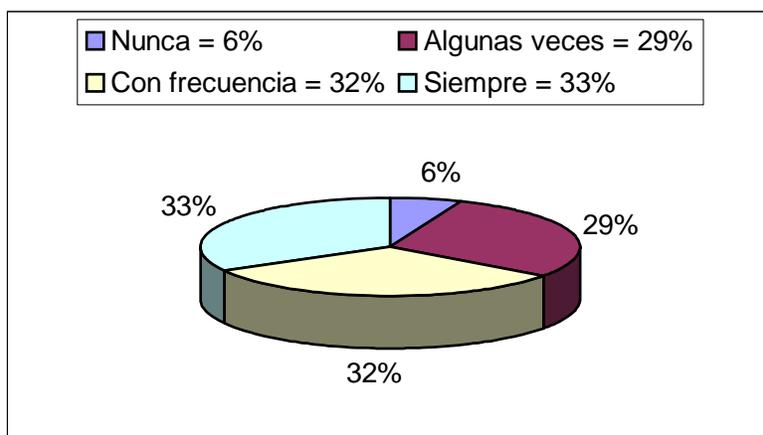
Pregunta 9: Cuando necesito de ayuda acostumbro pedirla



Algo a lo que la mayoría de los seres humanos no estamos acostumbrados y además se nos dificulta mucho es el de pedir ayuda cuando lo necesitamos pues creemos que al pedirla

los demás nos van a ver como personas débiles o incapaces de resolver un problema demostrando con esto la inseguridad que sentimos por nosotros mismos y esto se da principalmente en la etapa de la adolescencia demostrando así en los resultados anteriores, pues solamente el 29% de los jóvenes siempre acostumbran pedir ayuda cuando la necesitan.

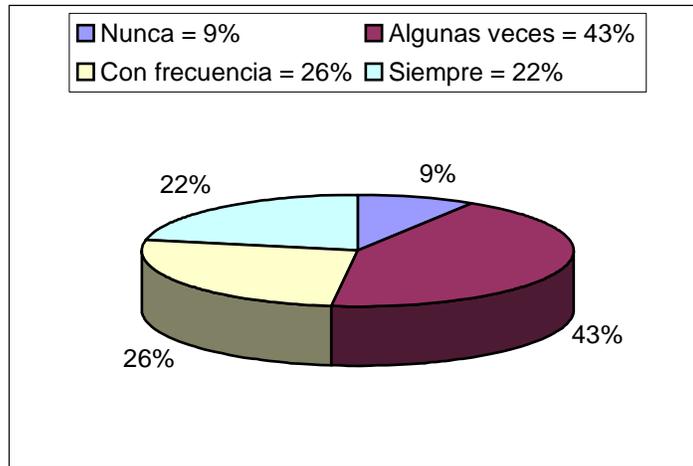
Pregunta 10: Procuo realizar las actividades de la escuela lo mejor que puedo



Contrariamente a lo que se cree que en la adolescencia los jóvenes no se preocupan por su rendimiento académico, sino que únicamente van a la escuela, para convivir con sus amigos y divertirse, los resultados obtenidos nos demuestran que la mayoría de los adolescentes ponen su mayor esfuerzo al realizar sus actividades académicas y no nada más las efectúan por obligación o porque así se los exige tanto la escuela como sus padres, ya que el 33% de los chicos respondieron que siempre realizan sus actividades escolares lo mejor que pueden y el 32% por ciento lo hacen frecuentemente.

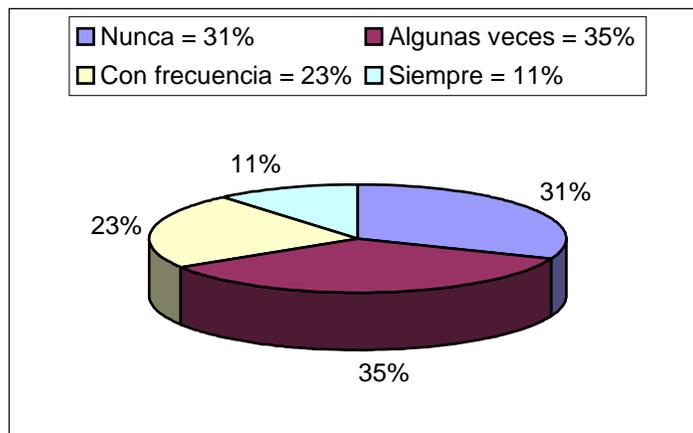
A s e r t i v i d a d

11.- Trato de decir cosas que les agraden a los demás



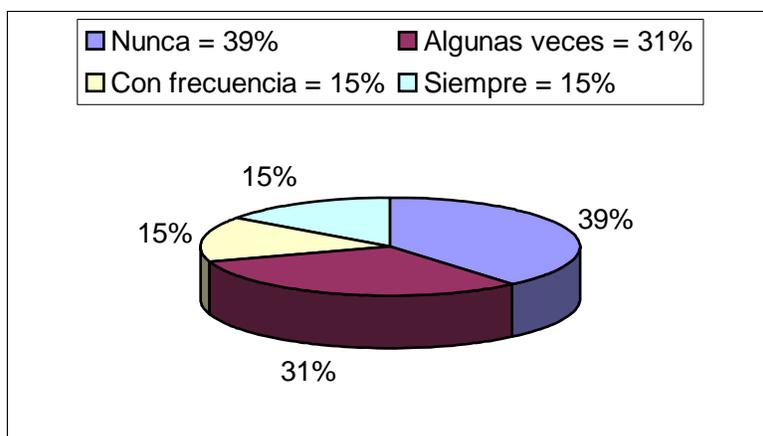
Como bien se sabe para el adolescente el estar bien con su grupo de amigos es muy importante para él, ya que dentro de este grupo se encuentran las personas con las que principalmente se identifica, por lo que la mayor parte de las veces tratará de decirles cosas que les gusten o agraden aunque algunas veces no este de acuerdo como se observa en los resultados de esta pregunta ya que el 48% de ellos dijeron que siempre o frecuentemente dicen cosas agradables para los demás, demostrando así que muchas veces la mayoría de las adolescentes no son asertivos.

12.- Evito contradecir la opinión del otro aunque yo no esté de acuerdo.



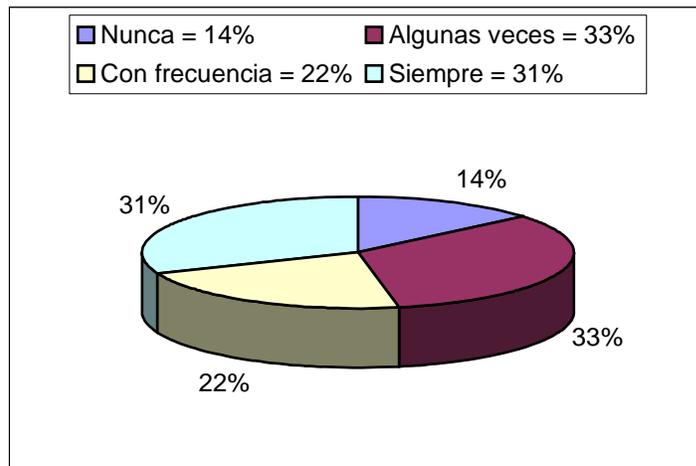
Las respuestas que dieron los jóvenes a esta pregunta reafirman los resultados de la anterior pues aquí se demuestra que la mayoría de ellos prefieren aceptar las opiniones o decisiones de los demás pues el 35% de ellos algunas veces han evitado contradecir las opiniones de otros aun no estando de acuerdo con estas opiniones, al igual que el 23 % que dijeron que frecuentemente también evitan contradecir la opinión de los demás aun a pesar de sus propios deseos, demostrando con esto que manejan una actitud muy poco asertiva en su vida cotidiana dejando a un lado sus intereses y actitudes por las de los demás.

13.- Me gusta que me complazcan mis deseos aún a costa del enojo de los demás.



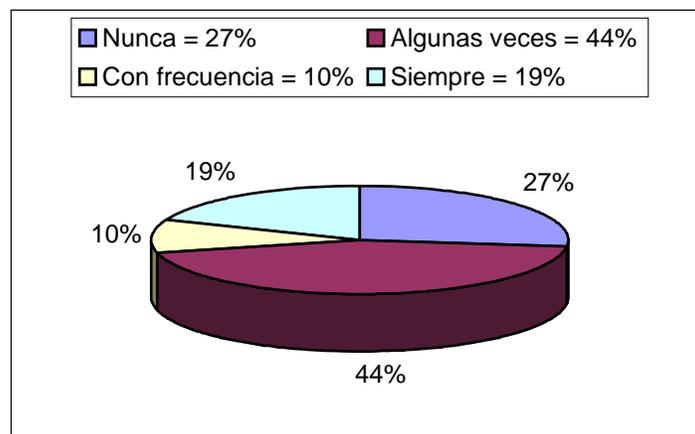
Como sabemos y se ha demostrado en la adolescencia los jóvenes muestran actitudes de rebeldía demostrando así que muchas veces únicamente les importa lo que ellos creen, sienten y piensan como lo comprueba estas respuestas, ya que el 30% prefieren que sus deseos sean cumplidos aun a costa de los demás, al igual que el 31% ya que contestaron que solamente algunas veces lo hacen, y únicamente el 39% respondieron asertivamente demostrando que sus deseos no están por encima de los demás, aunque desgraciadamente este es un porcentaje muy bajo.

14.- Expreso mis pensamientos y deseos de forma clara y directa



Una de las herramientas que se obtienen al ser asertivos es el de saber expresar de manera clara y directa los pensamientos y deseos sin que los demás se sientan agredidos, es decir, saber comunicarse ante y con los demás, y por los resultados obtenidos se puede ver que el 47% de los jóvenes nunca o algunas veces, no saben como expresar sus sentimientos de una forma clara y directa siendo este un porcentaje muy alto ya que es casi el 50% que no saben comunicarse adecuadamente sobre sus sentimientos con los demás.

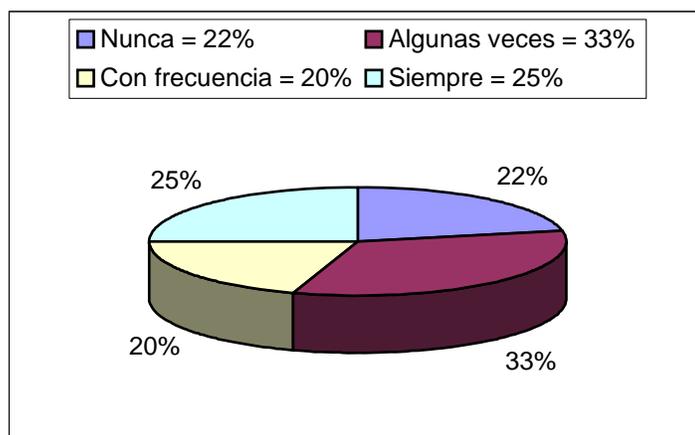
15.- Me gusta reírme de los errores o características personales de mis amigos.



Una de las herramientas que proporciona la Educación Emocional es el de enseñar a las personas a respetar y aceptar a quienes los rodean con sus virtudes, defectos, limitaciones, etc, cosa que la mayoría de los adolescentes no hace ya que como sabemos se encuentran

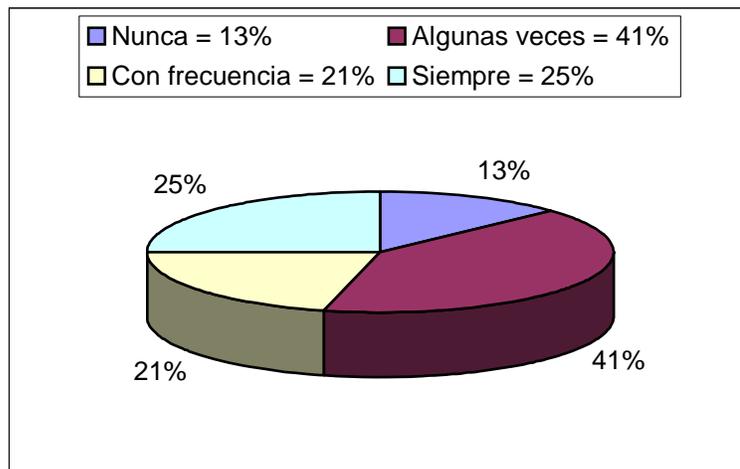
en una etapa de cambios constantes y en donde se le da mucha importancia a su aspecto físico, dando como resultado que el 44% de los jóvenes hayan admitido que en algunas ocasiones se rían o se burlen de los errores o características personales de sus amigos , demostrando así un comportamiento poco asertivo con la gente que los rodea.

16.- Le digo a la gente o a mis amigos lo que no me gusta de su forma de ser.



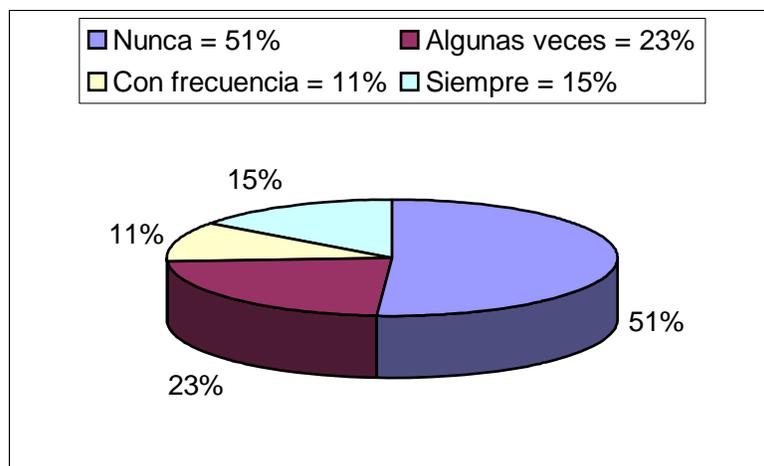
Muchas veces creemos que en la adolescencia, los jóvenes por lograr que cierto grupo de iguales los acepten estos se quedan callados cuando sus amigos comenten errores en cuanto a su actitud y comportamiento, comprobándolo así estos resultados ya que el 22% de los jóvenes aceptaron que nunca les dicen a sus amigos los errores que estos cometen, al igual que el 33% de los chicos que contestaron que solamente en algunas ocasiones lo hacen, por lo que cada vez mas se demuestra que a los jóvenes les hace falta ser más asertivos en su vida diaria.

17.- Creo que debo hacer todo lo posible para que mis amigos estén contentos conmigo.



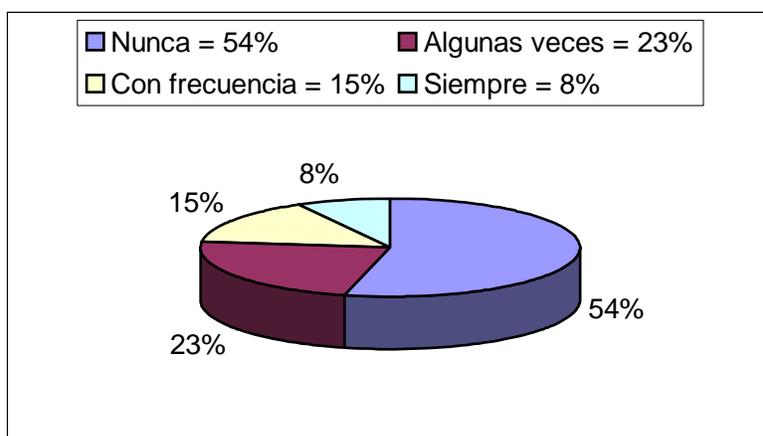
Como ya lo hemos mencionado y al ver estos resultados, pues el 25% dice que siempre hacen todo lo posible para que sus amigos estén contentos con ellos, al igual que el 21% contestó que frecuentemente tienen la misma actitud, se puede observar que aproximadamente la mayoría de los jóvenes sienten y creen que al tener un grupo de amigos tienen que hacer todo lo que estos le piden para lograr así su aceptación, ya que para ellos es de vital importancia sentirse identificado con personas de su misma edad, demostrando así una vez más la gran falta de asertividad en el comportamiento de nuestros jóvenes.

18.- Hago lo posible por tener el poder y control sobre los demás



Contrariamente a lo que se cree que los jóvenes siempre tratan de conseguir lo que quieren, aun a pesar de los intereses de los demás especialmente de sus padres y de su familia, sin importar de los medios que utilicen para complacerlos se puede observar que el 51% de ellos nunca actúan de manera que puedan obtener el control y poder sobre los demás, aunque esto no signifique que no se tenga que educar y orientar a los jóvenes en este aspecto.

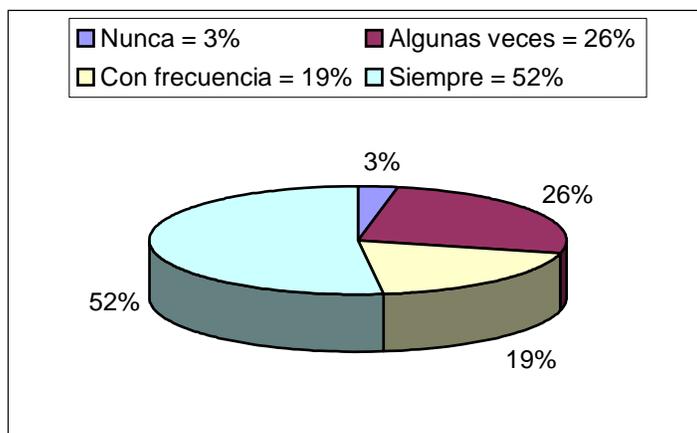
19.- Hago lo que mis amigos quieren sin importar lo que yo quiera hacer.



Al observar estos resultados se puede observar que la mayoría de los adolescentes, y específicamente el 54% nunca hacen cosas que sus amigos les piden cuando estas están por arriba de sus propios intereses o cuando simplemente no quieren hacerlo, aun a pesar de que para ellos sea de mucha importancia el ser aceptados por quienes los rodean y específicamente por su grupo de pares, aunque claro esta que esto no significa que tengan que dejar a un lado sus intereses y gustos para poder lograr la aceptación, sino que al contrario defienden sus gustos, decisiones y opiniones ante los demás.

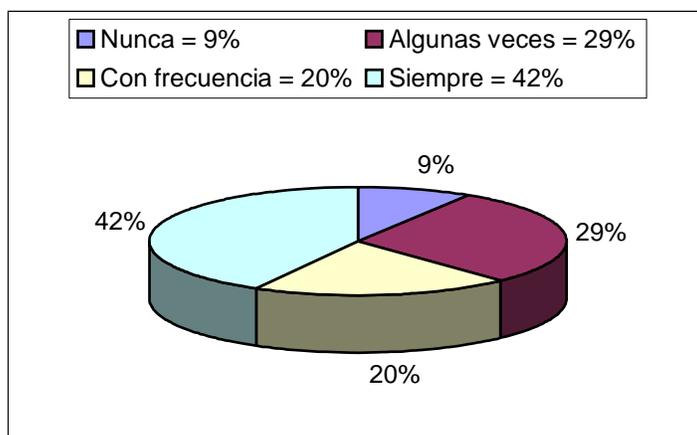
Resolución de Problemas

20.- Cuando tengo un problema intento resolverlo.



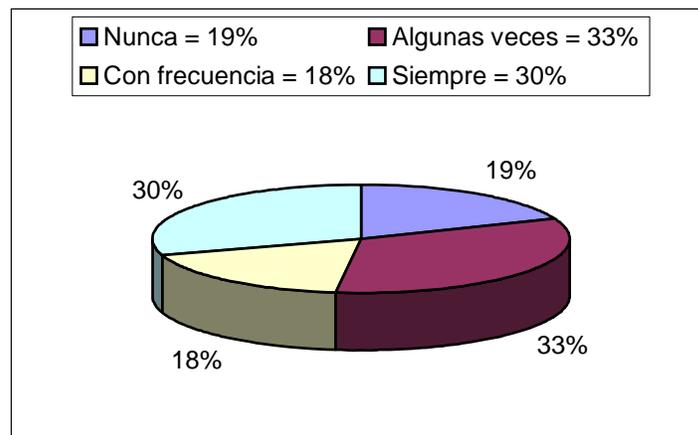
Una de las características de las personas emocionalmente inteligentes es la de saber resolver problemas con un pensamiento creativo, esto quiere decir, resolverlo de forma innovadora, efectiva y práctica, y aunque la mayoría de los adolescentes demuestran que tienen una clara intención de resolver un problema cuando este se les presenta ya que el 52% exponen que siempre que se les presenta un problema intenta resolver y solamente el 3% de ellos dijeron que nunca intentan resolver sus problemas, pero aun teniendo estos resultados hay que enseñarlos a que los resuelvan acertadamente por medio de una Educación Emocional.

21.- Antes de resolver un problema valoro todas las soluciones posibles para poder escoger la mejor.



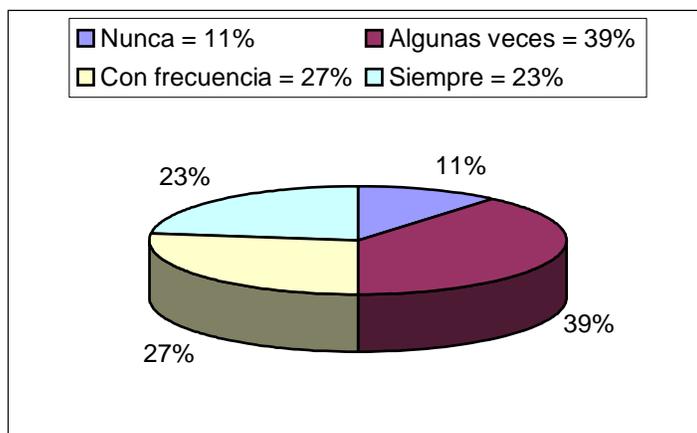
Para poder resolver un problema acertadamente antes de hacerlo hay que analizar todas y cada una de las posibles soluciones así como también las consecuencias tanto a corto y largo plazo que estas puedan traer consigo, una vez hecho esto hay que decidir cual de ellas es la mejor. Contrariamente a lo que se cree gran parte de los adolescentes hacen esto antes de resolver los problemas que se les presentan pues el 42% dice que siempre antes de resolver un problema valoran todas las soluciones posibles para así poder escoger la mejor, al igual que el 20% pues respondieron que frecuentemente lo hacen, solamente que ahora hay que verificar y comprobar que optan y se deciden por la mejor opción.

22.- Cuando tengo un problema pido ayuda a mis padres o profesores.



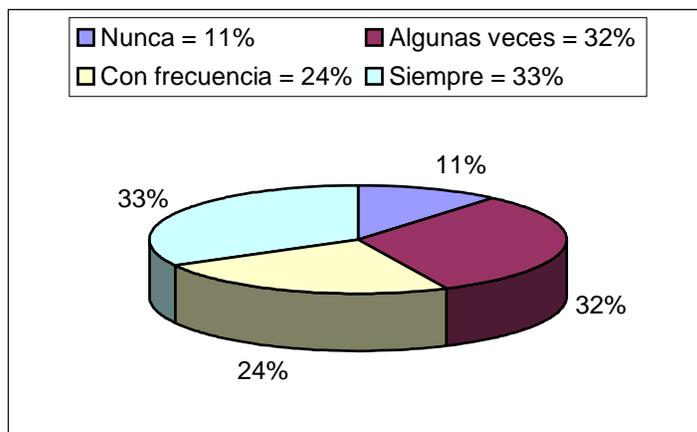
Como se sabe la adolescencia es un período de la vida del ser humano en donde se cree y piensa que somos seres autosuficientes por lo que no es necesario pedir ayuda a la gente que nos rodea sobre todo cuando se trata de pedirla a personas que representan alguna autoridad ante nosotros (padres y profesores), y esta actitud se ve claramente en estos resultados obtenidos, ya que aunque las respuestas están divididas se puede observar que la mayoría de estos prefieren resolver sus problemas solos y esto implica que muchas veces pueden optar por la opción incorrecta, pues el 52% de los jóvenes entrevistados contestaron que nunca o que solamente en algunas ocasiones intentan pedir ayuda ya sea a sus padres o profesores cuando se ven inmersos en algún problema.

23.- Procuro tener en claro y analizar que es lo que paso después de que se me ha presentado un problema.



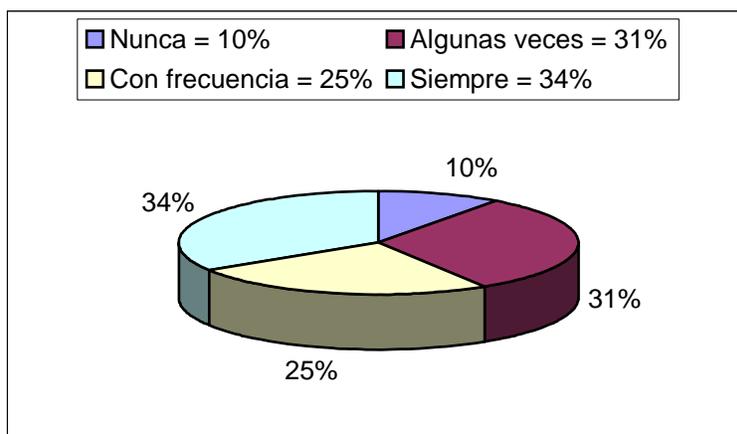
Una de las herramientas fundamentales en la resolución de un problema es la de aprender de las experiencias vividas en el pasado, esto con la finalidad de contar con conocimientos que en un futuro nos pueden ayudar a resolver conflictos de una manera mas fácil y correctamente, siendo esto algo que desgraciadamente los jóvenes no saben hacerlo y que por lo tanto no dominan, pues únicamente el 23% de estos contestaron que siempre procuran analizar lo que paso después de que se les ha presentado un problema y por lo tanto no dominan como se puede apreciar en sus respuestas obtenidas.

24.- Noto fácilmente si tengo un problema



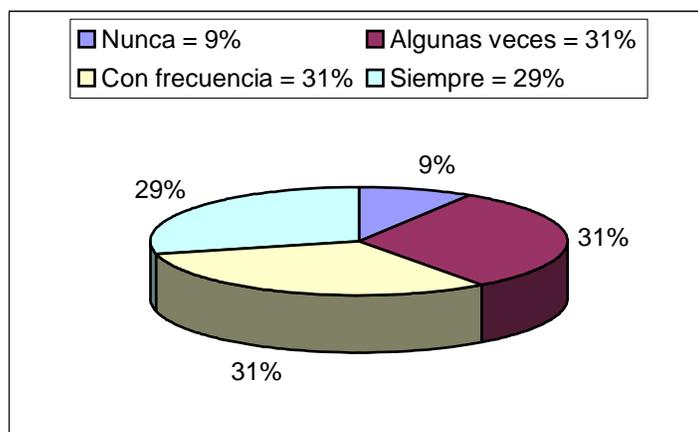
Algo muy común en el ser humano es el de poder identificar los problemas de la gente que lo rodea pero esto no significa que pueda identificar tan fácilmente sus propios problemas, ya que al hacerlo creen que no son lo suficientemente capaces para poder llevar su vida de manera satisfactoria cosa totalmente errónea. Y es precisamente el saber reconocer a tiempo cuando se tiene un problema para poder resolverlo de una manera mas adecuada. Pero contrario a esto la mayoría de las respuestas que los jóvenes demuestran que ellos notan fácilmente cuando están inmersos en un conflicto siendo esto un gran avance para ellos en cuanto a la resolución de un problema, pues el 57% de ellos afirmaron que siempre o frecuentemente notan fácilmente cuando se les presenta un problema.

25.- Acostumbro analizar mis problemas antes de solucionarlos



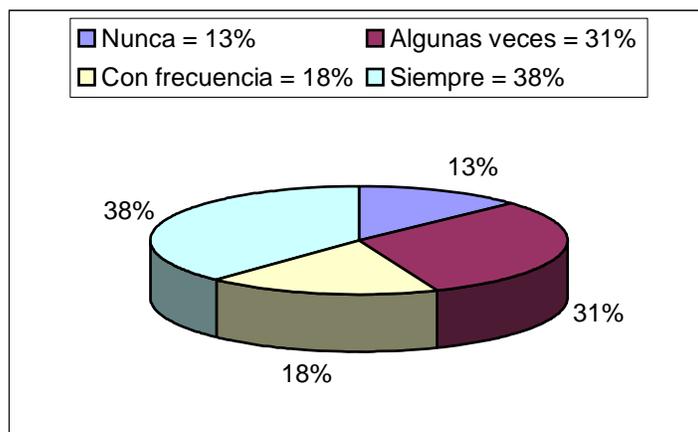
Cuando las personas resuelven sus problemas de una manera rápida y sin pensar antes de las consecuencias que la solución que escogieron para resolverlo puede traer consigo, por lo general lo hacen erróneamente, sucediendo lo contrario cuando se toma el suficiente tiempo para poder analizar el problema con todas sus posibles soluciones ya que con esto es más factible el elegir la mejor solución; y al contrario de lo que se piensa de que el adolescente actúa muchas veces sin pensar en las consecuencias que sus actos puedan tener, se puede observar que la mayoría de estos jóvenes analizan sus problemas antes de tomar una posible solución para poder resolverlos pues el 59% de estos opinan que frecuentemente o siempre acostumbran analizar los problemas que se les presentan antes de solucionarlos.

26.- En el caso de que no haya podido resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para resolverlo.



Como se sabe los adolescentes se ven inmersos en un multitud de situaciones conflictivas las cuales tiene que resolver , ya que si estas situaciones no se solucionan pueden llegar a convertirse en serios problemas y paradójicamente a lo que se creen los jóvenes si buscan resolver estos conflictos que se les presentan y no nada mas en un solo intento sino en varios cuando el primero o el segundo les fallan como se pude en la mayor parte de la respuestas que nos dieron los jóvenes entrevistados pues el 29% de ellos afirmo que siempre buscan otras soluciones para poder solucionar sus problemas cuando su primera opción no les haya funcionado, al igual que el 31% que dijeron que frecuente lo hacen.

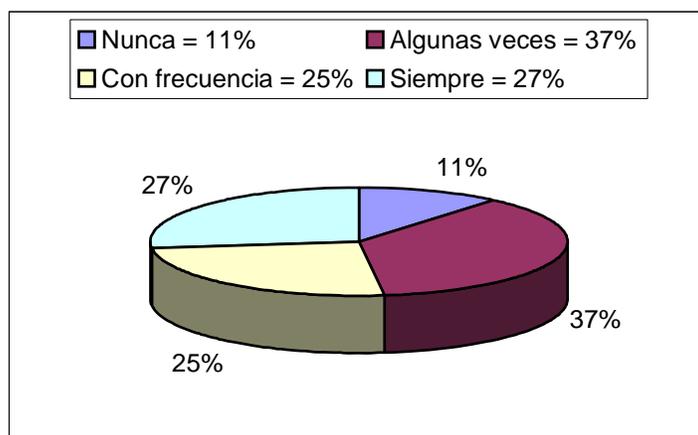
27.- Me gusta explicar mis problemas a otras personas de confianza



El adolescente al saber que tiene y cuenta con personas con las cuales puede apoyarse para confiarles o platicarles sus problemas los hace sentir más seguros y apoyados al tomar una

posible solución para resolver estos conflictos, y esto se puede ver al observar la gráfica pues mas del 50% de los jóvenes prefieren explicar sus problemas a otras personas (amigos, padres, profesores, familiares, etc) que quedarse callados tratando de resolverlos ellos solos, ya que el 38% contestaron que siempre lo hacen y el 18% afirman que lo realizan frecuentemente.

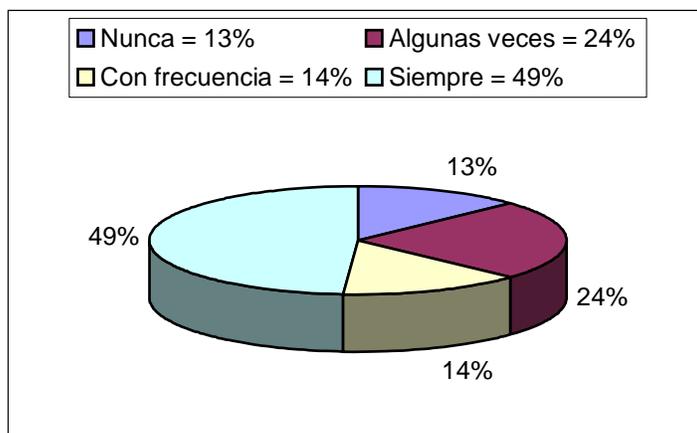
28.- Antes de tomar una decisión pienso en sus ventajas e inconvenientes



Como ya se ha dicho el analizar las posibles salidas que se tienen al presentarse un conflicto o problema hace mas fácil la solución de este pues se esta consciente de las ventajas pero sobre todo de las desventajas e inconvenientes que esta pueda traer consigo que , ya que solucionarlo de una manera rápida puede traer consigo mucho más conflictos de los que se tenían al presentarse el primero, y por lo que se puede ver esto los jóvenes no lo tienen muy claro pues únicamente el 27% afirmo que antes de tomar una decisión piensan en sus ventajas e inconvenientes que esta les puedan traer, por lo que una de las habilidades que ellos adquieren al saber resolver problemas adecuadamente son precisamente el saber en primer lugar el encontrar todas las soluciones posibles que se tienen para la resolución de sus conflictos, y en segunda el saber escoger la mejor entre todos después de haber analizado todas las ventajas e inconvenientes que estas pueden traer consigo.

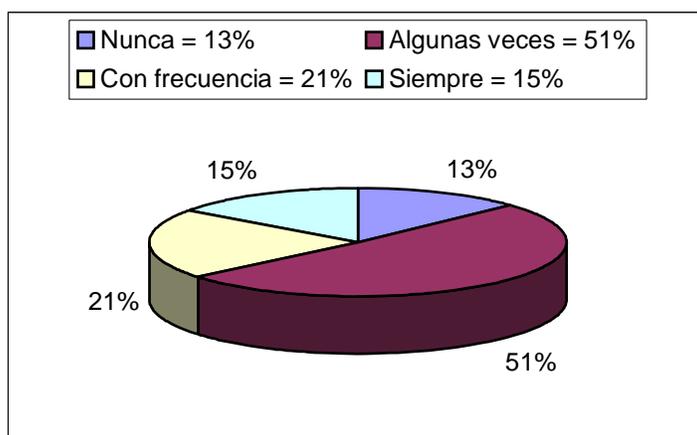
Autoestima

29.- Me siento bien conmigo mismo



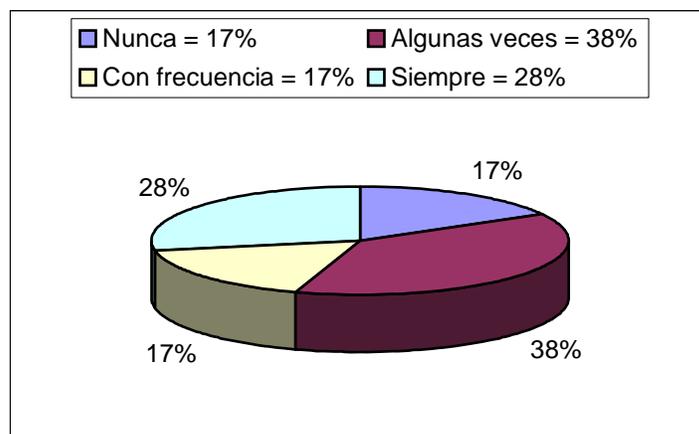
En la adolescencia el sentirse bien consigo mismo es indispensable para lograr tener una alta autoestima, aunque para conseguir esta satisfacción, principalmente durante esta etapa los jóvenes logran alcanzarla o creen alcanzarla en su mayoría imitando a las personas a las cuales admiran (al chico o chica mas popular, al artista del momento, etc.), por vestirse con la ropa de moda o por peinarse como la mayoría de sus amigos y esto debido a que todavía no tienen su personalidad bien definida, pero lo que puede observar un alto porcentaje de estos, específicamente el 49% afirman que se siente bien consigo mismo, y solamente el 13% contesto que nunca, pero es a través de una buena educación emocional que se puede lograr y fortalecer su personalidad por lo que ellos son, por sus propios gustos y no por tratar de imitar a alguien más.

30.- Tengo la sensación de que a mis compañeros les gusta estar conmigo



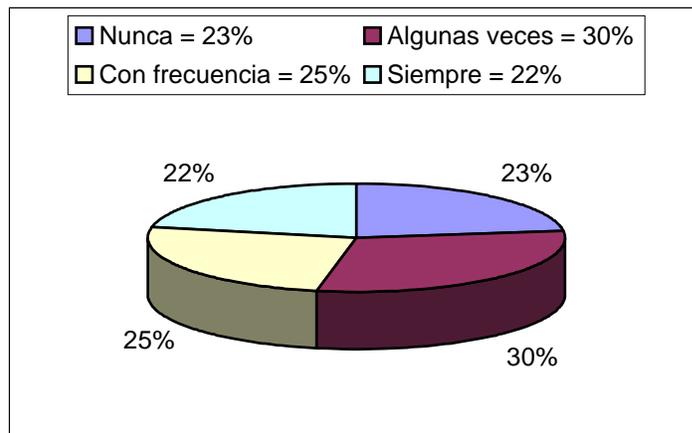
El que un adolescente se sienta aceptado por sus amigos es muy importante para él pues hay que recordar que el grupo de pares para este es de vital importancia ya que con ellos comparte sus gustos, sus problemas, sus alegrías y principalmente se siente identificado con ellos más que con otras personas, incluyendo a sus familiares, por lo que muchas veces los jóvenes hacen lo que sea (tomar, drogarse, adoptar actitudes, etc) para que este grupo de amigos lo acepte, cosa contraria sucede en los jóvenes que cuentan con una autoestima alta pues aunque quieran pertenecer a un grupo de amigos muy rara vez harán algo con lo que no estén de acuerdo y los resultados obtenidos demuestran que los jóvenes no tienen una muy buena autoestima ya que el 51% de ellos contestaron que solamente algunas veces sienten la sensación de que a sus amigos les gusta tener su compañía.

31.- Me pongo nervioso fácilmente



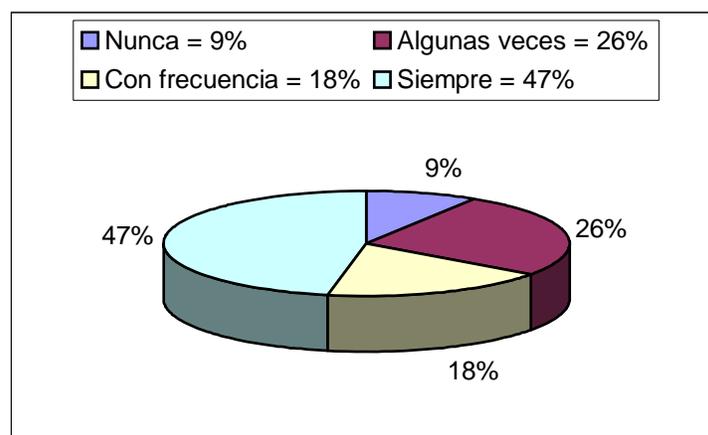
Una de las características que muestran las personas con una autoestima elevada es el sentir y proyectar una seguridad ante los demás o ante cualquier situación que se les presente. Y por lo que se puede apreciar en las respuestas obtenidas se puede ver que un alto porcentaje de los jóvenes se les dificulta tener esta seguridad ya que ante cualquier situación llegan a ponerse nerviosos muy fácilmente, pues el 45% de ellos afirmó frecuentemente o siempre se ponen nerviosos, haciendo con esto más difícil el poder relacionarse con los demás o desarrollarse adecuadamente en sus labores escolares (participaciones, exposiciones, trabajos en equipo y en grupo, etc.).

32.- Cuando cometo algún error, me siento tan mal que deseo que me trague la tierra



El saber aceptar y reconocer un error es algo que muy pocas personas saben hacerlo, pero el no avergonzarse al cometerlo y sobre todo si hay personas presentes solamente unas cuantas lo dominan, pero precisamente por que somos seres humanos tenemos el derecho de equivocarnos y no sentirnos mal en lo absoluto, y precisamente esto se refleja en las respuestas que los jóvenes dieron ya que el 22% afirmaron que siempre que comenten algún error se apenan ante las otras personas deseando que se los trague la tierra, al igual que el 25% que contestaron que frecuentemente lo hacen, reafirmando con esto las respuestas de la pregunta anterior el de sentirse inseguros y ponerse nerviosos fácilmente.

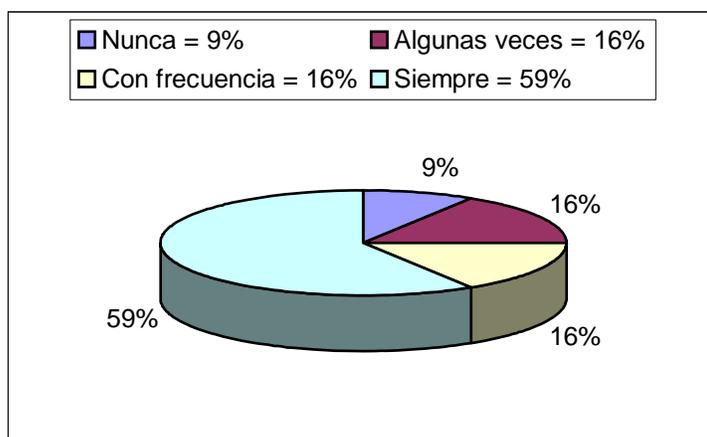
33.- Me gusto tal y como soy físicamente



Para los jóvenes, pero en especial para las chicas el aspecto físico es muy importante para ellos ya que gran parte de su seguridad depende de la satisfacción que tienen de su

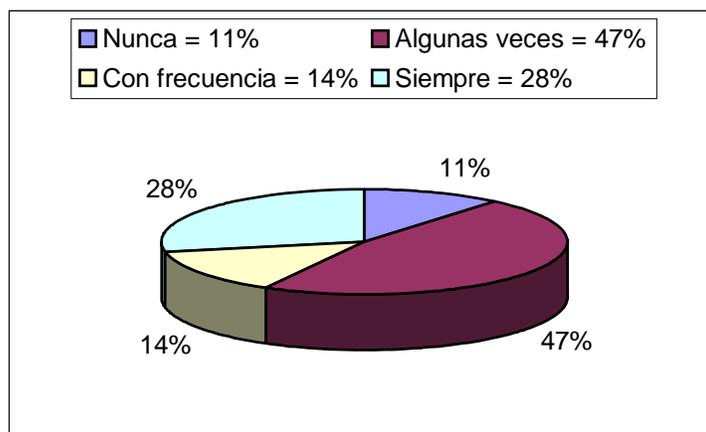
apariciencia física y el aceptarse tal y como son físicamente es una característica esencial para llegar a tener una alta autoestima y al ver que un gran porcentaje de las respuestas obtenidas por lo jóvenes demuestran una aceptación por su físico pues el 47% de ellos se aceptan tal y como son físicamente, logrando así que lleguen a tener una buena autoestima con una mayor facilidad.

34.- Estoy satisfecho con lo que tengo.



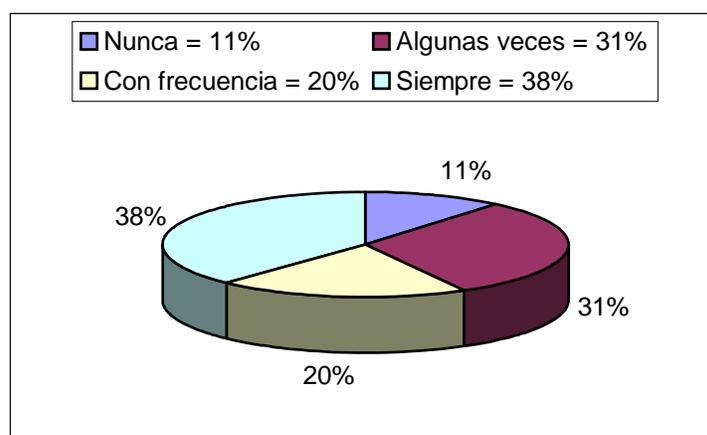
El que una persona se sienta satisfecho con lo que tiene lo hace menos propenso a que este se ilusione fácilmente con proyectos irrealizable para él, aunque también hay que tener en cuenta que esta actitud no lo haga propenso a la mediocridad y sobre todo que empiece a desarrollarla durante la adolescencia, por lo que por medio de una buena Educación Emocional se les enseña a los jóvenes a sentirse satisfechos por lo que tienen y hacen (observando las respuestas de los jóvenes se puede apreciar que la mayoría de estos se sienten satisfechos por lo que tienen ya que el 59% de ellos así lo afirmo) , además de que esto los motive a superarse en todos los aspectos de su vida.

35.- Me desánimo mucho cuando algo sale mal.



El ser tolerante a la frustración es algo esencial que las personas y sobre todos los adolescentes deben de manejar esto para saber manejar los conflictos que a lo largo de nuestras vidas siempre se presentan inevitablemente, pues muchas de las veces estos problemas se deben a causas ajenas a nosotros y que por lo tanto no debemos de sentirnos culpables, enfadados o deprimidos, ya que esto nos impide solucionar de una forma rápida y adecuada estos conflictos. Aspecto que por lo que se refleja en la mayoría de las respuestas que los adolescentes proporcionaron muchos de estos no manejan adecuadamente, ya que el 28% siempre se desaniman cuando algo les sale mal y el 47% afirman que algunas veces lo hacen.

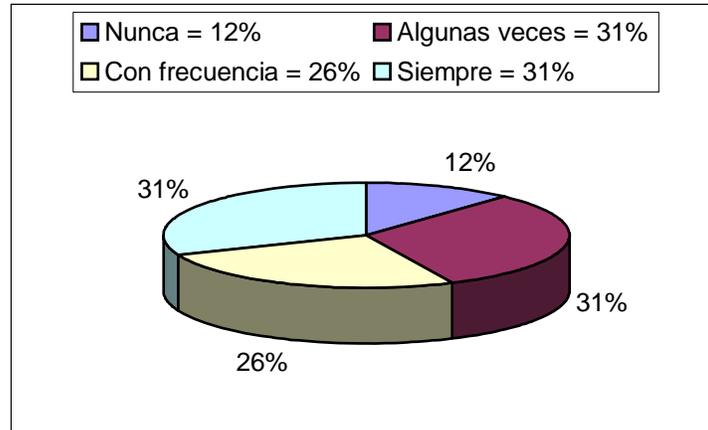
36.- Me siento una persona feliz.



Debido a que la adolescencia es un proceso de constantes cambios para los jóvenes en todos los aspectos de su vida (sociales, familiares, emocionales, físicos, cognitivos, etc), esto da como resultado que tengan constantes cambios de humor, sintiéndose constantemente tristes, molestos o enojados aparentemente sin razón alguna para los que lo rodean, reflejándose esto en los resultados obtenidos a esta pregunta de que si sienten felices pues como puede verse las respuestas están muy divididas pues el 38% contestó que siempre están felices, el 20% frecuentemente, 31% afirmó que solamente algunas veces y únicamente el 11% afirmó que nunca lo están por lo que esto puede afectar la autoestima de los jóvenes ya que una persona que no es feliz no se esfuerza para quererse y superarse en los aspectos de su vida cotidiana.

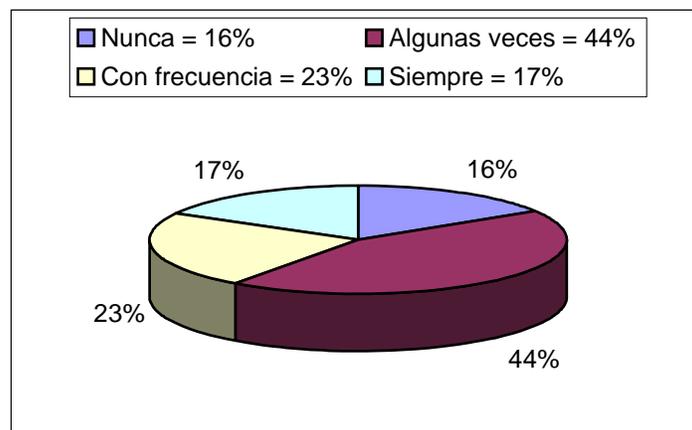
Habilidades Sociales

37.- Acepto y respeto los errores y limitaciones de los otros.



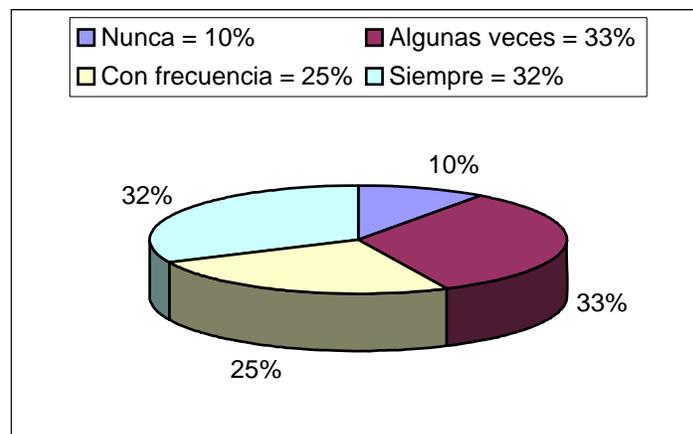
Como se sabe una de las características del adolescente es esa facilidad para burlarse de los defectos de las demás personas , en especial por jóvenes de su misma edad, trayendo esto consigo que los adolescentes se vean enfrascados en problemas (en especial riñas) debido a esta falta de tolerancia que tienen para aceptar a alguien diferente a ellos, teniendo también como resultado que sus relaciones con los demás disminuyan, ya que son muy pocos los jóvenes que cuentan con buenas habilidades sociales y esto se ve reflejado en las respuestas que estos dieron pues solamente el 31% de ellos aceptan y respetan los errores y limitaciones de los demás, el 26% solo frecuentemente, otro 31% algunas veces y el 12% nunca respeta o acepta las limitaciones y errores de los demás

38.- Demuestro mis sentimientos de una manera clara hacia los demás.



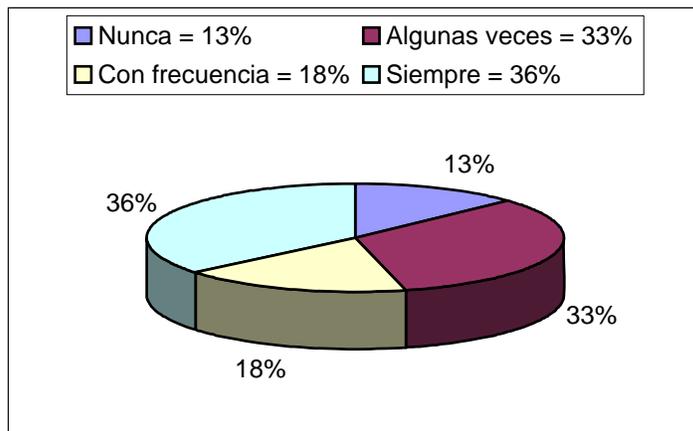
El aprender a expresar nuestros sentimientos (amor, enojo, coraje, rabia, cariño, etc), de una forma adecuada a las personas que nos rodean, además de volvernos personas asertivas incrementamos nuestras habilidades sociales ya que estamos comunicando de una manera clara con las personas con las cuales convivimos y esta habilidad hay que fomentarla en los adolescentes ya que únicamente el 17% de estos saben expresar sus sentimientos hacia las demás personas siendo este un porcentaje muy bajo.

39.- Si mis amigos están preocupados por algo trato de ayudarlos.



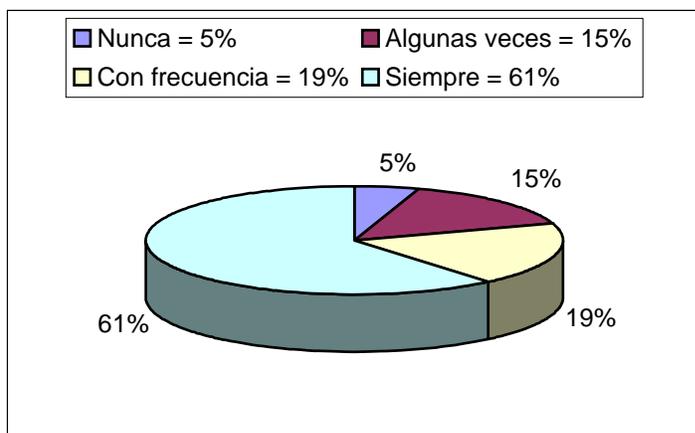
Una de las características que tienen las personas con buenas habilidades sociales es que son empáticas con la gente que la rodea, esto es que tienen la capacidad de sentir y comprender las emociones ajenas como propias, por lo que tienen mayor facilidad para ayudar a los demás, desgraciadamente muy pocas personas cuentan con esa habilidad y esto se puede comprobar con las respuestas a esta pregunta pues solamente el 32% de los jóvenes entrevistados expresaron que si sus amigos están preocupados por algo siempre trataran de ayudarlos.

40.- Las relaciones que tengo con mis familiares son agradables.



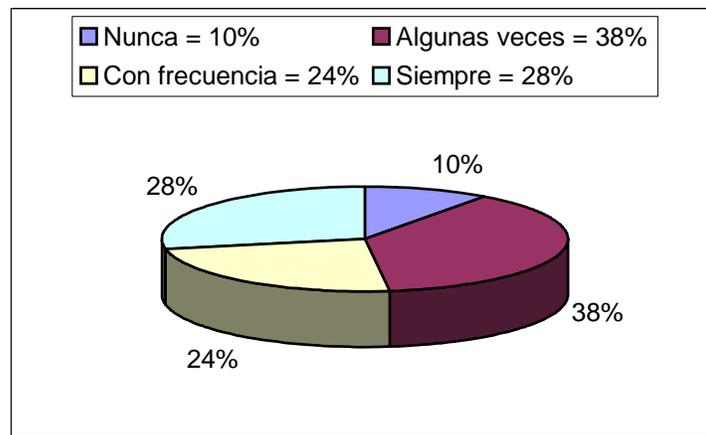
Como se sabe las relaciones existentes entre los adolescentes y sus familiares en su mayoría no son muy llevaderas, ya que por su parte la mayoría de los padres no están preparados para sobrellevar los cambios constantes a los que su hijo adolescente esta enfrentado , por lo que no se dan cuenta que el joven esta creciendo y muchas veces siguen tratándolo como a un niño y a la vez los jóvenes al saber que ya son niños creen que ya son adultos por lo que exigen demasiada libertad y muchas veces sienten que sus padres y familiares no lo entienden y empiezan a victimizarse dando como resultado malas relaciones entre ellos, comprobándose esto con los resultados anteriores ya que solamente el 36% de los jóvenes que contestaron el tener relaciones agradables con sus familias.

41.- Doy las gracias a las personas que han sido amables conmigo.



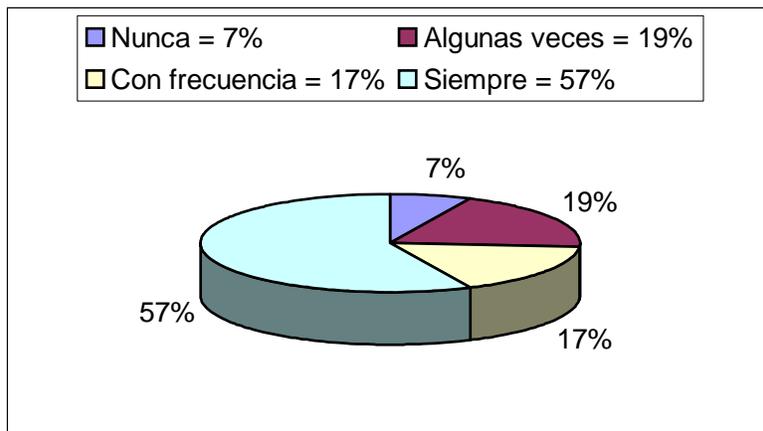
Contrario a lo que se cree que los adolescentes rara vez agradecen a los demás cuando les hacen un favor o cuando son amables con ellos se puede ver que esto no es así ya que el 61% de los jóvenes contestó que siempre agradecen a las personas que son amables con ellos, y esto es un elemento importante para poder empezar a desarrollar buenas habilidades sociales en los jóvenes ya que se debe empezar por enseñar a respetar a las personas que los rodean y conviven con ellos y el saber dar las gracias es un gran paso para esto.

42.- Procuero felicitar a los demás cuando hacen algo bien.



El saber reconocer el triunfo de los demás y sobre todo felicitarlo por eso demuestran un grado de madurez emocional bueno ya que estamos participando en la felicidad de las demás personas y esto es una de las características de las personas que cuentan con buenas habilidades sociales, por lo es algo que se les debe enseñar a nuestro jóvenes únicamente el 28% de los jóvenes entrevistados contestaron que siempre felicitan a la gente que los rodean cuando hacen las cosas bien.

43.- Saludo o sonrío a los conocidos que me encuentro



Las personas con buenas habilidades sociales se caracterizan por ser amables y cordiales con sus amistades y conocidos, y al contrario de lo que se puede pensar que los adolescentes no saludan a la gente que conocen demostrando así su falta de educación como la mayoría de la gente expondría, se puede demostrar que no es así , pues el 57 % de los jóvenes objeto que siempre saludan o sonrían a la gente que conocen y esto incluye además de sus amigos a familiares , vecinos, maestros, etc.

Se considera que un adolescente ha alcanzado su madurez emocional cuando logra un equilibrio emocional, es decir cuando alcanza un equilibrio de sus emociones, cuando las conoce y las reconoce, las sabe manejar, canalizar, pero para conseguir que los adolescentes controlen sus emociones es importante y fundamental que la educación emocional forme parte del plan de estudios de educación secundaria.

Por lo que después de analizar los resultados obtenidos en esta investigación se puede apreciar que los adolescentes que están en la escuela secundaria les hace falta notablemente una educación emocional, ya que la mayoría de las respuestas que dieron demuestran que han carecido de educación emocional a largo de sus vidas, por lo que se puede comprobar que nuestro sistema educativo le da muchísima mas importancia a los conocimientos cognitivos dejando a un lado los conocimientos emocionales de los alumnos, siendo estos

herramientas básicas e indispensables para los jóvenes alcancen una mejor calidad de vida cuando estos sean mayores.

Y que mejor que se puedan implementar estos contenido dentro del marco de la orientación educativa ya que es la materia ideal debido a sus planes y programas para adoptar estos contenidos y comenzar a fomentarlos en los alumnos. Aunque al decir esto sería lo idóneo tanto para un mejor desarrollo de los alumnos como para una tener una mejor educación en nuestro país;

Por lo que en el siguiente capítulo se presenta de manera detallada un programa de Educación Emocional que bien puede ser implementado en el nivel secundaria como un curso optativo en un principio para después pasar a ser de carácter obligatorio , esto con la única intención de proporcionarles conocimientos y herramientas de carácter emocional útiles a los alumnos para que estos lleguen a tener una calidad de vida mejor y aprendan a conocer, identificar y manejar sus emociones para transformarlas o canalizarlas de una manera en que estas no sean dañinas para su desarrollo y crecimiento (emocional, cognitivo, educativo, laboral, social). Aunque también se puede brindar a los adolescentes una educación emocional por medio de talleres, cursos, conferencias, platicas externos a lo que es nuestro sistema de educación obligatoria.

CAPITULO 5

“CONOCIENDO EL CAMINO HACIA EL ÉXITO” TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

PRESENTACIÓN

Este taller esta dirigido específicamente para adolescentes que cursan la educación secundaria y que tiene como finalidad fomentar como el nombre lo dice un desarrollo emocional de los jóvenes como parte integral de su personalidad enseñándoles a afrontar lo mejor posible los retos con los cuales se tienen que enfrentar en su vida cotidiana, buscando que al término de este el adolescente aumente su bienestar personal y social para que así logre una mejor calidad de vida pues podrá manejar y controlar sus sentimientos y emociones de una forma positiva y sin que se dañen sabiendo actuar correcta y asertivamente en el momento en el que se les presenten determinadas situaciones que los puedan hacer perder el control; como por ejemplo: reprobar un examen, discutir con sus familiares, no estar de acuerdo con sus amigos, etc.

Y es precisamente a que en esta etapa de crecimiento (adolescencia) en donde nosotros los seres humanos experimentamos un sin fin de emociones (amor, alegría, coraje, tristeza, ira, angustia, pena, miedo) ,debido a todos los cambios por los cuales estamos pasando, muchas de las veces no sabemos manejarlas adecuadamente es donde surge un interés de mi parte para fomentar una Educación Emocional durante este proceso de cambio del individuo por medio del taller: “ **CONOCIENDO EL CÁMINO HACIA EL ÉXITO** ”, especialmente dirigido a los adolescentes que cursan el nivel secundaria, para proporcionarles las herramientas básicas para que estos puedan manejar adecuadamente todo este remolino de emociones que sufren durante este período de tiempo.

COMPETENCIAS A LOGRAR EN EL ESTUDIANTE

Desarrollar en los jóvenes que tengan entre 11 y 16 años habilidades como son:

1. Habilidades sociales
2. Habilidades de vida
3. Afrontamiento adecuado del estrés
4. Desarrollo de su autoestima
5. Comportamientos asertivos
6. Estrategias para la resolución de problemas

Esto con la finalidad de que aprendan a manejar sus emociones para que logren un mejor desarrollo social, afectivo, educativo y emocional a partir de las herramientas mencionadas ya que el taller se centrara en la prevención de los efectos dañinos que un mal manejo de emociones puede provocar y en los beneficios que traes consigo el contar con una adecuada Educación Emocional.

Durante el transcurso del taller el adolescente adquirirá un mejor conocimiento y control de sus emociones a la vez de que logrará identificar las emociones de los demás, desarrollará la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos, así como también potenciara la capacidad para saber manejar las emociones (ira, enojo, pena, angustia) que en algún momento pueden llegar a provocarle un daño tanto físico como emocional.

Por lo que una vez que se han adquirido estas habilidades , se espera que el adolescente pueda llegar a tener mejores relaciones sociales y relaciones interpersonales satisfactorias, así como también vera una disminución de sus pensamientos autodestructivos mejorando así su autoestimas, podrá lograr un mejor rendimiento académico y una mejor adaptación escolar, social y familiar.

DESARROLLO DEL CURSO

El Docente asumirá el papel mas que de un profesor el de un mediador entre los contenidos de aprendizaje y los alumnos, esto para estimularlos, para facilitarles el proceso de búsqueda de información, para preguntarles, para escucharlos y aportarles los contenidos necesarios para que logren alcanzar los objetivos propuestos por el taller.

El desarrollo de este taller se hará a partir de los contenidos, de la participación del estudiante por medio de técnicas de acuerdo al tema o modulo y de la aplicación de cuestionarios, pues se busca fortalecer la capacidad de análisis del adolescente en determinadas situaciones en donde este tenga que tomar decisiones individuales y colectivos, además de que se trabajara en equipo y en grupo.

Los contenidos girarán en torno al conocimiento de las propias emociones del adolescente, el manejo y el control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás, y la aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales en la vida en general.

Por lo que en los siete módulos en que está dividido el taller se verán las siguientes dimensiones de la educación emocional:

MODULO	DESCRIPCIÓN
1.- <u>Conociendo a nuestras emociones.</u> (emociones) 4 Sesiones	Por emoción se entiende un estado complejo del organismo caracterizado por un sentimiento fuerte de excitación o perturbación. La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados. Por eso es que se habla de emociones y estas son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno.
2.- <u>El Súper poder: Mi Autoestima</u>	Nos explica como nos sentimos con nosotros mismos; es una información contenida en nuestro autoconcepto y se basa

<p>(Autoestima) 5 Sesiones</p>	<p>en la combinación de informaciones objetivas sobre sí mismo y la evaluación subjetiva de estas informaciones.</p> <p>Una adecuada autoestima responde a una visión racional y aun sentirse satisfecho de sí mismo. Por el contrario, una baja autoestima produce un comportamiento inseguro e inadecuado ante el mundo. En definitiva, una autoestima positiva constituye un factor relevante en el ajuste emocional.</p>
<p>3.- <u>Afrontando al Enemigo</u> (Afrontamiento del estrés) 5 Sesiones</p>	<p>El individuo que sepa manejar y controlar sus estados de ánimo cuando se encuentre frente a situaciones o acontecimientos que lo puedan llegar a alterar tendrá una mejor relación con los demás y con él, ya que muchos de estos sucesos pueden llegar a incluso alterar su salud.</p>
<p>4.- <u>Aprendiendo a Tomar Decisiones</u> (Asertividad) 5 Sesiones</p>	<p>El joven que sepa expresar claramente sus deseos, pensamientos y sentimientos podrá valorarse, defenderse y evitar hacer cosas que no desea cuando es presionado por otros como su grupo de pares.</p>
<p>5.- <u>¿ Sabemos Relacionarnos con los Demás?</u> (Habilidades Sociales) 5 Sesiones</p>	<p>La persona que ha aprendido las habilidades sociales para relacionarse de forma satisfactoria con otras personas mejorará su calidad de vida y su bienestar subjetivo.</p>
<p>6.- <u>Aprendiendo a Resolver Problemas</u></p>	<p>El individuo en todo su ciclo vital esta afrontando constantemente diferentes situaciones problemáticas y de conflicto. Si nos centramos en la adolescencia, el sujeto</p>

<p>(Resolución de problemas)</p> <p>5 Sesiones</p>	<p>se ve inmerso en multitud de situaciones conflictivas que ha de resolver. En su relación consigo mismo y con los demás se producen conflictos de todo tipo que si no se solucionan pueden llegar a convertirse en serios problemas, por lo que los problemas pueden ser personales e interpersonales.</p>
<p><u>7.- Las Herramientas para una Vida Mejor</u></p> <p>(Habilidades de vida)</p> <p>6 Sesiones</p>	<p>Las habilidades de vida permiten mostrar comportamientos apropiados para la resolución de problemas, relacionados con asuntos personales, familiares, de tiempo libre, de la comunidad y de la escuela.</p>

EVALUACIÓN

La evaluación manejada para este taller será de manera continua ya que en cada uno de los módulos se tomarán en cuenta factores como la participación oral, el trabajo grupal y las tareas a realizar en casa.

Se realizara de manera permanente, por medio de la observación directa de actitudes y comportamientos de los participantes ante las diferentes técnicas que se utilizarán en el taller y de la participación, como requisito indispensable se requiere de un mínimo del 85% de asistencia.

La evaluación final de cada módulo será a través de la integración de los conocimientos, habilidades y herramientas adquiridos en estos, en donde se expondrá una problemática educativa, personal o social tanto de interés personal como grupal y el cual tiene que reflejar creatividad, diseño y uso adecuado de las técnicas vistas durante el módulo a evaluar.

Además se evaluará la capacidad del expositor al manejar la información de la problemática elegida, así como el dinamismo de la clase, el material elaborado, a la vez de que tendrán que exponer el porque se llegó a esta solución.

Los aspectos antes mencionados se aplicarán y se tomarán por igual en cada uno de los 8 módulos en los que está dividido el taller. Por lo que la calificación final será el promedio de las calificaciones parciales.

CRONOGRAMA

El curso empezará a la par con ciclo escolar impartándose una vez por semana los días sábado con una duración de tres horas, por lo que constará de 35 sesiones con un total de 105 horas en total.

MES	NÚMERO DE SESIONES
Septiembre	4
Octubre	4
Noviembre	4
Diciembre	2
Enero	2
Febrero	4
Marzo	4
Abril	2
Mayo	3
Junio	5
Julio	1
Total de sesiones:	35

MODULO I: CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Duración: 4 sesiones

Competencias a desarrollar:

- Se conocerán diversas emociones como son: alegría, amor, pena, culpa, ira, ansiedad, enojo, angustia, miedo, felicidad, tristeza.
- El adolescente reflexionará acerca de la relación existente entre sus emociones y su desarrollo personal

Contenidos:

- 1.1 Concepto de Emoción
- 1.2 Las emociones y la Salud
- 1.3 Las emociones: amor, felicidad, alegría, ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, pena, culpa, angustia.

Estrategias para el aprendizaje:

- Los jóvenes discutirán acerca de lo que para ellos es una emoción
- Técnica “Ahora me siento”
- Técnica “ Buscando emociones”
- Técnica “ Poniendo color a mis emociones”
- Técnica “ Expresión plástica y emociones “

Recursos Didacticos:

- Hoja de trabajo “ahora me siento”
- Periódicos o revistas
- Papel bond
- Colores, lápices, cuaderno

Evaluación:

- El alumno entregara un trabajo en donde identifique cuales son las emociones que manifiestan de una manera mas frecuente durante el transcurso de una semana dando a la vez el concepto de estas.
- Participación
- Entrega de trabajos
- Se realizará un cuestionario para que los alumnos identifiquen las características de cada emoción

MODULO II: EL SUPER PODER: MI AUTOESTIMA

Duración: 5 Sesiones

Competencias a desarrollar:

- Se conocerá y analizará el concepto de autoestima.
- Se tratará de comprender a la autoestima como una dimensión emocional
- El adolescente será capaz de comprender las implicaciones de tener una autoestima baja o una autoestima alta
- El adolescente desarrollará expectativas realistas sobre sí mismo.
- El adolescente conocerá tanto sus habilidades y aptitudes como sus defectos y limitaciones.

Contenidos :

- 2.1 Concepto de autoestima
- 2.2 Autoconcepto
- 2.3 Autoaceptación
- 2.4 Tipos de autoestima: autoestima baja y autoestima alta

Estrategias para el Aprendizaje:

- El grupo realizara una lluvia de ideas acerca del concepto que tienen sobre autoestima
- Técnica “ Mirando hacia adentro ”
- Técnica “ ¿ Quién es importante para mí? ”
- Técnica “ He de confiar en mí”
- Técnica “ Yo, lo que hago y lo que soy ”
- Técnica “ Comparto mi interior “

Recursos Didácticos:

- Lápices, plumas y cuaderno
- Una manta
- Almohadas o cojines

Evaluación:

- Participación
- El alumno realizara un ensayo de manera breve sobre su autoestima.
- Se presentará el cuento “El Verdadero Valor del Anillo”^{*} para que el adolescente identifique las características de la autoestima del personaje y las relacione con sus propias características.

^{*} BUCAY, J. Recuentos para Demián. p. 28

MÓDULO III: AFRONTANDO AL ENEMIGO

Duración: 5 Sesiones

Competencias a desarrollar:

- El adolescente reflexionará sobre el significado del stress y las consecuencias de este.
- El adolescente analizará las desventajas de no saber manejar sus estados de ánimos frente a determinadas situaciones que lo puedan llegar a alterar.
- El adolescente conocerá y realizará diferentes técnicas y ejercicios que lo ayuden a controlar sus emociones negativas.

Contenidos:

- 3.1 Concepto de stress
- 3.2 Situaciones que nos pueden llegar a alterar de forma negativa
- 3.3 Consecuencias de saber manejar el stress
- 3.4 ¿Qué es realmente afrontar el stress?

Estrategias para el Aprendizaje:

- El instructor explicará el concepto de stress y afrontamiento del stress
- Los adolescentes realizarán un grupo de discusión acerca de las ventajas de saber manejar correctamente el stress
- Técnica “ ¿ Qué harías si? ”
- Técnica “ ¡ Que bien me siento cuando pienso en...! “
- Técnica “ ¿ Qué siento cuándo me enfado? “
- Técnica “ Contrólate “
- Técnica “ Coge aire”

Recursos Didácticos:

- Papel bond
- Cartulinas
- Cuaderno y hojas blancas
- Lapices ,plumas, marcadores

Evaluación:

- Participación
- El adolescente realizar un ensayo sobre las ventajas de saber manejar correctamente el stress y las consecuencias de no saber manejarlo.
- Los jóvenes elaborarán un inventario de las características del estrés y señalaran cuales son las que comúnmente ellos manifiestan.

MODULO IV: APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES

Duración: 5 Sesiones

Competencias a desarrollar:

- El adolescente conocerá y analizará el concepto de asertividad
- El adolescente reflexionará sobre las ventajas de saber expresar claramente sus deseos, pensamientos y sentimientos.
- El adolescente será capaz de tomar decisiones que no vayan en contra de sus deseos y que no lo afecten negativamente.

Contenidos:

- 4.1 Concepto de asertividad
- 4.2 Como comunicarnos correctamente
- 4.3 Aprender a decir no

Estrategias para el Aprendizaje:

- El grupo realizará una lluvia de ideas acerca del concepto que tienen de asertividad.
- Técnica “ ¿ A que no eres capaz de hacerlo? “
- Técnica “ Esto sí que es un problema”
- Técnica “ Decisiones sin equivocaciones “
- Técnica “ No digas blanco cuando quieres decir negro “

Materiales:

- Cartoncillo negro
- Cartulinas
- Lápices y plumas
- Papel bond
- Hojas y cuaderno

Evaluación:

- Participación
- Se realizará una investigación en donde cada alumno le preguntará a 10 personas cuantas veces tuvieron que tomar decisiones presionados o alentados por otras personas y el por que lo hicieron.
- Se escogerán dos problemas que se les presentan a los alumnos constantemente en su vida cotidiana (por ejemplo: el comenzar a consumir sustancias) para plantearles diferentes soluciones de una manera asertiva

MODULO V: ¿ SABEMOS RELACIONARNOS CON LOS DEMÁS ?

Duración: 5 Sesiones

Competencias a desarrollar:

- El adolescente aprenderá y analizará el concepto de empatía
- El adolescente conocerá lo que es relacionarse adecuadamente con las demás personas
- El adolescente reflexionará sobre las dificultades sociales en la adolescencia.

Contenidos:

- 5.1 Concepto de Empatía
- 5.2 La comprensión empática
- 5.3 Leer e interpretar claves sociales
- 5.4 Clima social y trabajo en grupo

Estrategias para el Aprendizaje:

- El instructor expondrá el concepto de empatía
- Técnica “ Desatar nudos “
- Técnica “ Todos somos diferentes “
- Técnica “ Primero escuchar, segundo hablar “
- Técnica “ Compartiendo experiencias “

Recursos Didácticos:

- Papel bond
- Hojas y cuaderno
- Lápices y plumas

- Cuaderno
- Grabadora con micrófono

Evaluación:

- Participación
- El adolescente entregará un trabajo en donde identifique como son las relaciones que tiene con los demás (padres, amigos, profesores, familiares) y propondrá las estrategias para mejorarlas, así como también identificará cuales son las cualidades que tienen cada una de estas relaciones.

MODULO VI: APRENDIENDO A RESOLVER PROBLEMAS

Duración: 5 Sesiones

Competencias a desarrollar:

- El adolescente analizará sobre las situaciones de conflicto a los que esta expuesto a su edad.
- El adolescente analizará sobre las consecuencias que puede tener al no saber resolver problemas adecuadamente.
- El adolescente realizará diferentes técnicas y ejercicios que lo ayuden a resolver problemas.

Contenidos:

- 6.1 Principales problemas en la adolescencia
- 6.2 Resolución de conflictos
- 6.3 Ventajas de saber resolver problemas adecuadamente
- 6.4 Consecuencias de no saber resolver problemas asertivamente

Estrategias para el Aprendizaje:

- El grupo realizara una lluvia de ideas acerca de los problemas en los cuales se han visto expuestos y como los han solucionado
- Técnica “ ¿ Puedes controlar la frustración? “
- Técnica “ Toma de decisiones ”
- Técnica “ Ante un problema háblalo ”
- Técnica “ La avenida complicada”
- Técnica “ Una ayuda para solucionar tus problemas “

Recursos Didácticos:

- Lápices y plumas
- Cuaderno
- Papel bond
- Cartulinas de colores
- Rompecabezas

Evaluación:

- Participación
- El alumno entregará un trabajo en donde explique cuales son los problemas a los cuales se ha tenido que enfrentar y le ha costado mayor dificultad resolver.
- Los alumnos plantearán un problema y cada uno presentara tres alternativas para resolverlo.

MÓDULO VII: LAS HERRAMIENTAS PARA UNA VIDA MEJOR

Duración: 6 Sesiones

Competencias a desarrollar:

- El adolescente reflexionará sobre las ventajas de adoptar una actitud positiva ante la vida.
- El adolescente aprenderá a manejar su tiempo libre de manera adecuada y positiva.
- El adolescente adquirirá estrategias para reproducir aspectos positivos de sus actuaciones en posteriores experiencias.

Contenidos:

- 7.1 ¿ Que son las habilidades de vida?
- 7.2 Bienestar subjetivo y calidad de vida.
- 7.3 Habilidades de tiempo libre
- 7.4 Como adoptar una actitud positiva ante la vida

Estrategias para el Aprendizaje:

- El instructor expondrá que son las habilidades de vida y que es el bienestar subjetivo
- Técnica “ Aprender de las experiencias “
- Técnica “ Preparados para volar ”
- Técnica “ Cosas que puedo cambiar ”
- Técnica “ Establecemos prioridades “
- Técnica “ Aprovecho mi tiempo “
- Técnica “ Compartiendo experiencias “

Recursos Didácticos:

- Papel bond
- Cuaderno y hojas de colores
- Lapices y plumas

Evaluación:

- Participación
- El adolescente realizará un ensayo sobre como manejar su vida en un futuro con base en diferentes escenarios: familia, pareja, escuela y alternativas de trabajo.
- Se entregará un trabajo sobre las diferentes habilidades de vida que lo podrían ayudar a tener una actitud más positiva ante su vida cotidiana

SEGUIMIENTO DEL TALLER

Al finalizar el taller este será evaluado tanto por el profesor como por los jóvenes que cursaron dicho taller por medio de la aplicación de un cuestionario para cada uno de estos en donde se evaluara tanto el proceso y el producto obtenido de este.

CUESTIONARIO 1.

Profesor

Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a las experiencias vistas y aprendidas durante el taller “ Conociendo el camino hacia el éxito”

A.- Evaluación del proceso

1.- ¿ Las actividades que realizaron los alumnos fueron adecuadas para su edad?

Muy adecuadas Adecuadas Poco adecuadas Nada adecuadas

2.- ¿El contenido de las actividades realizadas fueron adecuados y completos para conseguir los objetivos propuestos al inicio del taller?

Totalmente de acuerdo De acuerdo Se podría mejorar

Es necesario mejorarlo En desacuerdo

3.- ¿ Los recursos materiales que se pidieron en cada actividad fueron los adecuados para el desarrollo de estas?

Muy adecuados Adecuados Poco adecuados Nada adecuados

4.- A partir del desarrollo mostrado por los alumnos durante el taller valore los siguientes aspectos de acuerdo con la siguiente escala en donde 4 = bastante, 3 = algo, 2 = muy poco, 1 = Nada

Interés (despertado por las actividades)	1	2	3	4
Participación	1	2	3	4

B.- Evaluación del producto

1.- ¿ En qué grado se trabajaron los módulos temáticos del programa?

Módulo	Menor Grado	Grado Adecuado	Mayor Grado
1. Emociones			
2. Autoestima			
3. Afrontamiento del estrés			
4. Asertividad			
5. Habilidades sociales			
6. Resolución de problemas			
7. Habilidades de vida			

2.- ¿ Que actividad piensa que se podría mejorar o suprimir del programa?

Mejorar

Suprimir

3.- ¿ Alguna de las actividades presento problemas o dificultades al desarrollarlas?

¿ Cuáles?

Motivos

4.- Según su opinión ¿ cómo se puede mejorar el programa?

5.- ¿ En qué medida considera suficiente

a) El tiempo dedicado a la preparación de las actividades fue:

Mucho Bastante Poco Nada

b) El tiempo dedicado al desarrollo del taller fue:

Mucho Bastante Poco Nada

c) Según su opinión y en base a los objetivos alcanzados ¿ en qué medida cree que valió la pena aplicar este taller?

Mucho Bastante Poco Nada

CUESTIONARIO 2

Alumno

De acuerdo a lo visto y aprendido durante este taller contesta las siguientes preguntas

1.- ¿ Que actividades te gustaron más?

¿ Por que?

2.- ¿ Que actividades piensas que se deberían de quitar del taller?

¿ Por que?

3.- Señala con una cruz en la casillas que mas se acerca a la palabra con la que estas mas de acuerdo, a partir de la siguiente escala, en donde; 4 = bastante, 3 = algo , 2 = muy poco y 1 = nada.

El taller me ha parecido de manera general

Divertido	1	2	3	4
Inútil	1	2	3	4
Difícil	1	2	3	4
Necesario	1	2	3	4
Aburrido	1	2	3	4
Útil	1	2	3	4
Fácil	1	2	3	4
Innecesario	1	2	3	4

4.- ¿ Cómo te sentiste durante tu participación del taller?,contesta de acuerdo a la escala siguiente, en donde; 4 = bastante, 3 = algo, 2 = muy poco y 1 = nada

Cohibido	1	2	3	4	Relajado	1	2	3	4
A gusto	1	2	3	4	A disgusto	1	2	3	4
Preocupado	1	2	3	4	Tranquilo	1	2	3	4
Contento	1	2	3	4	Triste	1	2	3	4
Seguro	1	2	3	4	Inseguro	1	2	3	4
Satisfecho	1	2	3	4	Insatisfecho	1	2	3	4
Aburrido	1	2	3	4	Entusiasmado	1	2	3	4
Desinteresado	1	2	3	4	Interesado	1	2	3	4

Una vez aplicado los cuestionarios se procede a vaciar los resultados para obtener un panorama general del funcionamiento del taller para comprobar si este fue satisfactorio no.

Por lo que espero que este taller se pueda llegar a convertir en una herramienta útil tanto para los profesores como para los alumnos de Educación Secundaria, ya que en la actualidad como se ha expresado y comprobado a lo largo de esta investigación y partir de las actitudes y comportamientos que demuestran tener la mayoría de los adolescentes de nuestro país; en el actual sistema educativo no se le da la importancia que debería de tener

la Educación Emocional, ya que para lograr en el individuo un buen desarrollo integral no nada mas hay que educarlo cognitivamente.

Por lo que a continuación se expondrán de manera detallada las técnicas que conforman cada módulo del presente taller, las cuales ayudaran al alumno a alcanzar una adecuada Educación Emocional y por lo tanto a que estos logren más fácilmente una mejor calidad de vida.

MODULO 1:

**CONOCIENDO A
NUESTRAS EMOCIONES**

TÉCNICA

“ AHORA ME SIENTO “

Muchas veces uno a alguien decir “estoy depre”, “últimamente estas muy agresivo”, “ Jorge está eufórico”, etc. En todas estas expresiones se hace referencia a estados de ánimo. Un estado de ánimo es mas estable y duradero que una emoción y este se compone de diversas emociones y pueden permanecer durante días o semanas.

OBJETIVOS

- ❖ Observar el flujo emocional durante un determinado período de tiempo
- ❖ Identificar el estado de ánimo

PROCEDIMIENTO

En la clase se preparara un espacio de pared en donde los adolescentes diariamente pegarán notas adhesivas en las que escribirán la emoción que sienten ese día.

Trabajo Individual

1. Los alumnos se colocarán en un círculo para facilitar la comunicación entre ellos. Cada alumno anota en la ficha la palabra que mejor define cómo se siente y describe brevemente por qué.

Trabajo en Grupo

1. Durante 4 sesiones cada adolescente irá colgando en el panel una nota con la fecha y la emoción que siente ese día.
2. Es aconsejable que la actividad se realice en un clima de identidad y de respeto, tratando de evitar que los adolescentes emitan juicios de valor respecto a las experiencias de sus compañeros.

3. Al transcurrir las 4 sesiones, los adolescentes identificarán que emoción es la que mas han sentido.

Los adolescentes reconocerán su estado de ánimo. Las siguientes preguntas les ayudarán a descubrirlo:

- ❖ ¿ Qué emoción es la que mas has escrito en los papeles durante estas sesiones?
- ❖ ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo en estos días?

RECURSOS

Hoja de trabajo “ Ahora me siento”

TIEMPO DE REALIZACION

Cinco minutos diarios al iniciar la sesión, y el último día cuarenta y cinco minutos

OBSERVACIONES

Es importante ir mas allá de expresiones como “bien “, “mal”, “como siempre”,etc. El instructor puede invitar a los alumnos a encontrar expresiones más descriptivas y personalizadas, como por ejemplo: enfadado, contento, triste, sorprendido, alegre, nervioso, etc.

Hoja de Trabajo Ahora me Siento

Una vez transcurrido las cuatro semanas el adolescente tendrá que recoger sus notas y vaciarlas en la siguiente hoja ya que al finalizar de anotar sus emociones cada adolescente expondrá su hoja de trabajo.

Primera sesión

Emoción:

¿ por que? :

Segunda sesión

Emoción:

¿ por que?

Tercera sesión

Emoción:

¿ por que?

Cuarta sesión

Emoción:

¿ por que?

COMENTARIOS:

¿ Qué emoción es la que mas has sentido esta semana?

TÉCNICA

“BUSCANDO EMOCIONES”

Las fotos de personas reflejan expresiones emocionales. En ellas se pueden reconocer emociones tales como la alegría, la tristeza, la rabia, la sorpresa, la ternura. Buscar fotos en la prensa y revistas, que expresen distintas emociones, ayudará a los adolescentes a lograr los objetivos de esta actividad.

OBJETIVOS

- ❖ Reconocer las emociones de los demás a través de imágenes.
- ❖ Clasificar las emociones que aparecen expresadas en las imágenes

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. El adolescente recogerá como mínimo de cinco fotos publicadas en las revistas que, según su criterio, expresen alguna emoción. En cada imagen de las recortadas se deberá identificar la emoción que se expresa y escribir su nombre al pie del recorte.
2. En el caso de que los jóvenes hayan identificado una misma emoción en más de una foto, deberán agruparlas.

Una vez que los alumnos tengan las fotos clasificados por emociones, comienza la segunda parte de la actividad.

Trabajo en grupo

1. Ahora se formarán grupos. Cada alumno buscará a los compañeros que tengan el mayor número de foto de la misma emoción que él. De este modo formarán grupos en donde todos tendrán, mayoritariamente, representada la misma emoción. Aquellos

alumno que tengan una sola representación de cada una de las emociones en sus fotos, formarán un grupo de emociones diferentes. Así, habrá grupos con varias imágenes de una misma emoción y un grupo con imágenes de emociones diferentes. Por ejemplo, un grupo reúne todas las imágenes de la alegría, otro de la rabia, y otro tendrá imágenes de la compasión, de la tristeza, del miedo, etc.

2. Una vez formados los grupos, el instructor promoverá un debate sobre por qué han escogido estas emociones y no otras. Posteriormente fijarán en un mural las fotos, de tal manera que queden agrupadas en los distintos grupos de emociones. Así se tendrá una visión panorámica de las distintas emociones recogidas en esta actividad.
3. Una vez agrupadas las emociones en el mural, el grupo las observará y el instructor iniciará un debate sobre las mismas.

Para favorecer el debate, el instructor, puede formular al grupo las siguientes preguntas:

- A) ¿ Por qué creen que han identificado mayor número de una emoción que de otra?
- B) ¿ Hay alguna emoción que esté poco representada o quizás ausente? ¿ cual?

Si sobre una misma imagen distintos alumnos han identificado emociones diferentes, sería interesante que tipo de gestos o expresiones observadas en la foto les hace pensar de esa manera

RECURSOS

- ❖ Periódicos o revistas
- ❖ Papel y lápiz

TEMPORALIZACIÓN

La labor de búsqueda de las fotos en la prensa y revista se realizará en 30 minutos y para el resto de la actividad se proporcionará 60 minutos.

OBSERVACIONES

El trabajo de identificar las emociones induce a una labor de clasificación que no siempre es exacta, por la subjetividad que implica. El estado de ánimo en que una persona se encuentra afecta al modo de interpretar lo que percibe, pero también ocurre con frecuencia que la persona expresa lo que cree que los demás van a valorar correctamente, especialmente en el ámbito escolar. Por ello es importante fomentar la confianza de los alumnos, para que puedan expresar con espontaneidad lo que ellos perciben o siente, sin temor a sentirse evaluados.

TÉCNICA
“PONIENDO COLOR A MIS EMOCIONES”

“ Hoy tengo un día negro”, “ todo lo veo de color rosa”, etc. Todas estas manifestaciones son formas de expresar emociones a través de colores, es decir, usamos la imagen de un color para describir como es la emoción que sentimos o como percibimos que se siente una persona.

OBJETIVOS

- ❖ Conocer que sensaciones produce en los demás la expresión de las propias emociones.
- ❖ Aprender a identificar lo que nos producen las emociones ajenas, sin juzgarlas.

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Cada joven tomará tres hojas en cada una representará , con uno o mas colores, tres emociones que haya sentido alguna vez. Escribiendo su nombre al reverso.

Trabajo en Grupo

2. Los jóvenes se sentarán formando un círculo para facilitar la tarea. Es aconsejable que se cambien de sitio para no dejarse influir por sus demás compañeros.
3. A continuación cada uno entregará sus hojas a la persona que tiene situada a su derecha., de tal modo que todos tendrán las hojas del compañero de su izquierda.
4. Observará durante unos momentos cada una de las hojas para sentir lo que les sugieren, tratando de expresarlo con una palabra o frase corta que escribirán al dorso de la hoja. Cuando terminen de escribir se repetirá la operación hasta que vuelvan estas hojas a manos de sus dueños.

Trabajo Individual

5. Cada joven leerá con atención lo que les ha escrito a sus compañeros, sin comentar ni juzgar nada, simplemente tratando de darse cuenta de qué sensación produce en los demás la expresión de sus emociones.

Trabajo en Grupo

6. El instructor promoverá un debate basándose en las siguientes preguntas: ¿ que han descubierto respecto a las emociones que han trabajado hoy?, ¿ eran muy diferentes las percepciones de unos compañeros a otros?, ¿ se han abierto nuevos matices en tus emociones que ni tan siquiera conocías?.

RECURSOS

- ❖ Papel
- ❖ Lápices de colores.

TEMPORALIZACIÓN

90 minutos para toda la actividad.

OBSERVACIONES

Es importante que cuando los jóvenes piensen en lo que les han escrito sus compañeros no traten de juzgar nada; simplemente han de sentir las sensaciones que les producen. De igual forma, deberían tratar de no interpretar lo que han escrito sus compañeros de manera crítica, sino más bien como aquello que posiblemente sugieren a los demás, incluso sin darse cuenta, cuando expresan esas emociones. Para enfatizar este aspecto se les puede recordar que nadie sabía ue emociones querían expresar en sus hojas.

Otro aspecto que el instructor puede remarcar es que los sentimientos no se pueden juzgar. Lo que se siente sólo se puede reconocer y aceptar. Juzgar si una emoción es buena o mala más bien invita a la represión, y por consiguiente, a dificultar su identificación.

TÉCNICA
“EXPRESIÓN PLÁSTICA Y EMOCIONES”

Nuestra forma de comportarnos expresa las emociones que vivimos. Tomar conciencia de la relación que existe entre emociones y comportamientos nos puede ayudar a conocernos mejor.

OBJETIVOS

- ❖ Relacionar la influencia de sus emociones con el tipo de actuaciones que tienen.

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Los alumnos deben pensar en alguna emoción que hayan sentido y tratar de dibujar hacia qué tipo de conducta les llevaba: huida, ataque, aislamiento, cercanía, deseos de desaparecer, etc. No deben preocuparse por si no saben dibujar, o por si no les queda tan bonito como desearían; ya que eso no es lo que interesa en esta actividad.

Trabajo en Grupo

2. cada uno hace una breve presentación a los demás de su dibujo, a partir del tipo de movimiento que han identificado y la emoción que se lo ha sugerido. Por ejemplo: “sentía miedo y tuve ganas de salir corriendo, con un escalofrío que me recorría el cuerpo”, daba saltos de alegría, quería alcanzar el techo de la habitación, me sentía lleno de alegría y con ganas de comerme el mundo”.

Trabajo con el grupo

3. Cada uno expone su dibujo y pasa a pegarlo al frente del salón. Deberán agruparlo según la emoción que estaban representado: todos lo que expresen la rabia, irán juntos, todos los que expresen alegría irán juntos, etc. Después comentarán entre todos si hay una dirección común en la mayoría de los dibujos y se les invitara a tomar conciencia de cómo las emociones influyen en nuestra manera de comportarnos.

RECURSOS

- ❖ Papel
- ❖ Colores

TEMPORALIZACIÓN

En total, una sesión de noventa minutos: 10 minutos para la presentación de la actividad, 30 minutos para el trabajo individual, 30 minutos para el trabajo grupal y otros 30 para la exposición del mural y comentarios con el grupo.

OBSERVACIONES

Como introducción a la actividad el instructor podrá explicar el origen etimológico y el concepto de la palabra emoción.

A modo de reflexión, cuando se comenten los trabajos expuestos en el mural se puede introducir también la relación entre la actividad fisiológica y el grado de respuesta que está genera. La actividad fisiológica depende de la intensidad de la emoción experimentada. Por ejemplo, si nos ruborizamos podemos sentir desde un ligero calor en las mejillas hasta sudor en las manos, temblor, palpitaciones, etc. Según el grado de malestar podemos sentir, permaneceremos en la situación sin que este interfiera, o por el contrario, si es muy intenso, tenderemos a inhibirnos o a alejarnos de la situación. La actividad fisiológica, por lo tanto va a influir a también en el grado de intensidad y en la dirección de la respuesta.

MODULO 2:

EL SUPER PODER:

MI AUTOESTIMA

TÉCNICA
“MIRANDO HACIA DENTRO”

A través del análisis de la personalidad de un personaje público se identificarán diferentes aspectos de la propia personalidad.

OBJETIVOS

- ❖ Buscar la propia identidad
- ❖ Identificar aspectos físicos, intelectuales, axiológicos, emocionales y sociales de un personaje publico.
- ❖ Autoidentificar aspectos físicos, intelectuales, axiológicos, emocionales y sociales.

PROCEDIMIENTO

Trabajo en Grupo

1. Se formarán grupos de 5 o 6 alumnos. Cada grupo responderá al primer cuestionario. Se les dirá que intenten llegar a respuestas consensuadas.
 1. ¿ Sabe alguno de ustedes quien es _____ (el instructor propondrá el personaje)?
 2. Hagan una descripción de los aspectos físicos de éste personaje
 3. ¿ Que aspectos intelectuales conocen de éste ?
 4. ¿ Y de sus aspectos axiológicos?
 5. ¿ Que saben acerca de este personaje en cuanto a sus emociones?
 6. ¿ Conocen algún aspecto de su vida social?
2. Los representantes de cada equipo explicarán sus conclusiones en una puesta en común con el grupo, posteriormente el instructor destacará los diferentes aspectos que hayan surgido.

Trabajo Individual

3. Se iniciara la actividad “ Círculos de uno mismo”. El profesorado deberá explicar que el centro de interés de esta actividad es el problema de la propia identidad. No podemos olvidar que en la identidad de una persona influyen diversos aspectos: físicos, intelectuales, axiológicos, emociones y sociales.
4. Los alumnos desarrollarán la hoja de trabajo “ Círculos de uno mismo”

Instrucciones; busca 3 palabras o frases para cada una de estas categorías (aspectos relacionados contigo) que indiquen como eres tú.

5. A continuación contestaran el segundo cuestionario
 1. ¿ Te ha resultado difícil encontrar palabras que te describan a ti mismo?
 2. ¿ Qué aspecto de ti mismo no te gusta? ¿ como te afecta?
 3. Busca relaciones entre los diferentes aspectos de tu personalidad y tus emociones. Ejemplo: Estoy contento porque soy inteligente.
 4. Si tuvieras que explicar a alguien como eres. ¿ qué le dirías?

5. Busca en el siguiente texto cuál o cuáles son las ideas que el autor nos quiere transmitir. ¿Cuál es tu opinión sobre estas ideas?

“ Solemos creer que nos sentimos felices si tenemos más de lo que creemos que queremos; por ejemplo: más dinero, más éxito, más ocio... pero la verdad es que estas cosas no satisfacen nuestras necesidades más básicas, como la de sentirnos aceptados y amados incondicionalmente por lo que somos. Aquello que en realidad necesitamos para ser felices es sentir que tenemos derecho a esta aquí, a estar vivos en este planeta y que, a pesar de los defectos que podamos tener, estamos bien, al menos también como los demás.

Proto, L. (1994). Sé tú mejor amigo. Barcelona: Kairos

6. El instructor recogerá los cuestionarios, indicando antes que si algún joven quiere comentarle algo personal, puede hacerlo confidencialmente.

RECURSOS

- ❖ Cuestionarios

TEMPORALIZACION

Esta actividad se realizará en 120 minutos

OBSERVACIONES

Es necesario ayudar a los alumnos a tomar conciencia de que todos aspectos que estamos tratando forman la identidad de una persona. Su personalidad no depende sólo de un aspecto, sino de un conjunto de características individuales que se interrelacionan.

En el primero cuestionario el instructor propondrá a un personaje público, popular y que ejerza cierto liderazgo sobre los demás.

TÉCNICA
“ ¿ QUIÉN ES IMPORTANTE PARA MI ? “

Aprender a actuar según la propia escala de valores.

OBJETIVOS

- ❖ Aprender a ser uno mismo
- ❖ Analizar la importancia de la autoaceptación de uno mismo
- ❖ Experimentar situaciones en las cuales las otras personas desapruban una actuación.

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Los jóvenes contestarán el siguiente cuestionario:

Lee en silencio las siguientes situaciones y complétalas:

1. Susana es muy inteligente y puede sacar buenas calificaciones sin mucho esfuerzo, siempre levanta la mano para responder a las preguntas del profesor. Realiza pronto y bien los trabajos los otros alumnos
2. Jorge es muy buen actor, pero la mayoría de sus compañeros son deportistas. Está pensando no presentarse a las pruebas de la escuela de teatro porque.....
3. Rosa conoce la diferencia entre lo que es correcto y lo que es incorrecto, pero también quiere caer bien a sus compañeros. Cuando éstos la animan a reírse del profesor, ella les sigue porque.....
4. David sabe que copiar en los exámenes está mal, pero cuando sus compañeros le piden que les deje ver por encima de su espalda el examen, lo hace por que

5. A Juan le gusta jugar baloncesto. Por este motivo los jueves por la tarde falta a clase de música. Cuando han enviado a su casa el resumen de las faltas de asistencia, las firma él y no las entrega a sus padres pero un día y
6. A Maria le gusta ir bien peinada, quiere ser modelo. Ha encontrado una estética donde la peinan muy bien y por poco dinero pero tiene que ir en horas de clase. Por eso falta a menudo al colegio, en consecuencia y
7. Inventa una historia parecida a las expuestas y escríbela completa.

Trabajo en Grupo

2. Se formarán equipo de 5 o 6 alumnos. Cada grupo pondrá en común sus respuestas al primer cuestionario.
3. El representante de equipo leerá las conclusiones a las que han llegado.

Trabajo Individual

4. Los jóvenes responderán al segundo cuestionario
 1. Hay alguna de la situación de las descritas en esta actividad con la cual te identifiques, descríbela brevemente.
 2. ¿ Qué harías en una situación en la cuál tu corazón te dice que hagas algo, pero crees que tus compañeros se reirán de ti?
 3. Pon como ejemplo una situación en la cual crees que tus compañeros se reirían de ti.
 4. Haz una breve descripción de alguna situación que, en caso de que te sucediera, estarías seguro de haber obrado mal.
 5. ¿ Cómo te sientes contigo mismo cuando haces algo que sabes que esta mal?.

6. ¿ Qué es mejor? :
 - a) Arriesgarte a que tus compañeros desapruében lo que haces para sentirte bien contigo mismo.
 - b) Hacer lo que tus compañeros quieran que hagas.
5. El representante de equipo expondrá al resto del grupo las conclusiones a las que haya llegado. El instructor propondrá un debate entre todos los miembros de la clase.
6. Posteriormente, el instructor debe recoger los cuestionarios individuales recordando que toda la información se tratará confidencialmente. Una vez analizado el contenido de los cuestionarios, anotará lo que creá de interés para realizar otras posibles intervenciones.

RECURSOS

- ❖ Papel
- ❖ Cuestionarios

TEMPORALIZACION

La actividad se realizará en 120 minutos

OBSERVACIONES

Los jóvenes han de comprender la necesidad de afianzar sus sentimientos hacía si mismos, incluso arriesgándose a la desaprobación de otros. Esto es muy importante ya que a esta edad la presión del grupo es muy fuerte.

TECNICA
“ HE DE CONFIAR EN MI “

Si no creo en mi es imposible que crea en los demás, si no creo en los demás es importante que sea capaz de vivir con los demás.

OBJETIVOS

- ❖ Fomentar la autoconfianza
- ❖ Valorar las conductas que favorecen la autoconfianza

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Se entrega a los alumnos el texto y se les ruega que lo lean en silencio. Han sugerir un título adecuado para este.
2. Rellenarán el cuestionario que se refiere al texto

Título _____

“ Pánico, pánico, pánico “, no puedo dormir, no puedo dejar de come, no puedo centrarme. Estoy hecho polvo, me olvido de todas las cosas que he estudiado, estoy aterrorizado pensando que puedo quedarme con la mente en blanco cuando vaya al examen, no puedo repasar nada por que se me vuelve a olvidar.

Estar en la escuela empeora más las cosas – histeria colectiva- ¡ todos están atemorizados como yo!.

El señor Martínez, el director, ha pronunciado uno de sus discursos del tipo “ muy bien, jóvenes no teman”. Tenía un semblante atroz, con lentes de montura metálica, cabellos blancos y cara arrugada. Aparenta tener mas de dos metros de altura cuando habla.

Ha finalizado deseándonos que tengamos “muchacha suerte”. Ha sido amable, pero para él es fácil decirlo ¡ él no ha de hacer los exámenes”.

1. ¿ Por que has escogido ese título?
2. En este texto se expresan los pensamientos de cierta persona, ¿ has tenido alguna vez un pensamiento parecido?, ¿ cuándo?, ¿ que hiciste? ¿ qué le aconsejarías a un amigo que estuviera en esa situación?
3. Imagina que mañana tienes examen de matemáticas que, según tu criterio tienes la completa seguridad de que va mal. Reflexiona y contesta:
 - a) ¿ cuáles son las causas que te provocan la seguridad de que te va a ir mal en el examen?
 - b) Piensa en un compañero al cual le vaya bien esa materia de estudio. ¿ que hace él para que le vaya bien?
 - c) ¿ Podrías hacer tú lo mismo que hace él?

Trabajo en Grupo

3. Los jóvenes reunidos en grupo, comentan sus respuestas al cuestionario y proponen una alternativa para resolver la situación que se plantea.

Trabajo con el Grupo

4. Los diferentes representantes de equipo explican sus propuestas al resto de la clase.

Trabajo individual

5. Los jóvenes en silencio, leerán la hoja de consejos; en las que ya se indican algunas soluciones. Una vez leídas las soluciones propuestas , los alumnos indicarán otras posibles soluciones. El instructor las recogerá por escrito.

Trabajo con el Grupo

6. El instructor hará un vaciado de las soluciones propuestas por los alumnos e iniciará un debate, de éste se extraerán unas conclusiones que los jóvenes anotarán por escrito.

RECURSOS

- ❖ Texto
- ❖ Cuestionarios
- ❖ Papel y lápiz.

TEMPORALIZACION

Una sesión de aproximadamente 90 minutos.

OBSERVACIONES

Los jóvenes comprenderán la importancia de seguir una secuencia ordenada para evitar situaciones de ansiedad que repercutirían negativamente en su autoestima y en su rendimiento académico.

TECNICA

“YO, LO QUE HAGO Y LO QUE SOY “

El valor que cada uno tiene como persona no está necesariamente relacionado con lo que haga.

OBJETIVOS

- ❖ Reconocer las influencias socio-emocionales en el comportamiento
- ❖ Comprender la perspectiva de los demás

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Se debe pedir a los jóvenes que lean uno de los dos textos en silencio.
 - a) Un relato habla de cierta persona que había sido invitada a un bautizo. La invitada resulto ser una bruja malvada que susurró al oído del niño: “ tú eres especial”. La moraleja de la historia es como resultado de la intervención de la bruja todos tratamos desesperadamente de vivir de acuerdo a sus palabras. Pero de hecho la vieja bruja sabia algunas cosas. La verdad es que somos especiales. O todos los somos o nadie es. Todos nosotros, es único, especial, maravilloso y magnífico. Y TU eres uno de nosotros.

Proto, L. (1994). Sé tú mejor amigo. Barcelona: Ed Kairos
 - b) También los peces dorados forman una larga cola de generaciones – dijo Hans- unos viven solo unos meses, pero la mayoría vive muchos años. De todos modos, es muy triste que uno de ellos deje de moverse en la pecera, porque ninguno de ellos es exactamente igual a otro. Y este es el secreto de los peces dorados. Alberto: incluso un pez pequeño es un animal insustituible.

Gaarde, J. (1997). El misteri del solitari. Barcelona: Empúries.

2. Sería conveniente que el instructor comentara la importancia de contestar a las preguntas.
 - a) ¿ Hay alguna idea, en estos textos, de la que creas que puedes extraer una conclusión útil para ti?
 - b) Comenta la frase: “ Todos nosotros, cada uno de nosotros, es único, especial, maravilloso y mágico” del texto A o la idea del texto B “incluso un pez pequeño es un animal insustituible”.
3. Entregar 10 tarjetas a cada joven para que en cada una escriban ejemplos de acciones que hayan hecho en los últimos meses, como son: ir a clase de música, haber expuesto algún trabajo en clase, hacer un examen muy importante, acabar algún trabajo, hablar con un amigo que hacía mucho tiempo que no habían visto, etc.

Trabajo con el Grupo

4. Dos jóvenes voluntarios se colocarán encima de la ropa tarjetas que han escrito.
5. Se pide al resto del grupo que piense en hechos que esos dos compañeros hayan realizado durante los últimos días y, a partir de ellos, lo definan como persona.
6. A continuación, el instructor desengancha las tarjetas una a una y las va leyendo.

Trabajo Individual

7. Los alumnos contestarán el primer cuestionario.
 - a) Una vez que el instructor ha quitado a los voluntarios las tarjetas que indican algunas de sus actuaciones, ¿ Continúan siendo los mismos?
 - b) Las cosas que hacemos, ¿ consiguen que cambiemos como persona?
 - c) ¿ Que relación hay entre como es un persona y lo que hace?
 - d) ¿ Piensas que las actuaciones que has escrito en tus tarjetas cambian tu manera de ser como persona?

- e) ¿ Crees que tus compañeros pensarán de forma diferente respecto a ti después de conocer el contenido de las tarjetas?
- f) ¿ Te has sentido alguna vez mal, porque no has hecho algo bien? Da ejemplos.
- g) Después de esta sesión¿ vas a continuar sintiéndote mal contigo mismo?

Trabajo con el Grupo

- 8. De forma aleatoria el instructor pedirá a algunos jóvenes que lean su cuestionario
- 9. Se iniciará un debate sobre los puntos propuestos en el cuestionario

RECURSOS

- ❖ Cuaderno
- ❖ Cuestionarios y textos
- ❖ 10 tarjetas para cada alumno
- ❖ Cinta adhesiva

TEMPORALIZACION

Esta actividad se realizara durante 120 minutos

OBSERVACIONES

Los jóvenes han de darse cuenta de que incluso, aunque actuarán de una forma extremadamente negativa, siguen siendo valiosos y útiles. Hay que poner énfasis en que lo que una persona es incluye otros valores además de lo que hace.

TECNICA
“ COMPARTO MI INTERIOR “

Lo primero para autoconocerse es tener un buen concepto de sí mismo, si no es así puede nublarse la visión que se tienen de uno mismo y oscurecer la visión que tenemos de los demás.

OBJETIVOS

- ❖ Ayudar a un compañero a ser amado y ser competente
- ❖ Autoayudarme a mí mismo a ser amado y autocompetente

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Los jóvenes leerán en silencio las definiciones de autoestima y el cuestionario “ Yo soy”. Seguidamente se autopuntuarán todos los aspectos que figuran en él. Rellenarán los espacios libres proponiendo aspectos que ellos consideren importantes y autopuntuarlos del mismo modo.

Definición de Autoestima

La medida en que una persona se aprueba y acepta a sí mismo y se considera como digna de elogio, ya sea de una manera absoluta o en comparación con otros.

Argyle (1972)

Es el último paso que realiza una persona en el largo trayecto de integrar las valoraciones que recibe sobre sí mismo de su entorno familiar, escolar y social.

Conocer el medio exterior, su yo reflexivo como diferente, las valoraciones de los demás, el concepto sobre sí mismo, emitir un juicio de valorización personal, son

procesos que configuran el autoaprecio o desprecio personal para actuar en consecuencia.

Montané, J. (1994)

Es como nos vemos y si nos gusta o no lo que vemos

Christophe André, (2000)

Cuestionario “ Yo soy ”

Autopuntúa de 0 a 20, según tu criterio, estas características relacionadas con tu autoestima.

Varás que de la casilla 11 a la 17 están vacías; tienes que anotar tú algunas características, que posees o que creas necesario tener o que te gustaría tener.

También autopuntúatelas.

1. ¿ Gusto a los demás?
2. ¿ Soy bueno den el deporte?
3. ¿ Se defenderme?
4. ¿ Me quieren mis compañeros de clase?
5. ¿ Me quieren en la escuela?
6. ¿ Tengo amigos?
7. ¿ Me consideran mis profesores, alguien de fiar?
8. ¿ Me consideran mis padres, alguien de fiar?
9. ¿ Me consideran, mis compañeros alguien de fiar?
10. ¿ Mis resultados académicos son correctos?
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____

18. Total

2. El instructor recogerá los cuestionarios en los que no debe figurar el nombre, pero si un distintivo para que cada alumno pueda recoger el suyo.

Trabajo en Grupo

3. Los jóvenes formarán equipos de tres o cuatro integrantes y en un cuaderno anotarán sus conclusiones.

Trabajo con el Grupo

4. El instructor a continuación leerá algunos de los cuestionarios en voz alta.

Trabajo en Grupo

5. Los alumnos realizarán un debate en equipo con el objeto de debatir soluciones para que los jóvenes cuyos cuestionarios han leído adquieran estrategias que mejoren su puntuación.

Trabajo con el Grupo

6. el representante de cada equipo expondrá al resto de la clase las opiniones que han consensuado con su equipo, indicando los motivos de estas decisiones.

Trabajo Individual

7. Los alumnos harán por escrito un resumen de la sesión

RECURSOS

- ❖ Anexo y cuestionario

❖ Papel y bolígrafo

TEMPORALIZACION

Para llevar a cabo toda la actividad aproximadamente 90 minutos

OBSERVACIONES

Se tratará de trabajar componentes de los cinco campos que constituyen la autoestima:

1. Aspecto físico
2. Competencias atléticas
3. La popularidad entre iguales
4. La conformidad conductista
5. El éxito escolar

Partiendo de una autorreflexión individual se llega a hacer un análisis de las autorreflexiones de los compañeros, intentando ver las cosas desde su punto de vista.

Siguiendo la siguiente secuencia: análisis del problema, emociones involucradas y acciones que hay que emprender.

MODULO 3:
AFRONTANDO AL
ENEMIGO

TECNICA
“ ¿ QUÉ HARÍAS SÍ ? “

Muchas veces los jóvenes se encuentran frente a situaciones que los hacen perder el control por lo que no saben como actuar.

OBJETIVOS

- ❖ Identificar que pensamientos son perjudiciales y contribuyen a perder los nervios y el control emocional.
- ❖ Encontrar alternativas para convertir estos pensamiento perjudiciales en pensamientos positivos y constructivos.

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Los alumnos se colocarán en un círculo para facilitar la comunicación entre ellos.
2. El instructor repartirá la hoja de trabajo en donde los jóvenes encontrarán una serie de pensamientos negativos que los puedan hacer perder el control y los jóvenes lo sustituirá por pensamientos positivos.

Pensamiento 1

“ Debo agradecer a todas las personas que me rodean. Hará lo que sea para agradar a todos mis compañeros”

Pensamiento 2

“ Los demás saben mas que yo “

Pensamiento 3

“ La culpa de lo que me pasa la tienen los demás”

Pensamiento 4

“ ¡ Que horror! , ¡ Vaya ridículo!, me salió mal y todos se habrán burlado de mi”

Pensamiento 5

“ Es horrible que sucedan las cosas que no son como a mi me gustaría que fueran”

Trabajo en Grupo

3. Cada joven comenzará a exponer sus conclusiones con la finalidad de hacer un debate entre todos los jóvenes exponiendo sus conclusiones.

RECURSOS

- ❖ Hoja de trabajo
- ❖ Lápices

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

TECNICA

“ ¡ QUE BIEN ME SIENTO CUANDO PIENSO EN ...! ”

Una forma de controlar el stress es mediante el ejercicio de la relajación. Sería bueno que todas las personas fuesen capaces de relajarse, con el objetivo, entre otros de controlar las emociones.

OBJETIVOS

- ❖ Vivenciar un situación de relajación
- ❖ Tomar conciencia de los efectos de la relajación en el control de las emociones.

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. En un ambiente apropiado para el ejercicio de la relajación, el instructor hablará con voz lenta y relajada a los jóvenes, indicándoles los que deben hacer:

“ Ponte cómodo relájate y concentra tu mente en la cosa que mas te guste, en una situación muy placentera (cerrar los ojos te puede ayudar). Si tu mente se distrae, devuélvela al sentimiento de bienestar, una y otra vez, mientras respira profunda y lentamente. Nota cómo tu mente se concentra en este hecho consciente y te hace sentir bien, relajado o satisfecho. “

Trabajo en Grupo

2. Se formarán grupos de 4 o 5 jóvenes y , entre todos, deberán resolver las cuestiones planteadas en la hoja de trabajo.

Hoja de Trabajo

1. Explica a continuación cuanto tiempo real has podido estar concentrado, entregado totalmente a este momento.
2. Explica en que has concentrado tu mente para alcanzar una sensación de bienestar.
3. Describe tus sentimientos, cómo te has sentido y qué dificultades has encontrado a lo largo del ejercicio.

Trabajo con el Grupo

3. Se abrirá un debate sobre el autodomínio, el control de los sentimientos y de las emociones.

RECURSOS

- ❖ Un espacio adecuado que pueda favorecer un clima agradable para llevar a cabo la experiencia
- ❖ Hoja de trabajo

TEMPORALIZACION

Aproximadamente 90 minutos

OBSERVACIONES

Algunas posibles preguntas para orientar el debate serían:

- a) ¿ Cómo se pueden mantener bajo control las emociones perturbadoras?
- b) ¿ que mecanismos encontramos para sentirnos mejor?

Pasos para orientar a los alumnos en el autocontrol de l propia conducta:

1. Reconocimiento de una situación problemática
2. Opciones y consecuencias
3. Elaboración de un plan y realización de éste.

Es importante que el instructor guíe la relajación para ayudar a que el alumno interiorice esta técnica de control

TECNICA

“ ¿ QUE SIENTO CUANDO ME SIENTO ENFADADO ? ”

La rabia es una emoción que nos prepara para la lucha. Cuando estamos enfadados es porque sentimos rabia por algo que nos ha dolido o molestado. Generalmente, reaccionamos furiosos, con ganas de discutir, de pelear para defendernos.

OBJETIVOS

- ❖ Identificar qué situaciones provocan la sensación de rabia

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Cada uno debe recordar una situación en la que hayan sentido rabia. Las describirán en la hoja de trabajo. Si no recuerdan ninguna en ese momento, pueden pensar en situaciones en las que ellos consideren que la sentirán

Hoja de Trabajo

1. Describe una situación en la que hayas sentido rabia:
2. Anota brevemente las situaciones que describen tus compañeros en las que han sentido rabia y observa cuál es la emoción que sentirías tú.
3. Conclusiones del debate del grupo

Trabajo en Grupo

2. Se trata de que se reúnan en equipos de 4 o 5 jóvenes y cada uno leerá las situaciones que han descrito. Los demás tienen que tratar de pensar si esas

situaciones les provocarían también rabia o, por el contrario, sentirían tristeza, impotencia, frustración, temor, o alguna otra emoción. Recogerán los comentarios por escrito en la hoja de trabajo para después reflexionar sobre ello.

Trabajo con el Grupo

3. Puesta en común y debate de los diferentes resultados y opiniones que han surgido en los grupos, a raíz de la actividad.

RECURSOS

- ❖ Hoja de trabajo

TEMPORALIZACION

Aproximadamente unos 90 minutos.

OBSERVACIONES

Sería interesante invitar a la reflexión sobre alguno de los factores que influyen en el modo de vivir la rabia, como por ejemplo, el tipo de educación recibida y el entorno: en algunos entornos no está permitido expresar la rabia; o los condicionantes culturales en cuanto al género: a los chicos se les permite más expresarla por que se entiende está como muestra de virilidad, sin embargo, para las chicas la muestra de la sensibilidad femenina se relaciona con la tristeza, la impotencia, el temor, etc. En estos caso, cuando se siente rabia, puede que se exprese otra emoción en su lugar e sea más aceptada socialmente.

Posibles preguntas para orientar el debate:

- a) ¿ Había situaciones semejantes en las que surgían emociones distintas? ¿ en alguna situación concreta, coincidían todos en que sentirían rabia?
- b) ¿ Existen diferencias entre lo que sentirían los chicos y las chicas?

TECNICA
“ CONTROLATE ”

Diariamente experimentamos emociones que son poco agradables y que nos influyen en nuestra forma de pensar y de actuar. Esta actividad ayudará a los jóvenes a conocerse un poco mas y a controlar sus emociones negativas.

OBJETIVOS

- ❖ identificar estrategias para controlar nuestros actos y sentimientos en situaciones de stress, enfado miedo.

PROCEDIMIENTO

Trabajo en Grupo

1. Se divide la clase en equipos y se nombra a un secretario y a un moderador en cada equipo. El secretario deberá tomar nota de las ideas que vayan surgiendo a lo largo de la sesión y que al final del debate expondrá al grupo. El moderador será el que organizará las discusiones, dará la palabra a quien quiera hablar, animará al grupo para que participe.
2. Se trata de compartir un mismo significado de STRESS, ENFADO y MIEDO. Para hacerlo pueden consultar en el diccionario. Se pueden confeccionar unas tarjetas en las se recoja la definición de cada palabra. Una vez que se tienen las definiciones, el instructor puede plantear preguntas para orientar el debate, del tipo:
 - a) ¿ En que situaciones has experimentado estas emociones?
 - b) ¿ Como has respondido ante cada una?
 - c) ¿ Que puedes aprender de cada una de estas experiencias?

3. A continuación, los jóvenes deberán nombrar algunas estrategias para manejar adecuadamente estas emociones: STRESS, ENFADO Y MIEDO.

Trabajo con el Grupo

4. Posteriormente se puede abrir un debate sobre el esfuerzo y el autocontrol personal ante estas emociones.

RECURSOS

- ❖ Papel y lápiz
- ❖ Diccionario

TEMPORALIZACIÓN

Puede realizarse en una sesión de 90 minutos, aunque podría variar en función del número de grupos que se hayan formado ya que el tiempo tiene que ser suficiente para que cada grupo pueda exponer sus ideas y vivencias sobre estas emociones.

OBSERVACIONES

Puede ser conveniente que los jóvenes realizarán individualmente las cuestiones que se plantean para después ponerlas en común con el grupo.

Al final de la sesión se les preguntará su opinión sobre la actividad que se han llevado a cabo y si creen que les será útil para alguna ocasión.

TECNICA “ COGE AIRE ”

A lo largo del día nos encontramos en situaciones que nos proporcionan inestabilidad y nos produce tensiones. Practicar una técnica que nos ayude a tranquilizarnos y a liberarnos de éstas, cada vez se mas imprescindible.

OBJETIVOS

- ❖ Adquirir la técnica de la respiración profunda para afrontar situaciones en las que estemos a punto de perder o perdamos el control.

PROCEDIMIENTO

1. Los alumnos se colocarán en una posición cómoda mientras el instructor les va explicando que deben seguir:

“ Estírate en el suelo (boca arriba). Flexiona las rodillas y separa los pies unos 20 centímetros. Comprueba que la columna vertebral esté recta. Busca tensiones en tu cuerpo. Observa cómo sientes tu cuerpo y si notas alguna tensión en el.

Coloca la mano izquierda sobre el vientre y la derecha sobre el pecho. Aspira lentamente por la nariz y llena el vientre de aire. Observa la mano izquierda como sube, mientras que la derecha debe subir muy poco.

Espira el aire por la boca de forma suave y lenta. Haz respiraciones largas, lentas y profundas que han subir y bajar el vientre. Concéntrate en la sensación de respirar y nada más. Continúa el ejercicio durante cinco o diez minutos, y examina, al final de cada respiración profunda, si tienes alguna tensión en el cuerpo”.

RECURSOS

- ❖ Espacio adecuado para llevar a cabo la sesión

TEMPORALIZACIÓN

Duración aproximada de 40 minutos.

OBSERVACIONES

Para aprender este ejercicio hace falta practicarla una o dos veces al día durante un par de semanas. Cuando se haya aprendido se podrá utilizar siempre que se quiera, sentado, de pie, es decir, en cualquier situación que se necesite.

MODULO IV:
APRENDIENDO A
TOMAR DECISIONES

TECNICA

“ ¿ A QUE NO ERES CAPAZ DE HACERLO ? ”

Se analizarán los sentimientos que surgen cuando realizamos algo que está en contra de nuestros valores.

OBJETIVOS

- ❖ Reconocer la relación entre el autoconcepto, el comportamiento y los sentimientos.
- ❖ Identificar las reacciones que sentimos cuando somos empujados a hacer algo que no se ajusta a las normas de conducta estándar.
- ❖ Construir las propias normas de conducta delante de los retos de nuestro entorno.

PROCEDIMIENTO

Trabajo en Grupo

1. El instructor leerá a los alumnos la historia de Toni:

“ Los amigos de Toni dibujaron un cerdo y escribieron debajo el nombre del director. Seguidamente desafiaron a Toni a que entrara al despacho del director y dejara el dibujo encima de su mesa de trabajo. Toni lo hizo ya que creía que lo tenía que hacer para no quedar mal delante de sus compañero”.

Trabajo Individual

2. Los jóvenes, seguidamente, responderán el siguiente cuestionario:
 1. ¿ Cómo crees que se sintió Toni cuando sus amigos lo desafiaron a poner el dibujo encima de la mesa del director?
 2. ¿ Qué cree que hubiera pasado si hubiera dicho NO?
 3. ¿ Cómo crees que se sintió para hacer lo que hizo?

4. Indica alguna razón por la que crees que lo hizo.
5. Piensa en una situación real parecida en la que tú estuvieras implicado.
Sobre esa situación, responde las siguientes preguntas:
 - a) Si aceptaste el reto:
 - ¿ Cómo te sentiste por tu comportamiento?
 - b) Si NO lo aceptaste
 - ¿ Cómo te sentiste por tu comportamiento?
 - ¿ Cómo crees que te hubieras sentido mejor: haciendo lo que hiciste o lo contrario de lo que hiciste?
 - ¿ Puedes explicar qué relación existe entre tu comportamiento y tus sentimientos en este caso?
 - ¿ Puedes explicar la relación entre tu comportamiento y la idea que tú tienes de ti mismo?

Trabajo en Grupo

3. Se formarán grupos de 5 o 6 jóvenes. Cada grupo discutirá el caso de Toni y deberán llegar a una solución consensuada.
4. Los portavoces de los diferentes grupos explicarán la conclusión a la que han llegado.
5. El instructor iniciará un debate con las aportaciones de todos los equipos.

Trabajo Individual

6. Hay que procurar que cada joven tome nota de las reflexiones que considere más importante.
7. Al final se recogerá el cuestionario. El instructor debe indicar que, si quieren, pueden cambiar alguna respuesta.

Posteriormente se puede hacer un vaciado de los cuestionarios con objeto de recoger información, esta información puede ser muy importante para preparar posibles entrevistas con los jóvenes.

RECURSOS

- ❖ Papel
- ❖ Lápiz

OBSERVACIONES

Es importante que los jóvenes se den cuenta de que si ellos no quieren hacer una cosa pero la hacen por cualquier motivo, posiblemente no se sientan tan bien con ellos mismos como si se hubieran resistido a hacerla.

TECNICA
“ ESTO SI QUE ES UN PROBLEMA “

Muchas veces tenemos que tomar posiciones ante un conflicto que se nos plantea. Seguramente las emociones que nos produce están influyendo en ello, pero ¿ siempre somos conscientes d estas emociones”

OBJETIVOS

- ❖ Aprender a expresar las propias opiniones
- ❖ Educar en la capacidad de diálogo y respeto hacia los demás
- ❖ Desarrollar el juicio moral por medio de la toma de postura en la resolución de un conflicto.

PROCEDIMIENTO

Trabajo en Grupo

1. El instructor dividirá la clase de cuatro o cinco personas.
2. Seguidamente el instructor lee en alto el texto propuesto.
3. El grupo inicia un debate, en un grupo reducido, sobre el contenido del texto
4. Una vez que los diferentes equipos hayan terminado sus discusiones, los representantes explicarán al resto del grupo sus conclusiones. Un joven voluntario escribirá en el pizarrón las diferentes conclusiones.
5. El instructor organizará un debate sobre las ideas expuestas por los jóvenes.

Trabajo Individual

6. El joven hará un resumen de la actividad siguiendo el siguiente esquema:
 - a) ¿Cuál es el problema que se plantea en la actividad?
 - b) ¿ Cómo se puede resolver este problema?

- c) ¿ Que has sentido al desarrollar esta actividad?
- d) ¿ Qué aplicación crees que puede tener, para ti, la resolución de este problema.

RECURSOS

- ❖ **Lectura**
- ❖ Cuaderno
- ❖ Lápices.

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

OBSERVACIONES

Al hincar la sesión hay que explicar a los alumnos que a menudo, en nuestra sociedad, se crean situaciones en las que tenemos que realizar “ juicios morales” y que estos juicios afectan directamente los sentimientos de los demás.

En todo momento hay que observar y dinamizar el trabajo de los grupos.

TÉCNICA
“DECISIONES SIN EQUIVOCACIONES “

A menudo tenemos que tomar decisiones y una decisión es una elección entre alternativas. Cada vez que escogemos una alternativa de entre varias estamos tomando una decisión. No hacer nada es una alternativa que podemos escoger en una situación cualquiera, pero tenemos que tener presente que al no hacer nada también estamos tomando una decisión.

El carácter impulsivo de algunas personas también puede determinar este proceso. Es preciso para tomar correctamente una decisión ser conscientes de las emociones que intervienen e interfieren en este proceso.

OBJETIVOS

- ❖ Mostrar que al tomar una decisión es preciso realizar un análisis de las alternativas
- ❖ Demostrar que una elección, fruto de la reflexión, produce resultados satisfactorios.
- ❖ Enseñar un método de análisis de las alternativas.
- ❖ Tener conciencia de las emociones que intervienen en la toma de decisiones.

PROCEDIMIENTO

Hay que hacer los ejercicios en el orden que estos se plantea, de manera que incentiven la reflexión de los alumnos en la tercer actividad que es donde desemboca esta técnica.

RECURSOS

- ❖ Fichas de las tres actividades

TEMPORALIZACIÓN

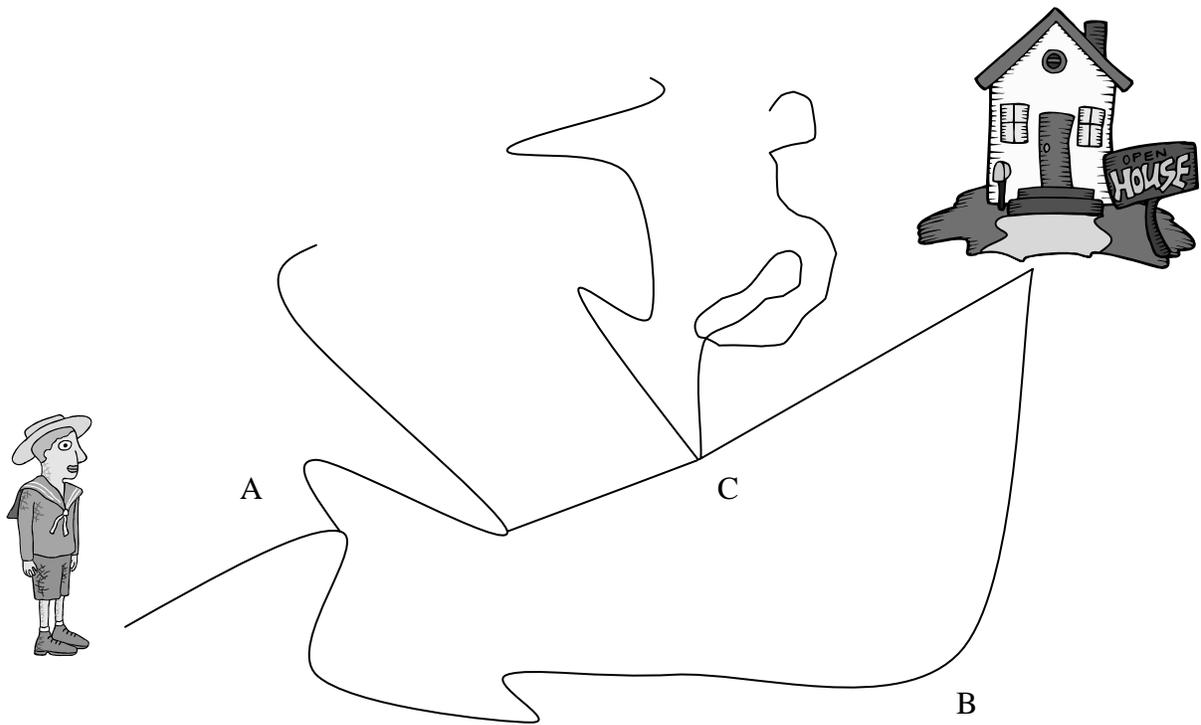
Aproximadamente uno 100 minutos para llevar a cabo las tras actividades.

Actividad 1

1. Coloca una x a la izquierda de las situaciones que tu consideres que requieren tomar una decisión.
 - a) Leer un libro
 - b) Ir al cine
 - c) Sufrir un accidente
 - d) Aprobar un examen
 - e) Sudar bajo el sol
 - f) Cruzar la calle
 - g) Permitir el latido del corazón
 - h) Llorar de pena
2. Anota ahora una citación que no requiera tomar una decisión. No utilices ninguna de las situaciones de la lista anterior.
3. Anota ahora una situación que si requiera tomar una decisión
4. Un hombre iba caminando por la calle vio una cartera en el suelo. La recogió y se la metió en el bolsillo.
 - a) ¿ Tomo una decisión?
 - b) ¿ Qué emociones experimento?
 - c) Escribe otras tres cosas que pudo haber hecho

Actividad 2

Aquí tienes un mapa. Obsérvalo cuidadosamente y responde a las preguntas siguientes:



1. ¿cuantas alternativas tiene la persona en el punto A?
2. ¿cuantas alternativas buenas tiene la persona en el punto A para llegar a casa?
3. ¿cuantas alternativas tiene en el punto B? ¿cuales son buenas?
4. ¿cuantas alternativas buenas tiene al llegar al punto C?
5. ¿cuál es el será el desenlace si la persona escoge el camino de líneas recortadas a partir del punto C?

Actividad 3

Vamos a analizar una decisión importante: ¿Quiero continuar estudiando?

- A) Ventajas de continuar estudiando
- B) Ventajas de dejar de estudiar

A partir de ahora a cada una de las ventajas la llamaremos variable

Paso 1 : haz una lista de las variables en la tabla de más abajo en el orden de importancia para ti asociadas a una emoción . La mas importante debe ir en primer lugar y así sucesivamente hasta llegar a la última.

variable	Emoción	importancia	estudiar	No estudiar

Paso 2: Asigna los valores de importancia a cada variable de tu tabla (como mínimo debe haber cinco variables)

Paso 3: Para cada variable determina que alternativa prefieres (estudiar o no estudiar)

Paso 4: Determina en conjunto que alternativa prefieres

TECNICA

“ NO DIGAS BLANCO CUANDO QUIERES DECIR NEGRO “

Algunos psicólogos han clasificado las conductas de las personas en su relación con los demás de tres maneras: conducta asertiva, agresiva y pasiva. Es de sentido común y se ha demostrado en los estudios sobre esta habilidad social que la conducta mas recomendable en nuestras relaciones es la conducta asertiva. Aprender a ser asertivos es una habilidad que mejora de manera notable las relaciones con los demás y con uno mismo.

OBJETIVOS

- ❖ Saber reconocer las conductas agresivas, pasivas y asertivas.
- ❖ Mostrar a los jóvenes cuáles son sus actitudes habituales y las ventajas e inconvenientes que ello conlleva.
- ❖ Demostrar las ventajas de la conducta asertiva y de qué modo puede mejorar el estado emocional de cada persona y sus relaciones sociales.

PROCEDIMIENTO

Trabajo con el Grupo

1. Explicar , las conductas agresivas, pasivas y asertivas, y hacer que los alumnos pongan ejemplos de cada uno de ellos para asegurar que entienden los tres tipos de conducta.

Trabajo Individual

2. Responder, de manera individual las siguientes preguntas:

A que tipo de conducta corresponden las siguientes afirmaciones

- a) Como quieras, en realidad no lo necesito, pero bueno ya me apañare.
- b) Si que me gusta. Me lo quedo

- c) Te agradecería que en el futuro me tratarás mejor.
- d) Lo hago así por que me da la gana ¿ entendido?
- e) Yo no merezco este favor, se equivocan de verdad.
- f) ¿ Desde cuando se ponen en duda mis opiniones?

Trabajo en Grupo

- 3. Organizar grupos de tres personas para que pongan en común sus respuestas y lleguen a un acuerdo
- 4. Proceder de igual manera con la otra actividad.

Explica lo que crees que haría una persona asertiva, una pasiva y una agresiva en las siguientes situaciones:

- a) En un grupo de amigos se discute el sitio al que va a ir de excursión el fin de semana.
- b) Un profesor da unas calificaciones equivocadas a un alumno.
- c) Un compañero de clase ocupa una banca que no es la suya regularmente.
- d) Tu hermano ha tomado un CD que es tuyo sin pedirlo antes.

Trabajo con el Grupo

- 5. Poner en común, entre todo el grupo, las respuestas dadas a las preguntas de las actividades y escribirlas en el pizarrón en modo de síntesis.

RECURSOS

- ❖ Cuestionarios
- ❖ Lápices
- ❖ Cuaderno

TEMPORALIZACIÓN

Todas las actividades se realizarán en aproximadamente 90 minutos.

OBSERVACIONES

Es preciso expresar con claridad los conceptos de asertividad, agresividad y pasividad destacando que no es algo característico de la personalidad sino que son diferentes modos de conducta. En este sentido también es preciso indicar que las personas actuamos de tras manera diferentes.

MODULO 5:
¿ SABEMOS
RELACIONARNOS CON
LOS DEMÁS?

TECNICA
“ DESATAR NUDOS “

Muchas veces hacer las cosas entre todos no es tan fácil como parece, hay personas que quieren mandar, otras que prefieren obedecer, otras, por el contrario, van a la suya y no se preocupan por el conjunto del grupo. Seguro que alguna vez te has encontrado en esta situación.

OBJETIVOS

- ❖ Ejercitarse en mejorar la capacidad de mantener contacto con los demás
- ❖ Coordinar acciones propias y ajenas

PROCEDIMIENTO

Trabajo en Grupo

1. El instructor explicará que este es un juego que consiste en resolver un problema todos juntos. Se forman círculos de ocho a diez personas y se leen las siguientes instrucciones:

“ Hay que ponerse en círculo, hombro con hombro, y extender los brazos hacia delante, hacia el centro del círculo.

Ahora hay que agarrar dos manos que no deben de ser ni las del vecino, ni las dos de la misma persona. De esta manera, se habrá formado un nudo bien fuerte. No hay que buscar la solución mas simple, ya que perjudicaría la segunda parte del juego.

Ahora hay que comenzar a deshacer el nudo pero teniendo en cuenta que no se deberá soltar las manos que han agarrado. Hay dos posibilidades: la primera es que cada uno de ustedes puede intentar deshacer el nudo cambiando su propia posición, y la segunda sería que entre todos juntos una solución, al menos mientras sea posible. Tienen 15 minutos para hacerlo”

2. Una vez acabada esta actividad, durante 15 minutos deberán contestar, entre todas las personas que formaban el nudo, las siguientes preguntas:
 - a) ¿ Cómo te sentiste al realizar esta actividad?
 - b) ¿ Cómo lograron ponerse de acuerdo?
 - c) ¿ Tomo alguien la dirección del grupo?
 - d) ¿ Fueron dirigidos por varias personas?
 - e) ¿ Alguno de ustedes ha intentado resolver el problema por si solo?
 - f) ¿ Hasta que punto después de los 15 minutos pudieron conseguir deshacer el nudo?
 - g) Su comportamiento ¿ era parecido al utilizado en otras ocasiones cuando realizan trabajos en equipo?

3. Posteriormente se analiza entre todos el comportamiento de los distintos grupos y los resultados conseguidos por cada uno de ellos.

Trabajo Individual

4. Para finalizar esta actividad y de forma individual, los jóvenes contestaran las preguntas formuladas en el cuestionario individual.
 - a) ¿ Te agrado el juego? ¿ por que?
 - b) ¿ Estas satisfecho de tu comportamiento?
 - c) ¿ Aportaste alguna idea para solucionar el problema? ¿ cual?
 - d) ¿ Hiciste lo que decían los otros?
 - e) ¿ Tomaste las riendas del grupo?
 - f) ¿ Te enojaste con alguna de las personas del grupo?
 - g) ¿ Se repitió alguna situación que ya habías observado cuando has trabajo en equipo? ¿ cual?
 - h) ¿ Que se podría hacer para mejorar el trabajo en equipo?
 - i) ¿ Que comentarios podrías hacer respecto a la actividad?

RECURSOS

- ❖ Cuestionarios
- ❖ Lápices

TEMPORALIZACION

Aproximadamente 90 minutos

OBSERVACIONES

Es conveniente procurar que los grupos sean heterogéneos y que no coincidan todos los amigos en un mismo grupo.

TÉCNICA
“ TODOS SOMOS DIFERENTES”

Juzgar a las personas a primera vista puede inducirnos a errores que dificulten nuestras relaciones con los demás.

OBJETIVOS:

- ❖ Analizar la diferente forma física que presenta cada persona.
- ❖ Ver que las diferencias entre las personas no son buenas ni malas.

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Los alumnos leerán en silencio las diferentes opiniones que figuran en el siguiente texto:

“ Todos somos diferentes”

- a) Soy demasiado alto para mi edad. Algunas personas creen que tengo 18 años y me llaman “ el largo”.
- b) Tengo el problema de ser demasiado bajo. Esto adquirió importancia, por primera vez, hace dos años, cuando yo tenía 13 años. Soy muy aficionado al deporte y me presenté para formar parte del equipo de fútbol de la escuela, mi posición preferida es la de defensa central, porque me enfrentan a los jugadores, pero no me escogieron en los primeros partidos. El resto del equipo se metió conmigo porque era demasiado pequeño y hacia perder los partidos de entrenamiento, ya que me tiraban el balón por encima de la cabeza, me dejaron jugar de suplente, pero el jugador que me sustituyo era tan malo que me devolvieron a mi sitio.
- c) Creo que soy demasiado alto y me deprimó cuando me llaman piernas largas. Cuando tenía 11 años era bajito, pero ahora he crecido y ni siquiera quepo bien en mi cama. No

me gusta ser alto, pero mi padre quiere que sea policía y si fuera bajo no me aceptarían. Supongo que tiene algunas ventajas. En el fútbol puedes ver por encima de todos, y tener los brazos largos me es muy útil cuando juego al baloncesto.

- d) Soy tan pequeño que algunos me han sugerido que podría hacer carreras como gnomo de jardín.
- e) Mi problema es que soy demasiado delgado sobre todo de las piernas. He estado así toda la vida. La gente me dice “el hombre de cerilla” y me preguntan si pueden rascarme para encender sus cigarrillos. Ahora no me preocupa tanto eso, porque he empezado a practicar squash y me he hecho mas popular. Prefiero estar delgado que grueso. ¿ Es correcto esto?.
- f) Cuando llevo falda, me atormentan diciéndome “carnosa”. Mi mejor amiga me dice que no estoy gruesa, pero yo sí que me encuentro gruesa. Cuando me miro al espejo me deprimoy cuando voy a comprar con mi amiga todas las cosas bonitas le sientan muy bien a ella, pero son demasiadas pequeñas para mi. ¿ porqué no hacen los vestidos mas bonitos en tallas más grandes?

Trabajo en grupo

1. Reunidos en equipo de dos o tres, los jóvenes darán una respuesta positiva a cada una de las opiniones que aparecen en el texto.
2. Cada equipo escribirá sus propias opiniones.
3. El representante de cada equipo expondrá al resto de la clase las opiniones a las que hayan llegado, esto para iniciar un debate en el grupo.
4. Cada equipo hará un resumen de la sesión

RECURSOS

- ❖ Texto ” todos somos diferentes”
- ❖ Cuaderno y plumas

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

OBSERVACIONES

En esta técnica la finalidad es la de debatir cuatro tópicos muy frecuentes entre los adolescentes, dos referentes al peso, y dos referentes a la estatura. Hay que tener en cuenta que en la etapa de la adolescencia este tipo de características entre los jóvenes provoca burla, apodos, y hasta cierto discriminación entre el grupo de amigos, por lo que se trata de sensibilizar a los jóvenes y mostrarles que todos somos diferentes con defectos o cualidades y por lo tanto no hay que etiquetar o hacer menos alas demás personas.

TECNICA

“ PRIMERO ESCUCHAR, SEGUNDO HABLAR ”

En una conversación hay que considerar dos habilidades fundamentales: saber hablar y saber escuchar. La relación entre hablar y escuchar es importante debido que la conversación es un juego continuando en el cual lo que se dice está relacionado con lo que escucha y a la inversa, lo que se escucha provoca que después digamos una cosa u otra. Al mismo tiempo, el no escuchar correctamente con lleva respuestas erróneas que nuestro interlocutor puede interpretar de modo negativo y generar problemas emocionales. De ahí la importancia que tienen aprender a escuchar correctamente y descubrir por qué a veces no lo hacemos.

OBJETIVOS

- ❖ Descubrir la dificultad de escuchar atentamente
- ❖ Reconocer el fenómeno de la escucha selectiva
- ❖ Reflexionar sobre la necesidad de escuchar atentamente como medio imprescindible para mantener una conversación fluida.

PROCEDIMIENTO

1. Se necesitan 6 voluntarios. Cuatro salen de la clase. Los otros dos se sitúan delante del grupo y se reparten los siguientes papeles: uno es oyente y el otro es un narrador. El narrador explica al oyente un hecho, una aventura, un suceso o una historia que pueda ser inventada o real. El compañero escucha atentamente sin interrupciones ni explicaciones. La historia se graba en un casete.
2. Cuando se ha contado toda la historia se hace entrar a uno de los voluntarios que estaban afuera de la clase. Entonces el joven que era oyente hace ahora de narrador y le cuenta al voluntario la historia según le recuerda. De este modo van entrando todos los voluntarios. Al final de la actividad se escucha la historia original grabada en el casete.

RECURSOS

- ❖ Un casete
- ❖ Una grabadora con micrófono
- ❖ Una cinta

TEMPORALIZACION

Aproximadamente 90 minutos.

OBSERVACIONES

La elección de voluntarios puede ser difícil según la dinámica y la cantidad de jóvenes en el grupo. El instructor de manera indirecta puede facilitar que salgan voluntarios decididos y con cierta capacidad verbal.

Habitualmente cada narrador va desfigurando la historia original. Posiblemente este hecho causará hilaridad al resto del grupo. Hay que controlarlo y garantizar que cada narrador pueda exponer su historia. En este sentido es fundamental para la actividad escuchar de modo conjunto la historia original y sacar conclusiones.

Sugerencias de historias posibles.

- a) Una excursión con aventura o sorpresa.
- b) Un conflicto familiar o escolar
- c) El argumento de una novela o película
- d) La narración de una conversación escuchada en la calle u otro sitio.
- e) Un sueño

TECNICA
“ COMPARTIENDO EXPERIENCIAS ”

Con esta actividad se pretende que los alumnos consigan identificar los aspectos positivos de las expresiones vividas y adoptar una actitud positiva ante los cambios y experiencias.

OBJETIVOS

- ❖ Identificar los aspectos positivos de las experiencias vividas
- ❖ Adoptar una actitud positiva ante los cambios y experiencias
- ❖ Ser consciente de los diferentes sentimientos que se crean ante experiencias similares.

PROCEDIMIENTO

Trabajo con el Grupo

1. Todos los jóvenes se sentarán formando un círculo. Se les pedirá que vayan pensando en algún cambio o transición experimentado, y que reflexionen sobre los sentidos que surgieron a raíz de esa experiencia.
2. pasados unos minutos, se preguntará a cada uno de los jóvenes sobre sus experiencias pensadas, así como por los sentimientos experimentados. En el momento que las hayan expuesto en voz alta, aquellos compañeros que compartan esos sentimientos, ante la misma experiencia levantarán la mano. En el pizarrón se anotarán los nombres de todos los jóvenes del grupo y anotaran el total de manos levantadas como si fueran puntos al lado del nombre del joven que relato su experiencia.
3. cuando todos hayan expuesto sus sentimientos respecto a las experiencias vividas , sse buscarán las coincidencias y las maneras diferentes d sentir una experiencia. Se tratará de descubrir ventajas y desventajas de reconocer que es lo que podemos aprender de las experiencias pasadas, y como nos pueden ayudar para superar sin gran dificultad posteriores transiciones.

RECURSOS

- ❖ Pizarrón
- ❖ Gises

TEMPORALIZACIÓN

La actividad se llevara a cabo en un tiempo aproximado de 90 minutos

OBSERVACIONES

Al principio de la sesión es necesario manifestar la existencia de una gran diversidad de experiencias, cambios y transiciones, muchos de ellos similares para los alumnos. Se remarcará en cambio, como experiencias muy parecidas o idénticas pueden ser vividas y sentidas de modo muy diferente, según la persona que viva esa experiencia.

Es muy importante la disposición de los jóvenes en el espacio, de forma circular, para contribuir a una óptima comunicación.

MODULO 6:

APRENDIENDO A

RESOLVER PROBLEMAS

TECNICA

“ ¿ PUEDES CONTROLAR LA FRUSTRACIÓN ? ”

Se trata de hacer una análisis de lo que sucedió la última vez que, ante una situación entre amigos, nos sentimos mal, decepcionados, frustrados...no supimos que hacer, nos quedamos parados, bloqueados.

OBJETIVOS

- ❖ Desarrollar una buena percepción de las propias emociones
- ❖ Analizar las propias emociones
- ❖ Desarrollar estrategias positivas para solucionar situaciones adversas

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Se indicará a los jóvenes que describan, en la primera parte del anexo las expectativas mas frustrantes que les haya podido ocurrir últimamente.
 - a) Has una breve descripción de tu experiencia
 - b) De esta experiencia¿ que es lo que mas te hizo sentir mal?
 - c) Busca el lado bueno y positivo de esta situación

Trabajo en Grupo

2. Seguidamente los alumnos, reunidos en equipo de tres o cuatro personas pondrán en común sus experiencias.
3. A continuación por consenso elegirán entre sus experiencias una de ellas. Y comentaran y analizaran esta experiencia.
4. El representante de equipo expondrá la experiencia elegida al resto del grupo

5. Finalmente el instructor promoverá un debate con objeto de valorar la actividad realizada.

RECURSOS

- ❖ Cuestionarios
- ❖ Cuaderno y lápices

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

TECNICA
“ TOMA DE DECISIONES ”

Nuestra vida se rige por objetivos. En esta actividad intentamos que los jóvenes sepan reconocer sus propios objetivos y que sepan diferenciar entre un objetivo a corto a medio y a largo plazo.

OBJETIVOS

- ❖ Diferenciar entre un objetivo a corto, medio y largo plazo.
- ❖ Ser capaz, ante un objetivo personal, establecer los medios para conseguirlo.

PROCEDIMIENTO

La sesión se estructura en tres fases:

1. El instructor hará una explicación de los que es un objetivo y los diferentes tipos de objetivos que puede haber.

Trabajo Individual

2. Después, los jóvenes contestarán el primer cuestionario
 - a) A continuación tienes unos cuantos objetivos, que quizás tu te has planteado o que quizás tiene en la actualízalos y añade cuatro mas:
 - Ir a la playa este verano para pasarmela bien
 - Leer 30 minutos cada noche antes de dormir
 - Ver menos televisión
 - Sacar buenas calificaciones
 - Ser inteligente
 - Trabajar estas vacaciones
 - b) Ahora te proponemos soñar despierto

- ¿Como te ves en tres años?
 - ¿como te ves en seis años?
 - ¿como te ves en 10 años?
 - ¿por qué?
3. El instructor recogerá los cuestionarios y comentara su contenido
 4. El instructor promovera el debate sobre las ideas que hayan surgido de las respuestas del cuestionario

Trabajo Individual

5. Seguidamente los jóvenes complementarán el segundo cuestionario:

Escribe un objetivo a largo plazo, uno a medio plazo y uno a corto plazo. A continuación, describe que tendrás que hacer para conseguir estos objetivos:

Mis objetivos son:

- a) Objetivo de cambio a largo plazo,
Pasos que tendré que seguir:
 - b) Objetivo de cambio a medio plazo
Pasos que tendré que seguir
 - c) Objetivo de cambio a corto plazo
Pasos que tendre que seguir.
6. Al finalizar los jóvenes harán un resumen de la clase después de comentar su segundo cuestionario con el grupo

RECURSOS

- ❖ Cuestionarios
- ❖ Papel
- ❖ Lápices

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

OBSERVACIONES

El instructor ha de hacer hincapié en la importancia de los objetivos a corto medio plazo para lograrlos de largo plazo.

TÉCNICA
“ANTE UN PROBLEMA HABLALO”

Los problemas deben de tener un final feliz, es decir, solucionarlos y estar a gustos con las personas que nos rodean pues se pueden evitar las peles dialogando acertada y asertivamente.

OBJETIVOS

- ❖ Buscar soluciones posibles a un problema vivido por el grupo de clase.

PROCEDIMIENTO

Trabajo en Grupo

1. Contestar la siguiente hoja de trabajo:

Describe un conflicto reciente que haya pasado en clase y contesta lo siguiente:

- Personas afectadas:

- Motivo que la originó:

- Consecuencias:

- Soluciones que se plantearon:

- Soluciones alternativas:

Una vez que todos hayan terminado cada uno joven expondrá sus respuestas brevemente para poder debatir todo el grupo sobre las respuestas expuestas.

RECURSOS

- ❖ Cuaderno y lápiz

❖ Hoja de trabajo

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente de 90 a 120 minutos.

OBSERVACIONES

Sería conveniente proponerles un ejemplo para que les ayude a realizar las actividades, como el propuesto por Goleman:

“ Yo tenía una amiga, pero unos compañeros me comentaron que planeaba pegarme al salir del instituto. Pensé averiguar lo que estaba sucediendo realmente antes de actuar, así que me dirigí a aquella chica y le pregunté por qué había dicho aquello. Entonces me enteré de que nunca había dicho nada semejante. De modo que nos peleamos”.

TECNICA
“ LA AVENIDA COMPLICADA ”

Los problemas que se plantean en la vida pueden solucionarse de modo individual o bien en colaboración con un grupo. En múltiples experimentaciones y en la larga tradición de trabajo en grupo se ha mostrado que el trabajo compartido da mejores y más rápidos resultados. Al mismo tiempo el trabajo cooperativo crea tensiones emocionales que hay que aprender a conocer y controlar para poder mejorar el trabajo en grupo.

OBJETIVOS

- ❖ Mostrar la eficacia del trabajo en equipo
- ❖ Reflexionar sobre las tensiones que se generan cuando se trabaja en grupo

PROCEDIMIENTO

La tarea de grupo consiste en encontrar un método de trabajo que resuelva con la máxima rapidez el problema que se propone

1. El instructor formará equipos de 5 o 7 jóvenes y entregará a cada participante una copia del texto la “ La avenida complicada”

En esta avenida complicada hay cinco casas numeradas: 801, 803, 805, 807, 809, de izquierda a derecha. Cada casa se caracteriza por un color diferente, por disponer de un coche de una marca determinada, por una bebida preferida, por una nacionalidad y por un animal doméstico distinto. Hay que asociar todas las características adjuntas a la casa que pertenezcan. Las informaciones que posibilitan la solución es:

- Las cinco casas están localizadas en la misma avenida y en la misma acera
- El francés vive en la casa roja
- El inglés tiene un coche Mercedes
- El alemán tiene un cachorro

- El sueco bebe coca-cola
 - Los conejos están a la misma distancia del Cadillac que de la cerveza
 - El gato no bebe café ni habita la casa azul
 - En la casa verde se bebe wiski
 - La vaca es vecina de la casa donde se bebe coca-cola
 - La casa verde tiene como vecina a su derecha la casa gris
 - El ingles y el alemán son vecinos
 - El propietario del volkswagen cria conejos
 - El chevrolet pertenece a la casa roja
 - Se bebe pepsi-cola en la tercera casa
 - El holandés es vecino de la casa azul
 - El propietario del ford bebe cerveza
 - El propietario de la vaca es vecino del propietario del cadillac
 - El propietario del chevrolet es vecino del dueño del cadillac
2. Cada grupo intentará solucionar el problema
 3. Siguiendo la información del texto, la solución final deberá ser presentada cada una de las cinco casas con sus características de color, propietario, bebida preferida y su animal domestico.
 4. Ganara el equipo que presente primero la solución del problema.
 5. Al final cada equipo hará una evaluación sobre la participación de cada uno y del conjunto en la tarea que han realizado.
 6. El instructor podra reunir al grupo para hacer entre todos comentarios y aportaciones a lo vivido.

RECURSOS

- ❖ Texto del problema
- ❖ Papel y bolígrafo

TEMPORALIZACIÓN

Una sesión de 90 minutos

TÉCNICA

“UNA AYUDA PARA SOLUCIONAR TUS PROBLEMAS”

Dentro de nuestra vida cotidiana se encuentra el de solucionar problemas que se nos plantean diariamente, y en lugar de quejarnos, llorar o ignorar los problemas debemos enfrentarnos a ellos para poder llegar a una solución plausible.

OBJETIVOS

- ❖ Conocer los pasos necesarios para desarrollar estrategias que les permitan enfrentarse positivamente ante situaciones frustrantes y conflictivas.

PROCEDIMIENTO

Trabajo individual

1. Cada alumno deberá pensar en una situación que les incomode o que les asuste y responder, a partir de ella, alas preguntas planteadas en el siguiente cuestionario:

Piensa en una situación que te incomode o te asuste, ahora sigue los siguientes pasos:

- Describe la situación y cómo te hace sentir
- Determina las opciones que dispones para resolver el problema
- ¿ Cuáles serían sus posibles consecuentes?
- ¿ Cómo te sentirías ante cada opción?

Trabajo con el grupo

1. Cada joven explicara sus diferentes respuestas

RECURSOS

- ❖ Cuaderno y plumas

❖ Cuestionarios

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente de 90 a 120 minutos

OBSERVACIONES

Si se cree oportuno se puede realizar primero entre todos un ejemplo en el pizarrón,

MODULO 7:
LAS HERRAMIENTAS
PARA UNA VIDA MEJOR

TECNICA
“ PREPARADOS PARA VOLAR ”

Esta actividad esta pensada par que los jóvenes pueda identificar la oportunidad que dan los cambios para aprender estrategias que ayuden a superar las experiencias, además de reflexionar sobre el propio futuro.

OBJETIVOS

- ❖ Identificar la oportunidad que dan los cambios para aprender estrategias que ayuden a superar las nuevas experiencias.
- ❖ Manifiestar una actitud positiva de ayuda a los demás a partir de las propias transiciones.
- ❖ Reflexionar sobre el propio futuro

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Se pedirá al alumnado que durante unos momentos piense en aquellos cambios o transiciones que ha dejado atrás con su nueva situación. Deberá pensar en aquello que ha resultado positivo y en aquello que ha resultado mas bien negativo. Todo deberá estar relacionado con su situación anterior.
2. Para facilitar este proceso, se les proporcionará una serie de cuestiones que deberá identifica como situaciones positivas o negativas en función de su propia experiencia.
3. Seguidamente completarán la hoja de trabajo “preparados para volar”

Identifica a cada una de las situaciones planteados como positivo o negativo, marcando con una cruz en el lugar correspondiente.

Piensa, al vez, que razones te hacen pensar de esta manera

SITUACIÓN	(+)	(--)
Los nuevos compañeros		
Los nuevos profesores		
Las materias		
Las relaciones con mis compañeros		
Las relaciones con mis Padres		
Los nuevos temas de clases		
La escuela		
Las tareas		

Trabajo en Grupo

4. Una vez que todos hayan completado la hoja de trabajo se formarán equipos de 4 o 5 jóvenes y cada uno expondrá su opinión razonando el porque de su respuesta.
5. Cada equipo nombrará un representante y este recogerá las coincidencias de sus compañeros, las diferencias y los razonamientos mas comunes de cada respuesta y los expondrá a los demás equipos.

Trabajo Individual

6. Llegados a este punto de la actividad pediremos a los jóvenes que de forma individual elaboren una carta dirigida a su escuela sobre las cosas que mas les gusta de esta y a la vez lo que les disgusta.

Trabajo de Grupo

7. De forma voluntaria , aquellos jóvenes que quieran leer su carta lo harán delante de la clase.

RECURSOS

- ❖ Lápiz
- ❖ Hoja de trabajo

TEMPORALIZACION

La actividad puede desarrollarse aproximadamente en 90 minutos

TECNICA
“ COSAS QUE PUEDO CAMBIAR ”

Esta actividad pretende que los jóvenes consigan descubrir estrategias o ideas para modificar sus actitudes negativas que puedan hacerles sentir mal. Para ello, se intentará que reflexionen sobre la necesidad de modificar, en ocasiones su actitud para conseguir sentirse bien.

OBJETIVOS

- ❖ Identificar estrategias para modificar actitudes negativas que perjudican nuestro bienestar
- ❖ Adoptar una actitud positiva ante la posibilidad de modificar nuestra actitud para conseguir el bienestar subjetivo
- ❖ Esforzarse por modificar situaciones negativas a través de nuestras acciones

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Se pedirá a los jóvenes que durante unos minutos recuerden aquellas situaciones que les produce malestar. Se les invitará a intentar recordar o pensar en situaciones nuevas. Dichas situaciones se irán anotando en la hoja de trabajo y una vez anotadas se indicará a los jóvenes que traten de pensar en estrategias para modificar dichas situaciones y convertirlas en positivas.

Trabajo en Grupo

2. Cuando los jóvenes hayan completado la tarea anterior, el instructor planteará ante el grupo las diversas situaciones recogidas así como las posibles estrategias de modificación. Trateremos de buscar, ante posibles situaciones parecidas, coincidencias o alternativas diversas.

TECNICA
“ APROVECHO MI TIEMPO ”

Con esta actividad se pretende que los alumnos consigan desarrollar habilidades para manejar el tiempo de forma adecuada

OBJETIVOS

- ❖ Desarrollar habilidades para manejar el tiempo de forma efectiva
- ❖ Identificar diferentes maneras de aprovechar el tiempo
- ❖ Identificar diferentes sistemas para disminuir nuestro nivel de ansiedad en cuanto al aprovechamiento de nuestro tiempo.

PROCEDIMIENTO

Trabajo Individual

1. Se pedirá a los jóvenes que piensen de forma individual, en todas aquellas maneras que ellos utilizan o que se les ocurra en este momento, para aprovechar mejor su tiempo, dicho de forma más contundente para ahorrar tiempo a lo largo del día.
2. Se puede poner algún ejemplo. Deberán aportar como mínimo 5 ideas y un máximo de 10 y se deberán anotarlas en la tabla propuesta en la hoja de trabajo.

Trabajo en Grupo

3. Se formarán equipos de 4 o 5 personas. Cada equipo nombrará a un representante y cada miembro del equipo expondrá sus ideas al resto del equipo, por lo que se discutirá sobre las ideas aportadas y deberán decidir cuáles les parecen más prácticas y útiles de aprovechar el tiempo, estos se recogerán en la Tabla de grupo.

Trabajo con el Grupo

4. Se llevará a cabo una puesta en común. El portavoz de cada grupo informara al grupo de las maneras mas eficaces de aprovechar el tiempo que su grupo ha decidido. Se abrirá una discusión, analizando las ventajas y desventajas de cada una de las formas expuestas.

RECURSOS

- ❖ Hoja de trabajo
- ❖ Lapices

TEMPORALIZACIÓN

Una sesión de 90 minutos

OBSERVACIONES

Es muy importante que los alumnos reflexionen y se interroguen acerca de las maneras mas adecuadas para ahorrar tiempo. Si es necesario , se aumentara el tiempo de trabajo individual con el fin de que dispongan de los minutos necesarios para trabajar sobre ello.

Hoja de trabajo

Tabla individual

	MANERAS DE APROVECHAR EL TIEMPO
1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	
9	

Tabla de Grupo

	MANERAS DE APROVECHAR EL TIEMPO
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

TÉCNICA
COMPARTIENDO EXPERIENCIAS

Con esta actividad se pretende que los alumnos consigan identificar los aspectos positivos de las experiencias vividas y adoptar una actitud positiva ante los cambios y experiencias

OBJETIVOS

- ❖ Identificar los aspectos positivos de las experiencias vividas.
- ❖ Adoptar una actitud positiva ante los cambios y experiencias
- ❖ Ser consciente de los diferentes sentimientos que se crean ante experiencias similares.

PROCEDIMIENTO

Trabajo en Grupo

1. Todos los alumnos se sentarán formando un círculo. Se les pedirá que vayan pensando en algún cambio o transición experimentado, y que reflexionen sobre los sentimientos que surgieron a raíz de esa experiencia.
2. Pasados unos minutos se preguntará a cada uno de los jóvenes sobre la o las experiencias pensadas, así como por los sentimientos experimentados. En el momento que las hayan expuesto en voz alta, aquellos compañeros que comportan esos mismo sentimientos, ante la misma experiencia levantarán la mano, en el pizarrón se anotarán previamente los nombres de todos y se anotarán el total de manos levantadas como si fueran puntos al lado del nombre del alumno que relato su experiencia.
3. Cuando todos hayan expuesto sus sentimientos respecto a las experiencias vividas, se buscarán las coincidencias y las maneras diferentes de sentir una experiencia, se tratarán de descubrir ventajas y desventajas, de reconocer qué es lo que podemos aprender de las experiencias pasadas y como pueden ayudar para superar sin gran dificultad posteriores transiciones.

RECURSOS

- ❖ Pizarrón

TEMPORALIZACIÓN

Aproximadamente de 90 a 120 minutos

OBSERVACIONES

Al principio de la sesión es necesario manifestar la existencia de una gran diversidad de experiencias, cambios y transiciones, muchos de ellos similares para los alumnos. Se remarcará, en cambio como experiencias muy parecidas o idénticas pueden ser vividas y sentidas de modo muy diferente, según la persona que viva esa experiencia.

Es muy importante la disposición de los alumnos en el espacio, de forma circular para contribuir a una óptima comunicación.

CONCLUSIONES

Este trabajo de investigación se elaboro pensando en las necesidades emocionales que tenemos los seres humanos, pero en específico en las necesidades que se presentan durante la adolescencia debido a que es una etapa difícil debido a todos los cambios por lo que tiene que sufrir para poder llegar a convertirse en un adulto, por lo que este trabajo pretende ser una herramienta útil al adolescente para que este pueda:

- Conocer sus emociones a la vez de que aprenda a manejarlas y a controlarlas de una manera positiva.
- Lograr mejorar su autoestima para que desarrolle una mayor confianza en si mismo y ante cualquier situación que se le presente.
- Aprenda a aceptarse y acepte a los demás por lo que realmente son y no por lo que tienen o hacen.
- Mejore sus habilidades sociales, esto con la finalidad de que logre integrarse con una mayor facilidad a la gente que lo rodea especialmente con gente que tiene ideas y formas de pensar diferentes a las de él.
- Aprenda a transformar sus emociones desagradables en emociones positivas para que pueda obtener un mejor bienestar emocional.
- Desarrolle un comportamiento asertivo ante cualquier situación que se le presente y en cada momento de su vida cotidiana.
- Conozca, desarrolle y aprenda habilidades de vida que pueda emplear diariamente para así poder tener una mejor calidad de vida tanto a corto y largo plazo.
- Controle el estrés que puede ocasionarse por preocupaciones anticipadas por actividades escolares o de su vida diaria.

A partir de las técnicas y estrategias que se exponen en el taller de Educación Emocional se busca que por medio del orientador educativo, el adolescente logre tener una Educación Emocional adecuada esto con la finalidad de que conozca y aprenda las emociones que lo

afectan y la manera en que pueda controlarlas para tener un comportamiento asertivo en su vida cotidiana, para poder así alcanzar un bienestar emocional.

Ya que después de analizar los resultados obtenidos de la investigación realizada se puede ver y comprobar que la mayoría de los adolescentes entrevistados demostraron tener una Educación Emocional muy escasa siendo esto un grave problema para poderse desarrollar adecuadamente en todos los aspectos de su vida, pues aunque cognitivamente tengan un coeficiente intelectual elevado esto no les servirá mucho para lograr obtener un buen desarrollo integral(social, laboral, económico, de salud, emocional, intelectual, familiar, etc) y así tener en un futuro una mejor calidad de vida como seres humanos.

Y por lo que se puede apreciar tanto la Orientación Educativa como el orientador educativo juegan un papel indispensable dentro de la Educación Emocional que se le puede brindar al adolescente ya que son las vías y los medios que lo pueden guiar, orientar y ayudar a que aprendan a manejar, controlar, transformar y expresar sus emociones todo esto con la finalidad de mejorar el bienestar y el desarrollo del adolescente y que mejor que se dentro de los programas educativos de nuestro país, ya que así con esto se lograría que además de mejorar considerablemente la calidad de la educación que se brinda actualmente se podrá erradicar el analfabetismo emocional que tanto afecta a nuestra sociedad.

Por lo que espero que este trabajo se convierta en un instrumento útil que pueda ayudar a contribuir a mejorar la calidad educativa que se brinda actualmente en la Educación Secundaria de nuestro país, pero principalmente sea un instrumento que le ayude al adolescente a conocer, a entender y manejar de una forma adecuada todo el remolino de sentimientos y emociones que son consecuencia de la etapa por la cual está atravesando y así actuar correctamente para lograr tener un desarrollo adecuado como ser humano.

BIBLIOGRAFIA

- ABERASTURI, A y KNOBEL M. (1980). La adolescencia normal, Buenos Aires: Paidós.
- AGUIRRE, Á. (1994). Psicología del Adolescente. Barcelona España: Marcombo.
- ALVAREZ, M (2001) Diseño y evaluación de programas de educación emocional. España: CISS Madrid Educación.
- “ARTÍCULO 3º” . Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- BISQUERRA, R. (2000). Educación emocional y bienestar. España: CISS Praxis Educación.
- BLOS, P. (1993). Los comienzos de la adolescencia. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- CARNEIRO, L. (1951). Adolescencia: sus problemas y su educación. México: UTEHA.
- CASTAÑÓN, R. (2000). La Educación Media superior en México: una invitación a la reflexión. México: Noriega.
- CASTELLANOS, J. (1999). Estrategias para el estudio eficaz. México.
- CATRET, A. (2001). ¿Emocionalmente inteligentes?. España: Palabra.
- DARDER, P. (1998). Las emociones y la educación. Madrid: Aula de orientación educativa.
- DIAZ, A. (1993). Tarea Docente: una perspectiva didáctica general y psicosocial. México: Nueva Imagen.
- DOLTO, F. (1990). La causa de los adolescente. Barcelona: Seix- Barral.
- ELIAS, M Y FRIEDLANDER S. (1999). Educación con inteligencia emocional. Madrid: Plaza y Jones.
- FERRIS, V. y BONILLA, M (2001). Educación Emocional, programa de actividades para educación secundaria obligatoria. España: CISS-Praxis.
- FIZE, M. (1998). ¿Adolescencia en crisis?, por el derecho al reconocimiento social. México: Siglo XXI

GALIZ, F. (1997). **El adolescente: manual para entenderlo y encauzarlo.** México: Diana.

GAN, F. y PASAMONTE, M. (2000). **Técnicas de estudio e inteligencia emocional.** España: Apostrofe.

GOLDSTEIN, A. SPRAFKIN, R. (1980). **Habilidades sociales y autocontrol de la adolescencia. Un programa de enseñanza.** España: Paidós.

GOLEMAN, D. (1999). **La practica de la inteligencia emocional.** Madrid: Kairos.

HILL, G. (1973). **Orientación escolar y vocacional.** México: PAX.

HURLOCK, E. (1971). **Psicología de la Adolescencia.** Buenos Aires: Paidós.

ITUARTE, A. (1994). **Adolescencia y personalidad.** Buenos Aires: Paidós.

LÁZARO, Á. (1989). **Manual de orientación escolar y tutoría.** Madrid: Narcea.

LEVETON, E. (1987). **El adolescente en crisis.** México: Pax

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN

Servicios de Asistencia Educativa. Guía programática de Orientación educativa para los tras grados de educación secundaria. Secretaría de Educación Pública. Subsecretaría de Educación Media, Modernización educativa.

Liberar la adolescencia , la psicología de los jóvenes. (1991) Barcelona. Editorial Herder.

LUCART, L. (1990). **El fracaso y el desinterés escolar.** Barcelona: Gedisa.

MITSU, G. (2001). **Familia y Adolescencia.** Madrid: Síntesis.

MUSS, R. **Teorías de la Adolescencia.**

NAVA, J. (1993). **Conceptos y Teorías en : La Orientación Educativa en México.** Documento Base, AMPO-DGOV, México.

OLIVEIRA, M. (1998). **La educación sentimental: una propuesta para adolescentes.** Madrid: Icaria-Antrazyt.

ORLICH, D. (1994). **Técnicas de enseñanza.** Estados Unidos: Dc Heath.

Psicología del niño y del adolescente. Barcelona: Océano.

REPETTO, E. (1977). **Fundamentos de orientación. La empatía en el proceso orientador.** Madrid: Morota.

ROBERT, M. (1984). **Antonio Machado y la educación: introducción y selección de textos.** México: UPN.

- SAMBRANO, J. (2002). **Superaprendizaje transpersonal.** México: Alfaomega.
- SEMENS, J.(1970). **El mundo del Adolescente.** Editorial: Continental.
- STEINER, C. (1998). **La educación emocional.** Buenos Aires: Javier Vergara.
- VALLES, A. y VALLES T. **Inteligencia emocional, aplicaciones educativas.** Madrid: EOS.
- WENBERG, C. (1972). **Orientación Educativa, sus fundamentos sociales.** Buenos Aires: Paidós.
- ZAGAL, H. (1997). **Ética para adolescentes postmodernos que quieren aprender el arte de vivir.** México: Cruz.
- ZIMBRADO, P. (1976). **Psicología y vida: problemas y ejercicios.** México: Trillas.

ANEXOS

Edad : _____ Sexo: _____ Grado: _____

Responde a las siguientes preguntas, pero para ello **Piensa en ti antes de responder**. Coloca una x en la casilla que consideres más adecuada o que mas se identifique contigo. Estos datos son confidenciales por lo que trata de contestar con absoluta sinceridad ya que tus respuestas son muy importantes.

	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Siempre
1. Organizo bien mi tiempo libre.				
2. Procuo cuidar mi salud comiendo bien y haciendo ejercicio.				
3. Cuando veo que he molestado a alguien procuro pedir perdón.				
4. Aprendo de cómo los demás resuelven sus problemas.				
5. Me gusta encargarme de tareas importantes.				
6. Me entusiasmo con grandes proyectos que luego son irrealizables.				
7. Participo bastante en los trabajos en grupo.				
8. Intento pensar en mi futuro, imaginar que tipo de vida quiero llevar y que hará para perseguirlo.				
9. Cuando necesito ayuda acostumbro a pedirla.				
10. Procuo realizar las actividades de clase lo mejor que puedo.				
11. Trato de decir cosas que les agraden a los demás.				
12. Evito contradecir la opinión del otro aunque no esté de acuerdo.				
13. Me gusta que complazcan mis deseos aun a costa del enojo de los demás.				
14. Expreso mis pensamientos y deseos de forma directa y clara.				
15. Me gusta reírme de los errores y/o				

características personales de mis amigos.				
16. Le dije a la gente o a mis amigos lo que no me gusta de su forma de ser.				
17. Creo que debo hacer todo lo posible para que mis amigos estén contentos conmigo.				
18. Hago lo posible por tener el poder y control sobre los demás.				
19. Hago lo que mis amigos quieren sin importar lo que yo quiera hacer.				
20. Cuando tengo un problema intento resolverlo.				
21. Antes de resolver un problema valoro todas las soluciones posibles para poder escoger la mejor.				
22. Cuando tengo un problema , pido ayuda a mis padres o profesores.				
23. Procuro tener claro y analizar que es lo que paso después de que se me ha presentado un problema.				
24. Noto fácilmente si tengo un problema.				
25. Acostumbro analizar mis problemas antes de solucionarlos				
26. En el caso de que no haya podido resolver un problema a las primera, busco otras soluciones para resolverlo.				
27. Me gusta explicar mis problemas a otras personas de confianza				
28. Antes de tomar una decisión pienso en sus ventajas e inconvenientes.				
29. Me siento bien conmigo mismo.				
30. Tengo la sensación de que a mis compañeros les gusta estar conmigo.				
31. Me pongo nervioso muy fácilmente				
32. Cuando cometo algún error, me siento tan mal que deseo que me trague la tierra.				
33. Me gusto tal y como soy físicamente.				
34. Estoy satisfecho con lo que tengo.				
35. Me desanimo mucho cuando algo me sale mal				
36. Me siento una persona feliz.				

37. Acepto y respeto los errores y limitaciones de los otros.				
38. Demuestro mis sentimiento de una forma clara hacia los demás				
39. Si mis amigos están preocupados por algo trato de ayudarlos.				
40. Las relaciones que tengo con mis familiares son agradables.				
41. Doy las gracias a aquellos que han sido amables conmigo.				
42. Procuro felicitar a los demás cuando hacen algo bien.				
43. Saludo o sonrió a los conocidos que me encuentro.				