



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

**LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE
EN EL MARCO DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

GABRIELA NOHEMI SÁNCHEZ GONZÁLEZ

ASESOR: JESUS CARLOS GONZÁLEZ MELCHOR.

MÉXICO, D. F. JUNIO 2014.

DEDICATORIAS

A DIOS y A LA VIRGEN DE GUADALUPE...

*por darme fé para seguir adelante,
por darme espíritu para perdonar,
por darme paciencia para comprender y esperar,
por darme amor para dar,
por darme elocuencia para decir lo que debo decir,
por darme fuerza para recibir los golpes que me da la vida
y voluntad para no caer... GRACIAS.*

A MIS PADRES...

*Por su amor, cariño, dedicación
y apoyo que me brindan,
Porque gracias a ellos soy lo que soy.*

A MI HERMANA...

Por su comprensión y cariño..

A MIS AMIGOS...

Por acompañarme a lo largo de

Este sueño y creer en mi ...

*HAY TANTAS COSAS QUE SE PUEDEN COMPLICAR, PERO ANTES
MUERTOS QUE DEJAR DE SOÑAR...*

A MIS MAESTROS...

Al profesor:

Jesús Carlos por la paciencia y colaboración para este trabajo...

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al CF América el club más grande y ganador de México, por ser parte de mi vida darme tantas alegrías, tristezas y muestras de lucha dentro y fuera de la cancha.

El América, acorde con su grandeza, cuenta con uno de los escenarios deportivos más colosales e imponentes del mundo, el Estadio Azteca.

Este majestuoso inmueble fue inaugurado el 29 de mayo de 1966 con el partido entre América y Torino de Italia, que concluyó con empate a dos goles, siendo el primero de ellos, un golazo anotado por el brasileño de los 'Cremas', Arlindo.

Entre los logros de CF América, se destacan el campeonato de 1984, la única final disputada contra las Chivas, la Interamericana de 1978 frente a Boca Juniors, la obtención del Clausura 2005, el primer título del último gran ídolo, Cuauhtémoc Blanco, y la más reciente, en el Clausura 2013 en una final épica ante Cruz Azul.

1916-2013.

11 TÍTULOS DE LIGA.

6 TÍTULOS DE COPA.

5 CAMPEÓN DE CAMPEONES.

5 CAMPEÓN DE CONCACAF.

2 INTERAMERICANAS.

1 COPA DE GIGANTES DE CONCACAF.

4 TÍTULOS DE LIGA AMATEUR.

Por eso yo te aliento así:

La envidia de mitad de la Nación

vayas donde vayas yo estareeeeé, te seguiréeeeé,
borracho, loco, intoxicado de pasioooón, por ser campeón.

Creo en los colores de mi amooooor, que grande sooooooy,
somos la envidia de mitad de la nacioooón, un crema soy.

Ame, mi vida

Ame mi vida, es la alegría,
eres lo mas grande, de toda mi vida.

Yo no sigo a chivas, ni a los cementeros,
yo soy azulcrema, porque tengo huevos.

Dale Amé, dale Amé, dale Amé, dale Amé.

Cómo no voy a alentar

Esta pasión es del crema, la hinchada popular es del crema,
cómo no voy a alentar, cómo no voy a alentar.

La razón de mí existir es para tí,
aunque ganes aunque pierdas, estoy aquí,
cómo no voy a alentar, cómo no voy a alentar.

Si te clavasteeeee, acá en mi corazoón,
esta pasioooón, que yo llevo en el almaaaa.

Soy del cremaaaa, hasta que me muueera,
y por esoooo, siempre voy a estaaaar, contigo.

Qué alegría que alegría

Que alegría que alegría, olé olé olá,
vamos Amé todavía, que estás para ganar.

Todos de la cabeza, haciendo descontrol,
sólo te pido América, que ya salgas campeón.

El día que me muera, yo quiero mi cajón,
azul y amarillo, como mi corazón.

INDICE

Introducción.....	8
Planteamiento del problema.....	9
Preguntas de investigación	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
Justificación.....	12

CAPÍTULO 1. BASES TEÓRICAS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA..... 16

1.1 Origen y desarrollo de la orientación educativa.....	16
1.2 Surgimiento de la orientación.....	19
1.3 Funciones de la orientación educativa.....	22
1.4 Necesidad de la orientación educativa en el hombre.....	27
1.5 Papel del orientador para la promoción de la educación emocional en la institución escolar.....	29

CAPÍTULO 2. NOCIONES CONCEPTUALES SOBRE ADOLESCENCIA..... 30

2.1 Concepciones de adolescencia.....	30
2.2 Cambios biológicos.....	34
2.3 Cambios psicológicos.....	38

2.4 Pensamiento, intereses y sentir del adolescente.....	42
2.5 Adolescencia y su relación con: la familia y los grupos de pares.....	46
2.6 La escuela secundaria.....	50

CAPÍTULO 3. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN EN LA ADOLSECENCIA.....56

3.1 Concepto de educación emocional.....	56
3.1.1 Origen.....	59
3.1.2 Tipos de emociones.....	61
3.1.3 Emociones desagradables.....	64
3.1.4 Emociones agradables.....	68
3.2 La importancia de la educación emocional.....	70
3.3 La educación emocional como prevención.....	71
3.3.1 La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)	73
3.4 ¿Qué es la motivación?.....	78
3.5 La importancia de la motivación en la adolescencia.....	86

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MOTIVACIONAL EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA92

Estrategias de Autocontrol Emocional.....	100
---	-----

Estrategias de Control del estrés.....	108
Estrategias sobre el Interés social.....	111
CONCLUSIONES.....	114
BIBLIOGRAFÍA.....	117

Introducción

A lo largo de la vida, una de las etapas más difíciles que atraviesa el individuo es la adolescencia, porque en ella busca nuevas formas de conductas y de apariencia que vayan de acuerdo a su círculo social, buscando siempre la aprobación de los demás para que no se sientan frustrados ni rechazados, porque si no se comporta como los demás, esto puede generar ira, tristeza ansiedad que si no son manejadas adecuadamente, pueden llegar a desencadenar ciertos comportamientos inadecuados que afectan a la sociedad, como los actos vandálicos, la indisciplina, el consumo de alcohol y drogas, la anorexia, la bulimia y el alto índice de fracaso escolar, ocasionado por el estrés, la depresión y la ansiedad, entre otros. Es en este periodo que el adolescente busca encontrar el reconocimiento y valoración de sí mismo. Se cuestiona sobre: ¿Quién soy?, ¿Cómo me ven los demás?, ¿Por qué me siento así?

Razón por la que en la sociedad actual, el papel de las emociones en la vida de los adolescentes y en la educación han pasado a ser una cuestión más relevante. Esto ha llevado a que se realice una reflexión sobre los cambios acelerados en las formas de vida y su impacto en los individuos, poniendo de manifiesto las necesidades de una formación en el desarrollo personal, racional y emocional, que a su vez complementa el desarrollo cognitivo.

Es por ello que el conocimiento de sí mismo y de los demás, son características que los individuos deben de afrontar para una sana convivencia y una buena vinculación afectiva.

Todo esto se puede lograr gracias a que el campo de intervención de la orientación es muy amplio, porque no solo abarca el plano académico, sino también abarca el plano emocional del adolescente, el orientador ayuda a mostrarle las ventajas y desventajas de lagunas emociones que experimenta en su vida, y a tomar decisiones que ayuden a lograr metas ya establecidas por el adolescente.

Al tomar en cuenta el papel que puede desempeñar el orientador dentro de la educación emocional del adolescente, será necesario desempeñar un taller con técnicas de control emocional para poder ayudar al adolescente a obtener un mejor control de sus emociones.

Planteamiento del problema

Las emociones nos acompañan desde la niñez, por lo tanto no ha de esperarse a la adolescencia en donde la explosión o el surgimiento de nuevas emociones y sentimientos les desborda.

La ausencia de educación emocional apropiada puede provocar inhibiciones, bloqueos, temores, inestabilidad y frustraciones ante la desdicha. La falta de

educación emocional puede inducir desajustes sociales y falta de dominio de sí en situaciones contrarias a nuestro deseo.

En la educación de las emociones la que puede o mejor dicho, contribuye a disminuir los sentimientos de angustia, depresión y ansiedad.

Este tipo de educación puede convertirse en una prevención específica que puede ayudar a reforzar las competencias que actúan como factores preventivos en los problemas que afectan la sociedad; por ejemplo, el SIDA, la indisciplina, los embarazos no deseados, la anorexia, la bulimia, el estrés, la depresión, la ansiedad, la violencia, el alto índice de fracaso escolar, el consumo de sustancias tóxicas por gente de menos edad, de niños y jóvenes con problemas de adaptación, son algunos ejemplos de problemas que tienen sus raíces en la falta de educación emocional en el individuo por parte de la familia y de la escuela.

Tradicionalmente la escuela se ha centrado en los aspectos cognitivos priorizando los aprendizajes científicos y técnicos, dejando de lado el conocimiento de las personas; no se ha detenido a reflexionar sobre los sentimientos y las emociones. Como contrapunto, las aportaciones científicas actuales destacan la vinculación entre las emociones y el pensamiento como base de toda actividad humana. Por tanto se hace necesario un replanteamiento serio sobre este tema.

Preguntas de investigación.

¿Para qué es importante tener una educación emocional en la adolescencia?

¿Cuál es la importancia que el adolescente conozca su emociones?

¿Cómo puede intervenir la orientación en la educación emocional del adolescente?

¿Por qué es importante que el adolescente tenga un bienestar emocional?

¿Cuál es el papel del orientador, en el manejo emocional del adolescente?

¿Qué ventajas tiene la implementación de la educación emocional a nivel secundaria?

Objetivo General.

Diseñar una propuesta pedagógica para favorecer el desarrollo de la educación emocional en adolescentes de tercer grado de educación secundaria.

Objetivos Específicos.

1. Determinar la importancia de una educación emocional en la etapa de la adolescencia.
2. Resaltar las funciones del orientador en torno a la orientación emocional del adolescente.
3. Ofrecer al adolescente, elementos para el manejo de emociones.

4. Indagar sobre elementos que ayuden al adolescente al logro y autoaceptación.
5. Fundamentar sobre la importancia del bienestar emocional en la vida del adolescente.

Justificación

En secundaria la “autoestima social” como la señala Bisquerra 2000 es la confianza que sienten 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 mas 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, (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)entre otros, por lo que negarse a las presiones de su grupo de pares es una habilidad que muy poco 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.

Actualmente, muchos de los jóvenes estudiantes que están cursando el 3er. Grado de educación secundaria presentan diversos problemas emocionales debido a los

cambios que produce la adolescencia; ellos pueden afectar al estudiante, tanto en el ámbito social, familiar, como en el escolar. Es por esto que es necesario darle mayor importancia a la educación emocional, ya que con esto se puede lograr que el individuo conozca sus emociones y sentimientos, para que se pueda aceptarse, valorarse como persona, comience a comprenderse, ajustándose a su mundo y prepararse a sí mismo.

Cabe mencionar que en la educación emocional puede ser una herramienta preventiva si se empieza a utilizar a temprana edad, es decir, si esta educación se comienza a impartir desde los primeros grados de la educación básica, se podrían evitar muchos problemas psicopatológicos y de conductas sociales que se presentan a lo largo de la vida del individuo.

Con la educación emocional se puede lograr que los individuos adopten actitudes positivas en la vida convirtiéndose en personas con grandes satisfacciones en la vida.

La importancia de la presente investigación radica en resaltar la necesidad que existe de brindar estrategias a los adolescentes para conocer sus emociones, para controlar o prevenir situaciones que lleguen a alterar el bienestar emocional que poseen y para que ayuden a que tengan un mejor desarrollo emocional.

En el capítulo 1 titulado: Bases teóricas de la orientación educativa, se desarrollaron las nociones teóricas sobre cómo el orientador puede intervenir en el manejo de las emociones de los adolescentes, es decir, el orientador ayuda y guía al adolescente a

manejar sus emociones, a conocerse a sí mismo y por tanto llegar a quererse y a querer a las demás personas para que pueda tener un mejor desarrollo emocional. Todo esto con el sustento de autores clásicos en el campo como Gal, Roger, Lazaro, Ángel y Asensi, Jesús y Bisquerra R.

El segundo capítulo titulado: Nociones conceptuales sobre adolescencia aborda lo importante que es tener una educación emocional desde los primeros grados de la educación básica así como los cambios importantes que va teniendo el adolescente en esta etapa no solo los físicos sino también los psicológicos por ejemplo sus pensamientos, intereses y su sentir por ser un adolescente, por ello planteo la importancia de educar a los individuos para que puedan conocer y manejar sus emociones principalmente el adolescente que dentro de esta etapa llegan a manifestarse algunas conductas que pueden perjudicar su proyecto de vida y que precisamente con la educación emocional se les guía e instruye para que manejen de una forma adecuada sus emociones y así puedan llegar a obtener un bienestar emocional y una mejor interacción con su entorno.

En el tercer capítulo: Educación emocional y la importancia de la motivación en la adolescencia se exponen algunas teorías cognoscitivas que abordan el concepto y el origen de unas emociones, las causas y los factores físicos, (en particular el Sistema Nervioso Central) que influyen para que surja alguna emoción. Así como la teoría de la TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual) junto con el modelo del ABC son de mucha importancia para el manejo de las mismas. Además de hacer referencia a las etapas de transición entre la infancia y adultez dichos cambios

pueden producir emociones que obstaculicen alguna meta del adolescente (miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza, etc.) Dicho capítulo se sustenta con bases teóricas de autores como Ellis Albert, Bisquerra Rafael y Lazarus Richard S.

En el capítulo cuatro que es: Propuesta de intervención para el desarrollo de la educación emocional y motivacional en el adolescente de secundaria se desarrollará un taller de orientación emocional para adolescentes y tiene como finalidad fomentar un desarrollo emocional de los jóvenes como parte integral de su personalidad así como enseñarles a afrontar lo mejor posible los retos con los cuales se tienen que enfrentar en su vida cotidiana, buscando que al término del taller el adolescente aumente su bien estar personal y social para que así logre una mejor calidad de vida pues podrá controlar y manejar sus sentimientos y emociones de una forma positiva.

Dicho taller se divide en tres apartados el primero es el autocontrol emocional del adolescente, el segundo control del estrés y por último el de interés social.

Capítulo 1.

BASES TEÓRICAS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA.

1.1 Origen y desarrollo de la Orientación educativa.

La Orientación desde su origen ha tomado diferentes posturas de acuerdo con las necesidades y requerimientos de la vida social, personal y escolar del individuo. Ha jugado un papel de ayuda informal dada por los padres de familia, de personas no especializadas, así como de una manera más formal establecida en las escuelas y llevada a cabo por profesionales de la orientación.

La orientación ha existido desde tiempos muy remotos, ya que todos necesitamos orientación en alguna etapa de nuestra vida. Los seres humanos se han ayudado unos a otros en momentos de necesidad; los padres han orientado a sus hijos en algún momento de su vida; en la toma de decisiones, en su vida personal o profesional; así mismo existen diferentes circunstancias donde las personas se han visto en la necesidad de brindar o pedir ayuda en diferentes aspectos de su vida, así como en el aspecto familiar, escolar o profesional.

En el siglo XX, los orígenes y la finalidad de la Orientación era ayudar a vivir con plenitud y de manera fructífera en el entorno familiar, su propósito primordial era la felicidad de los individuos en la máxima armonía consigo mismo y con la gente que los rodeaba (Bisquerra, 1996).

Es así como la orientación ha tenido una marcha en la que convergen diferentes aspectos donde se ha concebido, conforme a las exigencias personales o sociales de los individuos. Se considera de forma general, que la Orientación surge en los Estados Unidos, con los planteamientos de Parsons, Devis, y Kelly.

La orientación educativa será ayuda, guía, proceso enfocado al ámbito educativo con la finalidad de que el orientado se encuentre a sí mismo, aprenda a tomar decisiones, logre su plena adaptación al medio en que se encuentre, consiga aceptarse a sí mismo; la orientación educativa no es una disciplina que dependa de alguna carrera o licenciatura (por lo menos aquí en México no existe dicha licenciatura), y es por ello que es una actividad que le compete a psicólogos y pedagogos principalmente

La orientación educativa actuara sobre diferentes problemas en la vida social y escolar del orientado siendo los más comunes por ejemplo problemas con sus cambios biológicos y psíquicos, de elección de escuela o de carrera, de adaptación, de autoestima, problemas de roles que juega en su vida social, escolar y laboral y que influyen en el aprovechamiento académico. Es de esta manera que el pedagogo o el psicólogo será el orientador y el estudiante o adolescente el orientado.

La orientación educativa debe crearse y efectuarse en función del orientado en sus necesidades, inquietudes, intereses; tratando de integrar todos aquellos aspectos que se relacionan con él y su realidad, teniendo en cuenta su posición biológica, psíquica y social todo esto con la finalidad de ayudar al orientado y que sea él quien dirija su vida.

La orientación posee varias características en primer lugar, es un proceso continuo ya que esta deberá de ser y ofrecerse de manera sucesiva; Universal, es decir “Debe plantearse para todo sujeto ya que durante el proceso madurativo, todos lo necesitan” (Lázaro Ángel y Asensi J; 1987: 20). Orientación es cooperativa porque es un trabajo integral realizado principalmente por el orientador, el orientado, el maestro, la familia, la sociedad, etc., deberá ser integral ya que será para todos los ámbitos del orientado psicológico, social, biológico, escolar, etc., por último decisiva o independiente por que se busca que el orientado sea autónomo para poder auto dirigirse. Además en ocasiones la orientación educativa proveerá de experiencia al orientado para que lo preparen ante situaciones similares y por esto la orientación también es preventiva.

Es posible y mucho se ha dicho que la orientación educativa es igual a la educación, sin embargo solamente es una forma de educar pero no la única “la orientación no puede ser un aspecto independiente de la educación, más bien es una función de toda educación” (Lázaro Ángel y Asensi, 1987:22).

Por último en un esfuerzo por unificar a los conceptos de orientación educativa retomo el concepto que el Sistema Nacional de Orientación Educativa planteó “La Orientación educativa es un proceso permanente a lo largo de la formación del educando a través del cual el orientador ayuda al alumno mediante la creación de espacios la promoción de acciones, la práctica de actividades y la motivación necesaria, que le ayuden a tomar conciencia de sus posibilidades y limitaciones llevándolo al conocimiento de sí mismo y de su entorno al desarrollo de actitudes y

de habilidades posibilidades positivas que le permitan asumir con autonomía compromiso, responsabilidad y seguridad, sus decisiones del ámbito escolar, familiar, profesional y social.

1.2 Surgimiento de la Orientación.

Los surgimientos de la orientación son varios, y estos desde a. C. Con los Griegos, hasta por el siglo XVIII en donde destacan diferentes educadores como Pestalozzi, Montessori, entre otros; y de esta manera bien podríamos decir que estos vienen desde tiempo atrás, tal vez no indicados específicamente como tal la orientación pero si se ve una leve tendencia hacia orientar y considero que uno de ellos podría ser el pensamiento de Sócrates <<conócete a ti mismo>> ya que esto "unos de los objetivos de la orientación" (Bisquerra R. 1996:16). Con esto se puede decir que se comienza a ver la existencia de la orientación.

Sin embargo es hasta finales del siglo XIX y principios del siglo XX que de acuerdo con Bisquerra se ve la orientación ya claramente dicha y expuesta como tal ya que ocurren cambios sociales, económicos y políticos que sufría la sociedad a causa del nacimiento de la industrialización y las transformaciones de la técnica, el arrebató del trabajo de la mano de obra del trabajador a la maquina ya que "La técnica se perfecciona sin cesar y exigen siempre mayor saber" (Gal Roger, 1984 p.9).

Frank Parson es conocido como el precursor de la orientación en Estados Unidos, quien observó la necesidad de algunos jóvenes de querer introducirse al ámbito

laboral, tomó la decisión de apoyar las inquietudes de estos sujetos que eran los menos favorecidos, creando un servicio público que les pudiera dar a ellos un conocimiento de sí mismo y de ahí poder elegir un empleo más adecuado a cada uno de ellos, como se puede apreciar esta primera propuesta de orientación está fuera del ámbito educativo y puede considerarse como una orientación vocacional, el método de Parson consistía en dar a la orientación un enfoque actuarial en el cual se integraba de 3 puntos:

- A. Autoanálisis.- en donde el sujeto deberá llegar al conocimiento de sí mismo conociendo sus habilidades, límites, aptitudes, intereses, etc.
- B. Información profesional.- aquí el orientador conocería las ventajas y desventajas de las diferentes oportunidades que se le ofrecen para conocer el mundo laboral.
- C. Ajuste-hombre-trabajo.- en donde el orientado ya teniendo un gran conocimiento de sí mismo y la gama de trabajo pudiera hacer la mejor elección.

Se puede considerar que Parson pretendía que cada sujeto se encontraría en el trabajo adecuado y deseado y que esta ayuda se ofreciera un momento determinado de la vida del sujeto, él pretendía que solo fuese en el momento de elegir una profesión, este momento generalmente coincide con la etapa de la adolescencia.

Con el tiempo, el concepto de orientación se hace general, se ve más la necesidad de asistir al sujeto no solamente en el aspecto profesional sino que también existen

“Razones sociales que apoyan esta extensión como consecuencia de la orientación” (Gal Roger, 1984: 15) y esta es entendida como una preparación para la vida, en donde podemos ver una clara relación de la educación con la orientación.

Se considera a Jesse B. Davis como el representante de la orientación educativa ya que él observó la necesidad de integrar estos aspectos dentro de una orientación que estuviera relacionada con la educación, propone un Currículum de orientación que sirviera de medio para “...contribuir el desarrollo del individuo” (Bisquerra, 1996:26), tanto en su vida profesional como social, así en su vida escolar quedando esto integrado a solo un cuerpo en conjunto del sujeto orientado en el cual se ven carencias y dificultades que necesitan atención para poder hacer de su vida algo más productivo para lograr una vida plena.

La orientación educativa desde un principio fue creada también para considerar en conjunto a todas aquellas personas que se relacionan con la educación y en especial con aquellos individuos y circunstancias que interactúan con el educando como podrían ser: los docentes, sus compañeros y todos aquellos aspectos que estén dentro de su ámbito social, cultural, biológico, psicológico, etc., ya que estos de una u otra manera influyen en la vida del educando.

El principal motivo de la orientación educativa era asistir al orientado llámese estudiante, adolescente, etc. para mejor desarrollo de sus aptitudes y facultades, así como el ser asistido en sus dificultades y limitaciones logrando el desarrollo de una vida más satisfactoria en la integración de la escuela, familia, el hogar, la sociedad.

Además la orientación educativa pretendía y pretende fomentar en el individuo la independencia en la toma de decisiones y que éste tenga un verdadero conocimiento de sí mismo que le dé una estrecha relación con los demás.

La orientación educativa podría ser sin duda alguna una ayuda para que se puedan conseguir los objetivos de la educación.

1.3 Funciones de la orientación educativa.

La principal función de toda orientación es la de asistir al orientado para lograr una plena satisfacción, pero no es la única función ya que la orientación trata de estar en diversas cuestiones que se involucran de manera directa con el orientado como las situaciones de ámbito educativo situaciones que se pueden manejar en grupo o en ocasiones individuales, además la orientación educativa debe tener funciones y planteamientos en la organización de trabajo, todas estas funciones tienen actividades a realizar, además éstas las que hacen posible la realización de las funciones que son de acuerdo con la clasificación de Nerici Imideo que se presenta a continuación.

*Función de planeamiento y organización.- Que consiste en hacer todo un trabajo de planeación sobre las actividades a desarrollar como son temas, evaluación, etc., que se realizarán a lo largo de todo el año escolar, es importante que se consideren trabajos anteriores siempre y cuando se haya hecho un estudio y observado que es lo más rescatable, al igual esta observación nos ayudará para

poder distinguir las nuevas necesidades y requerimientos de los orientados. La función además deberá hacer que los orientadores elaboren registros sobre los acontecimientos que se relacionan con el educando.

*Función de asistencia individual.- esta función es un proceso que tiene la orientación y el orientador de brindar atención a todos aquellos estudiantes con casos ya muy difíciles y particulares, respecto a problemas escolares de conducta, con familia los cuales crean un desequilibrio en el adolescente la idea de crear este tipo de asistencia individual es atender el caso con la mayor brevedad posible y dar una continuidad a estas sesiones individuales, se manejan distintos tipos de actividades en ocasiones de asistencia y después de recuperación. Se menciona que es de asistencia por que no solamente se encarga de aquellas actividades que tengan que ver con el aspecto educativo, también se interesará por cuestiones que relacionen al orientado creándole inseguridades, dudas, complejos, preocupaciones, etc., la labor del orientador será el ser discreto y no traicionar la confianza del orientado.

Función de recuperación.- aquí la asistencia esta un poco mas enfocada al ámbito educativo, se pretende ayudar a los alumnos que tengan deficiencias en su aprovechamiento escolar y ven cuales son las posibles causas que lo originan.

*Función de asistencia general.- esta función es donde el orientador trabaja frente al grupo llevando a cabo diferentes actividades para poder orientar a todos los adolescentes y su desempeño serán:

- Actividades de estudio.- en donde se desarrollaran actividades y técnicas que le proporcionen al educando para poder desarrollar actividades y hábitos para un mejor aprovechamiento escolar.
- Actividades vocacionales.- el orientador ayudará al adolescente a discernir y elegir una profesión, pero sin intervenir o influir en la decisión de él su única labor será informar sobre la profesión y su campo laboral.

*Función de prevención.- serán precisamente como su nombre lo dice prevenir aquellas situaciones no deseadas y que constantemente están rodeando la vida social del adolescente.

*Función motivadora.- que será aquella en la que se impulse al adolescente creándole estímulos para el mejor desempeño de cada uno de ellos y “Lo importante no es acertar, sino tener disposición para actuar con voluntad de acertar” (Nerici, Imideo, G, 1976: 29).

*Función de relaciones sociales.- donde se debe de hacer reflexionar al adolescente sobre su relación con sus padres, maestros, compañeros y la comunidad en general para poder disminuir posibles conflictos y obtener una mejor relación.

*Función de relación.- la relación existe entre el orientador, con los directivos y los docentes así como los padres de familia principalmente ya que mucho depende

de la relación y comunicación que exista entre ellos el éxito o fracaso de la orientación.

Sin duda alguna las funciones de la orientación no podrían llevarse a cabo sin la presencia del orientador el cual lleva un papel muy importante en el proceso de orientación pero al mismo tiempo adquiere responsabilidades y funciones que tendrá que desempeñar para poder alcanzar y lograr los objetivos y fines de la educación, es indispensable que se conozcan las funciones del orientador para ayudar al educando y estas son:

- Planear el programa de orientación, coordinar su aplicación y funcionamiento así como su constante evaluación.
- Participar en todas aquellas actividades que se relacionan con el aprovechamiento escolar del adolescente como: planes y programas, evaluación, programas de superación y recuperación de la vida social.
- Participar en la integración de familia-escuela.
- Mantener el contacto y comunicación con maestros estudiantes y padres de familia.
- Tener un amplio conocimiento del objeto de estudio que es el adolescente y tratarlo como tal ya que son "...individuos dotados de potencialidades" (Gordon Ira, 1969:79).
- "Indicar o sugerir el tratamiento que deberá seguirse" (Nerici Imideo G. 1976:70).
- Crear una atmosfera de libertad, confianza, respeto, alegría y cooperación.

- Desarrollar la cercanía con los estudiantes y crear la confianza de ellos hacia el orientador.
- Interesarse por el adolescente, comprender su conducta y relacionarse con él para buscar posibles soluciones.
- Apoyarse de técnicas que faciliten el proceso sea en su trabajo de asistencia individual o grupal o tal vez en la planeación del programa.
- Conocerse además las dinámicas de grupos, desarrollo de la personalidad, leyes de aprendizaje, conocimientos de higiene mental, técnicas de estudio, etc.
- Realizar investigaciones cuyos resultados sean aplicables a la orientación y a la educación.
- Atender a todos los alumnos, no solamente a aquellos que presenten problemas de aprendizaje psicosociales o vocacionales y canalizarlos oportunamente a instituciones especializadas cuando el caso rebase la competencia de los orientadores.
- Facilitar la adaptación de alumnos al ambiente escolar.
- Desarrollar actividades que propicien en el alumno el autoestima y la auto superación.
- Dar a conocer a los alumnos y padres de familia las posibilidades que ofrece el sistema de educación para estudios de niveles superior o técnicos.

Todas estas funciones del orientador será posible lograrlas pero además es importante el conocer la personalidad de este que tendrá influencia sobre todo si el

orientador es una persona con: habilidades para llegar a otras personas y relacionarse con ellas, alegre, cordial, amable, que tenga que tratar de comprender y tolerar a los demás, un espíritu servicial y de ayuda, con equilibrio emocional y capacidad de adaptación, que siente simpatía hacia el adolescente y trate y se esfuerce por entenderlo y apoyarlo, además deberá ser una persona discreta con espíritu de liderazgo, pero que en su presencia no inhiba y delimite al adolescente para que pueda ser el mismo sin temor a expresar sus sentimientos y pensamientos ya sean buenos o malos, correctos o incorrectos.

1.4 Necesidad de la orientación educativa en el hombre.

Es necesaria la orientación porque esta, al ser una ayuda al sujeto en todos los ámbitos que se relacionan con él y en donde se desempeña, ya que le brinda lo necesario para poder superar las dificultades que se encuentren en su camino y las cuales se pueden ver en forma indirecta en el aprovechamiento escolar, de igual manera se brinda este servicio para poder superar la gran mayoría de estas dificultades obteniendo así la satisfacción del adolescente.

Otro aspecto es para preparar y proporcionar al adolescente técnicas y actividades que le ayuden a su desarrollo como estudiante y que en un futuro le puedan servir

para ser una persona eficaz y capaz de enfrentarse al mundo laboral sin temor de no saber qué hacer y cómo responder ya que el “interés técnico y científico” (Lazaro Ángel y Asensi J. 1987:17) se representan más fuertes cada vez. En lo que es la orientación educativa existen necesidades pedagógicas ya que estas le ayudaran “a preparar desde la vida escolar la realización de su persona” (Gal Roger; 1973:48). Además de que se relaciona directamente con la psicología, ya que ambas estarán presentes en el desarrollo del objeto de estudio de la orientación educativa, que es el estudiante ya sea este un niño, un adolescente o un adulto; además de ocuparse de sus aptitudes y facultades que, manifiesten.

Además de estos apoyos nunca estará de más el poder orientar al sujeto en estos aspectos el auxiliarlo ante los cambios que este vaya pasando en su vida ya que en esos momentos críticos el orientado necesita ser asistido por un orientador que lo acompañe y guíe que este consiente de su realidad y situación para que de esta forma el orientado pueda adaptarse a su nueva etapa.

De la misma manera el orientado podrá desarrollar sus aptitudes con mayor facilidad y procurar que de esta forma se le ayude a ir creciendo como persona en el aspecto familiar, social y educativo es por estas razones que existe la necesidad de una orientación educativa dentro del ámbito educativo pues al hombre no solo se le puede instituir en el área educativa y desligarlo completamente de su vida social y familiar ya que es en todos estos aspectos en los que se integran y se desarrollan la vida de un hombre.

1.5 Papel del orientador para la promoción de la educación emocional en la institución escolar.

Recordando que la orientación es un proceso de ayuda hacia el orientado con la finalidad de guiarlo y capacitarlo para conocer las emociones de sí mismo y de los demás, se puede decir con base en esto, que el papel principal del orientador en la promoción de la educación emocional del orientado dentro de una institución escolar es la de ayudar al orientado a conocerse a sí mismo, a guiarlo en la toma de decisiones, y a mostrarle las ventajas y desventajas de algunas emociones que experimenta en su vida, para así poder lograr un mejor desarrollo emocional del alumno.

Todo esto es posible gracias a que el campo de intervención de la orientación es muy amplio, porque abarca todo el campo de la personalidad del alumno, parcelas importantes de su vida académica y familiar, además se extiende a otros agentes implicados en la educación (familia, contexto educativo y socio laboral).

Capítulo 2

NOCIONES CONCEPTUALES SOBRE ADOLESCENCIA.

2.1 Concepciones de Adolescencia.

Al hablar de adolescencia es referirse a una gran variedad de conceptos y es que a lo largo de la historia se ha mencionado tanto de ella por una infinidad de autores, en donde sus definiciones son variadas según el enfoque que cada autor tenga de este, puede ser desde el punto de vista biológico, antropológico, psicológico, de la orientación, etc. en este capítulo solo se abordará una breve explicación de la adolescencia desde los diferentes tipos de vista y se hará hincapié en el aspecto psicológico, que es el enfoque que utilizaremos y nos servirá a lo largo del trabajo.

Desde el punto de vista biológico podríamos decir que encontramos a Gesell 1969, ya que en su teoría evolutiva expone que el desarrollo es de índole biológica aunque no es el único factor en su teoría, ya que también están el aspecto social, mental, etc. pero nosotros nos detendremos en el aspecto físico y Gesell nos dice que la adolescencia es la etapa de la vida del ser humano que abarca aproximadamente desde los 10 a los 16 años, siendo un periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, su teoría describe paso a paso los cambios que existen a lo largo de este periodo, considera que el crecimiento es un proceso que acarrea cambios tanto en la estructura externa como interna y que en este periodo es donde se modifica toda la estructura del ser humano y poco a poco va llegando a tener la estructura adulta;

encontramos a Brooks que para él la adolescencia es un periodo que termina con la virilidad en el hombre y la madurez en la mujer junto con otras maduraciones físicas, al igual que estos autores, existen muchos otros que explican la adolescencia desde un punto de vista biológico en donde ponen énfasis en el desarrollo los caracteres sexuales y en ocasiones esto puede ser solamente lo que defina a la adolescencia.

Para la antropología no es de gran relevancia ya que esta es solo considerada como un periodo natural y el cual no se puede evitar, la antropología se guía por un determinismo cultural y social, el cual es dependiendo del país y la cultura que este tenga, la adolescencia será un hecho que pasará con toda claridad o tal vez sea totalmente desapercibido, con lo cual la antropología desecha algunas posturas que se tomaban como universales (como en el caso de la teoría evolutiva) estas son de poca importancia para algunas culturas en donde los aspectos de responsabilidad, trabajo y otras pautas de conducta (que en otras culturas son unas características de la adolescencia) son manejadas desde la niñez y que solo se van perfeccionando, estas actividades pueden ser la caza, la pesca, el bordado, etc.; por esta razón, estas teorías no las hacen validas porque realmente no son universales y no pueden ser aplicadas a todas las culturas.

De acuerdo a los antropólogos el factor biológico tiene influencia, sin embargo no es considerado debido a que existen una variedad de los periodos de esta, yo considero que esto es debido a que si bien influye la cultura, también influye el ambiente porque no se desarrolla de la misma forma ni al mismo tiempo un adolescente que vive en una zona tropical a uno que vive en una zona fría, es de esta manera como

es considerada la adolescencia por la antropología desde el trabajo de Benedict y Mead citados por Muss Rodolf, 1972.

Por otro lado, la psicología en general concibe a la adolescencia como una etapa de desarrollo entre la niñez y la edad adulta, en donde los factores biológicos (pubertad) tienen gran influencia en la conducta del pensamiento e intereses del ser humano. Ya específicamente de una manera más particular algunas ramas de la psicología se han dedicado a estudiar que es la adolescencia y una de las primeras concepciones que tenemos es la elaborada por G Stanley y Hall en la psicología biogenética que por mucho es considerado como el padre de la psicología de la adolescencia, la teoría de Hall es de aspecto evolutivo en donde se dice que el hombre tiene una evolución igual a la que tuvo la raza humana desde su aparición y este va pasando por un periodo animal, de caza, de salvajismo, etc.

Muss nos dice que Hall suponía que el desarrollo conlleva factores fisiológicos y que están determinados genéticamente, de ahí el nombre de su teoría biogenética en donde describe los periodos de la vida y nos dice que la adolescencia es “el periodo que se extiende desde la pubertad hasta alcanzar el status de adulto.” (Muss Rodolf, 1972:25).

El psicoanálisis por su parte tiene distintos autores y cada uno la va desarrollando distinto y a la vez con similitudes. Uno de los autores que manejaremos a lo largo del trabajo es Erikson Erik que expresa “La adolescencia siempre ha sido vista como una etapa intermedia... y desconcertante en un pasado definido en extremo que debe ser

abandonado y en un futuro aún por identificar, y con el cual identificarse.” (Erikson E., 1972:119). Habla de una etapa desconcertante, porque el adolescente sufre una crisis de identidad, por lo que no saber con precisión quien es ya que aunque sus cambios son para llevarlo a la madurez esta no está dada por completo.

Mientras que Peter Blos también de la corriente del psicoanálisis menciona “El término de adolescencia se emplea para calificar los procesos psicológicos de adaptación a las condiciones de la pubertad.” (Blos P. 1971:16) Él comenta que estos cambios que se dan biológicamente se ven reflejados de cierta forma en la conducta del sujeto, así como en sus intereses, Blos hace una división de la adolescencia y la acomoda en 8 etapas con distintas fases.

Kurt Lewin en su teoría de campo por su parte expone que la adolescencia es la etapa en la que el ser humano cambia de grupo social al que pertenece y que este no le está claro ya que el adolescente se encuentra entre el grupo de los niños y el de los adultos; esto lo describe como un estado de “locomoción social” en donde sus campos social y psicológico no están dados por completo, el adolescente no encuentra su rumbo y es la transición entre la niñez y la edad adulta.

En tanto que dentro de la orientación son pocos los autores que hacen una descripción de que es la adolescencia y entre ellos encontramos a Nerici Imideo quien explica que es una fase difícil que trae consigo naturales desajustes que ocasionan que el ser humano se sienta confundido pero que sin duda intenta afirmar su identidad, dentro del status adulto. Por su parte Bohoslavsky en la orientación

vocacional nos dice que “La adolescencia es un periodo de crisis, transición, adaptación y ajuste... en el tránsito de la infancia a la edad adulta...” (Bohoslavsky R, 1974:43).

2.2 Cambios biológicos

Hablar de cambios biológicos en la adolescencia es mencionar la pubertad del latín “pubes” que quiere decir vello, cubrirse de vello y es precisamente el vello entre otros rasgos físicos lo que nos indica que está empezando a crecer y entrar a la adolescencia ya que sin duda alguna podemos decir que estos factores son los indicios más notables de esta etapa de la vida, con lo que se quiere decir que la pubertad es una etapa, fase de la adolescencia.

Cabe mencionar que en ocasiones el termino pubertad solo se encierra en el crecimiento de órganos reproductores y de madurez sexual pero este no es el único cambio existente ya que es solo alguno de los tantos cambios que el cuerpo del niño va teniendo y que contribuirán a formar el nuevo cuerpo del adulto.

Diremos también que estos cambios biológicos no son iguales en las niñas y en los niños, ya que por ser diferentes, cada sexo tiene su función además de que en las niñas este proceso de crecimiento y cambios biológicos comienza unos años más temprano que en los niños, pero por otra parte podríamos generalizar algunos de

estos cambios que ocurren igual en ambos sexos, aunque claro con una diferencia de edades; mi trabajo se basará en la teoría evolutiva de Arnold Gesell, 1969.

Estos cambios biológicos comienzan con el conocido estirón, el cual es el aumento de estatura ocasionado por el crecimiento de la figura ósea y que es en esta etapa de la vida donde se ve un gran crecimiento de cuerpo humano en todas sus dimensiones y bueno, no es solamente el aumento de estatura donde se ve este estirón ya que en sus piernas y en sus brazos también va teniendo modificaciones porque estos se alargan hasta dar una proporción adecuada al resto de su cuerpo igual que la cabeza que crecerá en proporción con lo demás.

Otro aspecto propio de los dos sexos es el aumento de peso y como dice Gesell “aumento del apetito y de la indigestión de alimento” (Gesell A, 1969:1143) Que va conjuntamente con el crecimiento de las vísceras, aumento del tejido adiposo y muscular acumulándose en distintas partes del cuerpo según el sexo lo que logrará es que se vea un amoldamiento, un redondeo a la figura que poco a poco le irá dando forma al cuerpo adulto. Hay que tener en cuenta que en estos dos aspectos influye la herencia genética que cada individuo tenga.

El desarrollo de los órganos sexuales y reproductores tanto exteriores como interiores constituye otro aspecto que es parte de los cambios biológicos además de que junto con ellos va la segregación de hormonas siendo en las niñas estrógeno y progesterona y en los niños andrógenos dando como consecuencia el vello púbico y

axilar, así como un cambio en la voz y en ocasiones brotes de acné al igual que algunos cambios en el estado de ánimo.

A grandes rasgos estos son los cambios biológicos en el adolescente de ambos sexos pero ya de una manera particular tenemos:

En las niñas la pubertad y sus cambios comienzan alrededor de los 11 y 12 años y termina aproximadamente entre los 15 y 16 años siendo el primer cambio notorio el crecimiento de la figura ósea siendo el más visible el estirón y el resto del cuerpo en la pelvis ya que esta se ensancha, a esto le sigue el aumento de peso que como ya mencionamos es aumento del tejido adiposo y muscular siendo en la niña el más notable el aumento de tejido adiposo el cual se va acentuar en la pelvis, lo que hará que esta parte y de ahí para abajo tenga una apariencia diferente, dando como consecuencia el ensanchamiento de caderas y que estas junto con los glúteos se vean más redondeados, de la misma forma la grasa tiende a acumularse mas en los muslos además de comenzar a aumentar también los pechos es muy normal que durante el crecimiento de los pechos las niñas experimenten dolor o comezón “el tejido adiposo aumenta en las zonas de la cadera a los pecho” (Gesell A., 1969:1148).

Más adelante comienza a brotar el vello del pubis que en un principio es claro, lacio y delgado y al final de la adolescencia su apariencia es oscura, rizado y grueso formando un triángulo invertido (con el pico hacia abajo) más adelante el vello axilar también comienza a crecer así como el aumento de la transpiración, llegamos a un

punto culminante en el desarrollo de las niñas la aparición de la menarca (primera menstruación) la cual es producida por la maduración de los ovarios (glándula sexual femenina) en las primeras ocasiones esta es todavía muy irregular, después de 2 años aproximadamente esta comienza a ser regular, junto con la aparición de la menarca se comienzan a segregar hormonas que son estrógenos y progesterona las cuales “son indispensables para completar el cuadro de carácter femenino ” (Bayona R, 1983: 13) Estas hormonas influyen en el cambio de voz haciéndola en esta etapa más aguda, así como algunos brotes de acné. Bien así como ocurren estos cambios que prácticamente son exteriores, otros cambios son interiores y estos son los del aparato reproductor femenino, en donde la vagina, útero y trompas de Falopio aumentan su tamaño.

Por otra parte los niños la pubertad se presenta alrededor de los 13 y 14 años (2 años después que las niñas) terminando entre los 16 y 17 años aproximadamente, de igual forma que en las niñas el estirón es el primer aspecto que más resalta así como el aumento de estatura, su figura ósea tiende a hacerse más ancha en la parte de arriba en los hombros y pecho y es en esa parte donde el aumento de peso, la acumulación de grasa y músculo se acentúa más que en la parte inferior del cuerpo (caso contrario a las niñas).

Se observa un crecimiento en los órganos genitales, en el pene y testículos (algunos niños ya han experimentado alguna erección), al mismo tiempo comienza a aparecer vello púbico siendo al principio claro, lizo y lacio para terminar con un aspecto oscuro, rizado y grueso a la par de esta manifestación se comienzan a segregar

hormonas que son los andrógenos los cuales producen el cambio de voz en el chico haciéndola más gruesa, así como también la aparición del bocado de Adán (manzana de Adán) y comienza a haber algunas eyaculaciones y “poluciones nocturnas” (Gesell A, 1969: 1153); aparece el vello en la axila haciéndose más fuerte la transpiración, también aparecen brotes de vello facial (bigote, barba y patillas) y en todo el cuerpo (brazos, piernas y por último en el pecho).

Siguiendo la teoría de Gesell la pubertad abarca 5 años siendo este periodo alrededor de los últimos 10 u 11 años y terminando entre los 15 y los 16 años, teniendo en cuenta que la niña se desarrolla antes que el niño. Considero que al estudiar este desarrollo (cambios biológicos) debemos tomar en cuenta la genética (peso y estirón), así como el ambiente en donde se encuentra el adolescente ya que no es lo mismo el grado de desarrollo en adolescentes de la costa que del campo.

2.3 Cambios Psicológicos.

Como ya vimos en el subcapítulo anterior durante la adolescencia se presentan varios cambios biológicos pero cabe destacar que estos cambios no son los únicos que ocurren durante esta etapa ya que el adolescente sufre una transformación tanto en su cuerpo, pensamiento, emociones, sociedad, etc. y junto con todos ellos los cambios psicológicos.

Estos cambios psicológicos son los que se ven reflejados en la forma de conducirse del adolescente, es decir las pautas de conducta que este va teniendo; también podríamos decir que sus intereses cambian y lo que antes le agradaba actualmente le puede ser indiferente; si bien estos cambios y otros más, son los que sufre el adolescente en esta etapa que esta entre la niñez y la edad adulta y al encontrarse en esta disyuntiva en la que no ha dejado de ser niño pero tampoco es del todo adulto, su visión, la imagen de sí mismo esta perdida y no tiene una identidad propia, que lo haga sentirse seguro de sí y saber a qué medio social pertenece (al del niño o al del adulto), esto es llamado por Erikson crisis de la identidad, “durante esta etapa de la vida el organismo se encuentra en el clímax de su vitalidad y potencia a que el yo debe integrar formas nuevas de experiencia intensiva ya que el orden social debe proporcionar una identidad renovadora para sus nuevos miembros para poder reafirmar su identidad colectiva” (Erikson E, 1972:52).

En la crisis de identidad, de acuerdo con Erikson, esta presente tanto el aspecto psicosomático como el psicosocial, ya que es precisamente donde interviene su evolución natural que de cierta forma cambio su pensamiento de sí mismo, ¿Quién es?, ¿Qué hace?, ¿Qué piensa? ¿Qué aspecto psicosocial esta presente su rol ante la sociedad?, ¿Qué postura tiene? , ¿Cómo lo acomoda la sociedad?, etc.

Esta crisis de identidad provocará en el adolescente una desesperación, un desequilibrio y una desubicación todo está confundiéndolo más pero al mismo tiempo el adolescente estará en una lucha constante por buscar y encontrar su propia identidad ya que la sociedad no lo acepta como niño ni como adulto, esta identidad

no la encontrará al lado de estos dos grupos y buscará aquel grupo donde se sienta identificado con otros como el que están pasando por una crisis y cambios en su cuerpo “a través de la estereotipa de sí mismo, sus ideales” (Muss R, 1972:51). Esta manera de identificación con un grupo ayudará al adolescente más adelante a encontrar su propia identidad ya como persona adulta, esta crisis de identidad se puede definir como “un periodo de desorden previo a un nuevo equilibrio.”(Rocheblave, 1989:19).

El adolescente que al estar en esta búsqueda de identidad de cierta forma también busca su independencia, autonomía y el desligue de los padres, y es de alguna manera necesario para que el adolescente pueda encontrarse a sí mismo, se desprende de las normas de conducta establecidas por los padres, se revela a seguir sus propias pautas de conducta de educación y los valores establecidos por los padres, el adolescente lucha por desligar toda unión con la identidad que había tenido con sus padres, pero a la vez esta separación que tanto ansia el adolescente va acompañada en ocasiones de sentimientos de confusión, miedo a dejar ese mundo infantil ya conocido y dominado por él en donde tiene estabilidad e identidad definida, y miedo al tener que entrar en un mundo nuevo en donde no está completamente identificado ya que no ha alcanzado el estatus de adulto, por esta razón el adolescente se siente marginado por la sociedad puesto que no lo acepta ni como niño porque aparentemente ya superó este período pero tampoco está dentro del plano adulto porque no ha alcanzado dicho estatus.

Como podemos ver existe cierta influencia de los cambios biológicos ante el aspecto psicológico ya que estos cambios afectarán de alguna forma la manera de conducirse del adolescente el cual tiene que aprender a aceptar su nuevo cuerpo, a manejarlo y conducirse con él, a entender que esa nueva figura (cuerpo) es su nuevo yo y que es un cambio natural propio de su evolución como ser humano, pero sin embargo el adolescente al pasar por esta modificación de su estructura física sufre una pérdida, por su cuerpo de niñez, que de acuerdo con Aberastury Arminda, duelo por el cuerpo infantil perdido; que ligado a esta va el duelo por el rol y la identidad infantil que tenía y en donde de un momento a otro el adolescente tiene que desprenderse por completo de su dependencia, sus sueños e ilusiones de niño y de pronto tener que alcanzar ciertas posturas que le permita entrar al mundo de los adultos.

Esto dará una apariencia de inestabilidad en el adolescente por no saber dirigirse ni dirigir su cuerpo, sus pensamientos y en ocasiones hasta sus sentimientos ya que a veces se comporta como niño y otras veces como adulto “a llegar a esta etapa nos encontramos con una multiplicidad de identificaciones contemporáneas y contradictorias por eso el adolescente se presenta como varios personajes: es una combinación inestables de varios cuerpos e identidades.” (Aberastury A, 1989:19)

A veces es niño en otras adulto este comportamiento lo asocio con un juego de pin-pon (niño-adulto) en donde el adolescente es la pelota y los 2 lados de la cancha la postura infantil y la adulta, en donde no sabemos dónde va a caer la pelota; sin embargo esto es lo que hará crecer al adolescente y adaptarse hacia la vida adulta.

Junto a esto durante la adolescencia otra parte que también sufre alteraciones es el carácter y el estado de ánimo por lo que no será raro ver que en ocasiones el sujeto se encuentra alegre y al poco rato verlo triste y en cuestión de segundos enojado, este comportamiento es típico de la adolescencia y son los resultados de los duelos tanto del cuerpo como del rol e identidad infantil, ya que el individuo no posee una visión de estatus ni obligaciones de la sociedad.

2.4 Pensamiento, intereses y sentir del adolescente.

Así como hemos visto que en la adolescencia ocurren cambios tanto en los aspectos biológicos como psicológicos también sus pensamientos, sus intereses y sentimientos sufren algunas modificaciones y estos cambios se manifiestan de forma palpable estos aspectos ya no serán iguales a los de cuando era niño ya que estos tienden a estar en una constante evolución que les permitirá alcanzar el estatus del mundo adulto.

En lo que se refiere al pensamiento una de las características que este manifiesta es que el adolescente adquiere la capacidad de reflexionar porque el sujeto comienza a reconocer su propio pensamiento, sin tener que estar directamente conectado con la realidad y con ello poder manejar ideas hacia el curso de poder manejar su propio pensamiento.

Otra parte que configura el pensamiento del adolescente es que al tener esta capacidad de reflexionar, su mundo vivencia es el de las experiencias se amplía y entonces este puede ir desde lo real hasta cualquier situación hipotética y de esta forma lo real se hace parte de lo posible; a esto Piaget menciona que a diferencia de un niño el adolescente se convierte “en un individuo que piensa más allá del presente y elabora teorías acerca de todo” (Maier, Henry, 1964:126). y una de sus características es que adquiere la capacidad de pensar y razonar fuera de los límites de su propio mundo realista y sus propias creencias de antaño, además es a menudo que la capacidad de razonar la labora a través de la hipótesis el cual se convertirá en el instrumento para poder comprender su pensamiento y fantasear (crear hipótesis y fantasear es típico del adolescente).

La posibilidad de experimentación que es el poder provocar diversos sucesos y observarlos, pero además la posibilidad de controlar las variables que dichos sucesos constituye otro factor del pensamiento del adolescente que le ayudara a construir su propio pensamiento y poder avanzar de lo concreto a lo abstracto que es el último estado de inteligencia según Piaget ya que la clasifica en 3 momentos:

- a) Inteligencia sensomotriz.
- b) Inteligencia prelógica.
- c) Inteligencia lógica en 2 tiempos.
 - Concreta de 7 a 11 años.
 - abstracta de 14 a 15 años.

Con estos cambios en el pensamiento el adolescente puede ir introduciéndose “en el mundo de los adultos e integrarse por medio del pensamiento en la sociedad de la que forma parte” (Rocheblave S, 1989:105). Además de que al tener su propio pensamiento el adolescente de cierta manera adquiere una autonomía además de que los hace confiar más en sí mismo.

Como el adolescente es un ser que está en constantes cambios sus intereses al igual que sus pensamientos se modifican y es obvio pensar que ya no son los mismos y al sujeto que antes le gustaba jugar con canicas, carritos, muñecas, etc. ha quedado atrás y ahora si le gusta jugar, pero con juegos que tengan que ver con la competencia y en especial los deportes como son el básquetbol, futbol, etc. además de que estos le permiten socializarse con sus iguales, y al mismo tiempo el deporte le permitirá sacar su estrés y tensiones.

La música es otro de los nuevos intereses del chico el identificarse y admira a ciertos grupos el querer ser como algún cantante lo hace sentirse bien, además de que en cierta forma es una forma de expresarse del adolescente. La lectura y las diversiones (video juegos, ferias, paseos y excursiones) el cine también forma parte de los intereses del nuevo adolescente que le permiten de cierta forma distraerse y olvidarse un poco de sus problemas que suelen ser por la carga de actividades escolares, le hacen pasar un rato agradable al adolescente. En este momento uno de los grandes aspectos de atención, es el cuidado de su apariencia física el cuidar su cara, su ropa, su cuerpo, aunque puede ser que exista el polo contrario. Por lo general este cuidado es más detallado en la adolescente.

Otro aspecto que tiende a ser del agrado del adolescente es buscar un grupo de reunión, pueden ser religiosos, escolares, deportivos, de pasatiempo o de amigos simplemente, el estar dentro de un grupo le dará al adolescente un sentimiento de pertenencia, de identificación con otros, para él será más grato pasar el tiempo con estos grupos que con su familia ya que en estos grupos, el adolescente se siente el mismo, gustoso, no se inhibirá al expresarse pues sabe que está con sujetos afines a él, pero sin embargo el adolescente tiene temor al ridículo y más aún cuando este grupo es mixto ya que a esta edad, si bien el adolescente busca amistades le comienza a llamar la atención las relaciones con personas del sexo opuesto. Es por ello que en este momento le gusta hablar del sexo y le inquieta saber qué es lo que conlleva, (besos, caricias, hasta donde es posible llegar, etc.) así como el desarrollo de su cuerpo por lo general estas cuestiones son respondidas por los mismos adolescentes lo que le dará una aproximación errónea de las cosas.

Es frecuente que el adolescente se sienta mejor con sus amistades puesto que ahí se encontrará comprensión, incluso más que en su familia además de que pasa buenos momentos con ellos; es común escuchar al adolescente decir que se siente incomprendido por su familia puesto que creará que se le impone una autoridad además que en ocasiones se le trata todavía como niño y esto lo demerita y molesta.

Otro aspecto que está dentro del pensamiento del adolescente es que pasa por una crisis religiosa que puede ser desde un ateísmo hasta un fervor exagerado esto se debe a que él ya tiene sus propios pensamientos y todo lo comienza a criticar y

cuestionar, entonces pretenderá encontrar su propio valor religioso sin ser expuesto por nadie quiere encontrar aquello que vaya con él y lo haga sentirse identificado y satisfecho.

2.5 Adolescencia y su relación con: la familia y los grupos de pares.

Es muy frecuente que a esta edad de la adolescencia el joven trate de despedirse de la familia y de cierta manera alejarse de ella, porque esta en busca de una identidad propia y al lado de su familia no la va a encontrar, buscará separarse de todo aquello que lo una con ella, a diferencia de otros momentos de la vida del ser humano como por ejemplo la infancia en donde el niño se sentirá feliz de tener una familia disfrutar su compañía y su protección.

Ahora en la adolescencia las cosas cambian tanto para los padres como para los hijos. El adolescente poco a poco empieza a desligarse de la familia, se revelará contra las normas establecidas que durante mucho tiempo aceptó, cuestiona a los padres, los critica, "Su intento por alcanzar el estatus de adulto, el adolescente a veces expresa sus críticas a los padres con total franqueza y libertad" (Jenkins, 1976:180). No los entiende y de la misma manera el adolescente piensa y siente incomprensión por sus padres, le aburre su compañía y a veces prefiere encerrarse en su cuarto, escuchar música, leer o simplemente salirse, a tener que estar con ellos.

Las discusiones y peleas se hacen con más frecuencia, cuando el joven comienza a poner en duda aquello que durante la infancia era simplemente su verdad, ahora lo

rechaza “El desprecio que el adolescente muestra frente al adulto es parte de una defensa para eludir la depresión que le impone en desprendimiento de sus partes infantiles” (Aberastury A, 1989:21). Ya que el adulto le recordará que esa es la postura que debe alcanzar; es esta actitud la que toma el adolescente y que le sirve para ir formando su propia identidad y a la vez desechar lo que no le sirve.

En algunos casos hasta es posible que los valores y virtudes de los padres se desempeñan en tener y enseñar a sus hijos que debe olvidados o desechados, el joven va pidiendo libertad a los padres; libertad en su forma de expresarse de pensar, de comportarse y poder ser él quien para encontrarse así mismo establezca sus pautas de conducta.

Sin embargo a medida que avanza la adolescencia esta situación se hace más tranquila más relajante y menos difícil, el adolescente no se exaspera tanto trata de entender a los padres de la misma forma ellos tratan de entender al adolescente, le dan un poco más de libertad “la naturaleza del conflicto varía en función de la edad de los hijos y la madurez de los padres.” (Grinder, 1994:405).

Grinder menciona que si existen conflictos es porque se realizan violaciones a componendas contractuales entre los padres y los hijos ya sea un acuerdo un contrato etc. en donde el adolescente tiene que cumplir con lo establecido y de esta manera se le gratificará en otras ocasiones lo que puede ocasionar el disgusto, es la aberración del padre al querer ver a su hijo como un pequeño pendiente, sin permitir que se separe de él con lo cual no le dará su tiempo ni espacio; el padre se niega al

querer desprenderse de su niño, al ver y a aceptar que su hijo ya cambio y que ahora está luchando por tratar de ser un ser independiente esto es conocido por Aberastury como duelo por los padres de la infancia “tienden a desprenderse del hijo niño y evolucionar hacia la relación con el hijo adulto lo que le impone muchas renunciaciones de su parte.” (Aberastury A, 1989:20). Por ejemplo lo que son normas e indicaciones, seguir al pie de la letra, el saber que su hijo es un ser capaz de cuidarse y pensar por sí sólo.

Ese ser que busca su independencia trata de integrarse y de pertenecer a un grupo con el cual se identifique y se sienta a gusto este grupo será uno en donde se encuentren personas que al igual que él están buscando su independencia este grupo será su grupo de iguales, de pares. Con este grupo el adolescente no se siente solo ya que ve y siente, que hay infinidad de seres como él y esto le causa una familiarización (identificación), que lo hace sentirse normal, además de que se siente libre se siente el mismo no le dará miedo decir su ideas, pensamientos y sentimientos, el adolescente despierta un sentimiento de seguir junto a ese grupo. Este grupo tiene gran influencia en el adolescente el cual adopta sus pautas de conducta de ser, incluso hasta de vestir y hablar y lo cual hace sin criticar ni cuestionar nada “el sometimiento a las normas de grupo es mayor” (Bohoslavsky, 1974:49).

El adolescente se siente seguro y comprendido al ver que las personas de su alrededor son como él. Los lazos de unión son más grandes y fuertes que los

valores, pensamientos y sentimientos bien podrían ser tomados como aspectos generales.

En este grupo el hecho de identificar y reconocer al otro es reconocerse a si mismo ya que el adolescente busca el grupo de los que son y sienten como el busca una guía y una pauta a seguir la cual es de sus iguales “De este modo los valores del grupo de pares son a veces mucho más imperativos para un adolescente que los valores del grupo familiar.” (Bohoslavsky, 1974:49). Ahí también encontrará apoyo emotivo con lo cual todos se ayudaran para encontrar la madurez social entre iguales “le permiten desarrollar y cristalizar su identidad, al alcanzar su autonomía personal y hacer una transición afectiva en el mundo de los adultos.” (Grinder, 1994:740).

Sin duda esta relación con el grupo de pares le ayudará al adolescente a tener la independencia de los adultos, al mismo tiempo comienza a tener una identidad de sí mismo, el joven tiene cierta libertad de su familia y disfruta mucho de la compañía de sus iguales, prefiere pasar una tarde con este grupo ya sea jugando, platicando, etc., que pasar una tarde con su familia, una característica resaltante de esta relación es el sentimiento por el otro y un gran afecto en la misma forma es posible que exista una lealtad en estas relaciones haciéndola más íntima e intensa así como confidencial.

Sin embargo es muy posible que el adolescente entre en contradicciones respecto a los valores y virtudes que él sigue en el grupo de pares, con las que fueron aprendidas durante su infancia en la familia, ya que es probable que estas tengan

algunas variables o de plano sean distintas con esto el adolescente no podrá entender por completo como es que ello sucede, esto a él lo confunde y no puede integrar a su persona dos posturas con las que se siente identificado por que unas son conocidas desde antes y las ha asimilado y de cierta forma apreciado, ha aprendido a aprehendérselas y ha crecido con ellas aunque hayan sido impuestas; pero también los nuevos valores aquellos que al igual que los primeros fueron impuestos pero estos son por el grupo de pares le interesan, se identifica con ellos y realmente los considera valiosos esto nos habla de la disyuntiva que siente el adolescente entre los grupos a veces adulto y a veces no.

2.6 La escuela secundaria

La orientación educativa en el nivel secundaria es un proceso para que los estudiantes logren su identidad personal y una maduración psicológica 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 tres años en este nivel educativo.

La orientación educativa dentro del nivel secundaria se divide en tres grandes campos los cuales son:

Orientación pedagógica: Va dirigida a entender a los alumnos en sus necesidades académicas de estudios, problemas de motivación y bajo rendimiento escolar y mediante técnicas participativas se promueve la actuación del adolescente en la búsqueda de su superación.

Orientación Psicosocial: Busca desarrollar en el adolescente actitudes y sentimientos de seguridad en sí mismo, lograr un autoconocimiento mas pleno cada día y aprovechar sus propios recursos.

Orientación vocacional y para el Trabajo: Enseñar al adolescente a descubrir sus intereses y otras cualidades personales ofreciendo información relacionada con las oportunidades educativas y ocupacionales que existen en la sociedad.

Es decir la Orientacion Educativa debe brindar a los alumnos un apoyo para que estos formen sus propios criterios y puedan tomar desiciones 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 adolescentes es donde se les debe presentar una mayor atención y ayuda para un mejor desarrollo integral de estos.

El hombre se realiza a través del desarrollo de sus potencialidades, la definición de su personalidad y la aparición activa en su adaptación o en la modificación de su contexto, es un proceso que cumple a lo largo de toda su existencia. Por ende, la educación acompaña al hombre en todas las etapas de su vida.

Considero que el nivel secundario merece una especial atención porque en ella se presentan grandes cambios que influyen en la afirmación de la personalidad del adolescente, y también porque se abre entre ellos un mundo nuevo cuyos problemas

exigirán de los esfuerzos de toda índole, para sentirse dueño de sí mismo y para no fracasar en la vida nueva que va a empezar.

El ingreso de los alumnos a la escuela secundaria plantea una serie de necesidades debido a la nueva situación que viven. Ha tenido que abandonar a la organización que se llevaba a cabo en la escuela primaria que consistía en asistir de 5 a 6 horas diarias, la relación cotidiana que el maestro de primaria mantenía con los alumnos era durante la jornada completa de trabajo la cual ahora ha quedado atrás, sus responsabilidades educativas eran menores a las que tendrá que enfrentar en su estancia durante la secundaria.

Ahora asiste de 7 a 8 horas diarias, con 12 maestros que le exigen mayores responsabilidades de trabajo escolar, y por cuyas características particulares le es difícil establecer una relación y comunicación más íntima con cada uno de ellos.

Durante su estancia en el nivel básico el adolescente, se caracteriza por la búsqueda y afirmación de su individualidad y por la construcción de juicios personales; en donde enfrenta con incertidumbre su futuro desempeño educativo, familiar, social y profesional. Dentro de lo educativo se enfrenta a múltiples adaptaciones ya que el cambio de un nivel a otro representa para él un nuevo estado de angustia. No saber que maestro (a) va a estar con él o ella, si sus compañeros van a ser los mismos y las exigencias que el nuevo profesor le demande las va a poder realizar con éxito.

Seguramente estas adaptaciones no le fueron tan difíciles durante su estancia en la escuela primaria, y las hizo rápidamente sin tanto problema, pero ahora no sólo tiene que adaptarse a las transformaciones biológicas que presenta su cuerpo sino también tendrá que aceptar el paso a otro nivel educativo, el cual es considerado como la escuela propia de la adolescencia porque en ella ingresan alumnos que tienen entre 12 y 16 años, a los que se les conoce como los años de la “gran crisis”

En general en los primeros años de secundaria los adolescentes tiene menos oportunidades de tomar decisiones que los estudiantes de primaria: tienen relaciones menos personales y positivas con sus maestros, es más probable que se agrupen por sus habilidades, por prácticas que aumentan la competitividad y los intereses acerca de la evaluación. Por otro lado, los profesores de secundaria tienden a medir a los estudiantes con estándares más altos, situación que conduce a resultados escolares menores; esto provoca que la autoconfianza sufra un descenso en la autoestima. Una de las tareas de la escuela secundaria es:

Contribuir a la formación de un adolescente con una capacidad de análisis que le permita la emisión de juicios críticos; con una cultura que favorezca una mejor interpretación de la realidad, distinguiendo aquellos elementos que requieren una transformación, a partir de la reflexión sobre su entorno y actuar cotidiano; con la posibilidad de reconocer sus potencialidades y limitaciones y con conciencia de la realidad que tiene para sí mismo y para con la sociedad (Ornelas, 1995:08).

Pero en algunas escuelas secundarias actualmente parece que no se realiza dicha tarea, ya que la mayoría de los maestros centran su atención y preocupación en la enseñanza de conocimientos y de hábitos sociales dejando a un lado el desarrollo de las cualidades latentes del adolescente.

La escuela secundaria ha centrado su atención al desarrollo cognitivo del ser humano, a la memorización y los aspectos de la inteligencia. Pero el ser humano no solo necesita desarrollar dichos aspectos, los cuales son de vital importancia, también necesita fortalecer su estima, que es base fundamental para un aprovechamiento adecuado de todo aprendizaje ya sea escolar o relacionado con sus experiencias personales.

La educación de los adolescentes es tarea que atañe a la familia, la escuela, a los maestros, a los dirigentes del movimiento educativo nacional y en general al hombre. Y así todos juntos hacer de ellos mejores hombres y más felices de lo que nosotros llegamos a ser.

Por eso planteo que la escuela secundaria se prepare para desarrollar unas actividades socialmente útiles con la finalidad de conocer más ampliamente el desarrollo de los educandos en todos los aspectos, especialmente en su autoestima que lo ayudará a desarrollar adecuadamente su personalidad. Del mismo modo se entiende que la escuela de hoy tiene que ser esencialmente humana, ya que es la escuela para el hombre, no el hombre para la escuela debido a dos razones:

La primera porque el desarrollo de los escolares, de cualquier grado de la institución educativa, lleva inexorablemente a su complementación humana a través de los ciclos del desarrollo que son propios de cada edad. La segunda, que nuestra época necesita hombres de verdad, no hombres deformados por una educación falsa, ni muñecos manejados al deseo y al gusto de los demás. (Ballesteros, 1979:28).

Además de una escuela en la que los adolescentes, encuentren la respuesta a las múltiples interrogantes que se plantean debido a su desarrollo, a sus nuevos y angustiantes anhelos.

CAPÍTULO 3

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

3.1 Educación emocional.

Durante mucho tiempo las emociones han sido consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las relaciones fisiológicas y conductuales que desencadenan las emociones, son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Para el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. (Ellis, 1994).

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas se utiliza una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras que existen para expresar emociones distintas y, por tanto,

es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas.

La emoción como tal, ha sido abordada por varios autores, los cuales la consideran como un estado afectivo, como un estado de alteración, etc. por mencionar algunos, Bisquerra considera la emoción como

Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2000:61).

Las emociones tienen un papel de máxima importancia en la vida del ser humano, ya que sin ellas no podíamos sentir el placer que nos dan las motivaciones cuando pasamos a la acción, además de influir en el modo y la forma que dicha acción se va a expresar.

Las emociones existen como una parte esencial de la naturaleza humana. Pero reconociéndolas, controlándolas y también escuchando lo que los demás nos dicen de forma productiva, aumentaremos más nuestro potencial humano.

Son raras las personas que conocen y manejan sus emociones frente a algún hecho o situación relevante.

Conocer nuestras emociones nos ayuda a comprender o razonar mejor las cosas y actuar de una manera satisfactoria que nos ayude a aumentar nuestro bienestar emocional, es decir, si el individuo se detuviera a pensar antes de decir que hacer ante algún acontecimiento que contiene una carga emocional fuerte, y si se tomase un tiempo para evaluar la situación, puede llegar a descubrir sus propias emociones y así poderlas controlar.

Bisquerra define a la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, construyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo del conocimiento y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000:243).

Precisamente, este es uno de los objetivos de la educación emocional. En este trabajo la educación emocional puede definirse como un proceso educativo dentro del cual se enseña al individuo, a través de ciertas estrategias y técnicas, a conocer sus emociones, a expresarlas y a manejarlas de una manera productiva, para que así llegue a mejorar su calidad de vida y obtenga un mejor desarrollo personal y de convivencia social.

Todos podemos aprender algo acerca de nuestras emociones. Algunos jóvenes creen salir de la adolescencia con alto nivel de educación emocional, pero en

realidad, son pocos los que están listos como deberían en el área emocional, y esto se debe en gran parte, a los valores y la educación que la familia le ha transmitido.

Con la educación emocional, se puede ayudar a muchas personas a mejorar sus emociones, y ser emocionalmente inteligente significa conocer las emociones propias y ajenas, su magnitud y sus causas.

A partir de la educación emocional, el individuo aprenderá como expresar sus emociones, dónde y cuándo hacerlo y cómo estas afectan a los demás. Con todo esto, el individuo puede llegarse a relacionar mejor con las demás personas y obtener una actitud positiva ante la vida.

3.1.1 Origen

Las emociones están presentes desde que nacemos y son estas las que probablemente definan nuestra conducta en la sociedad. Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas, gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

El significado viene al mundo con una herencia genética, física y psicológica. En esta investigación se trata la parte psicológica correspondiente a las emociones, que está provista de la capacidad de experimentar sensaciones agradables o

El medio ambiente en el cual se desarrolle el niño va a ser el causante de proporcionar la medida y la cantidad de satisfacción y de insatisfacción que el niño va a experimentar, el grado en que se experimente dicha dualidad será el que lo hará feliz o infeliz.

Así, que el medio ambiente donde el niño se va a desarrollar es el que va a determinar cómo se establecerán las emociones, vemos que al nacer ya se expresa el potencial de las mismas, lo que demuestra que las emociones nacen con nosotros, son producto de la herencia y de nuestra propia biología. Son la manifestación psicológica de nuestros instintos.

Todas las emociones que experimente el niño, con mayor frecuencia en el transcurso de su infancia, se convertirán en hábitos, que posteriormente en la etapa adulta configurarán, una gran parte de su personalidad y carácter.

Conforme las emociones más experimentadas se transformen en hábitos, se irán convirtiendo en el motor principal de la adaptación adecuada o no, y seguirán en su camino de desarrollo hacia la etapa adulta determinando, además, la manera en que el individuo ve la vida. Así también se establecerá como han de ser sus relaciones interpersonales. Las formas de expresar las emociones determinada por “Educación emocional” que se puede establecer desde el principio de nuestra vida, tiende a seguir actuando en el transcurso del desarrollo del individuo, a no ser que intervengan cambios radicales del medio ambiente o de salud. Es decir, que el niño se desarrollen en un medio ambiente estable y tranquilo, donde se han satisfecho

sus necesidades afectivas, tenderá- aunque no necesariamente lo hará- a sufrir menos tensión y ansiedad que un adolescente que vivió en un ambiente formado de ruidos y excitaciones desagradables.

3.1.2 Tipos de emociones.

A lo largo del tiempo, las emociones han ido tomando fuerza dentro de esta sociedad, por lo tanto, algunos autores han intentado dividir los tipos de emociones que existen. Dentro del campo psicológico, Whilhelm Wundt, el padre de la psicología experimental, propuso que las emociones se podían situar en un espacio, el cual contiene los siguientes ejes: el eje de placer-displacer, excitación-inhibición y tensión-relajación.

Para Bisquerra existen dos autores (Russell y Mehrabian) han propuesto un enfoque factorial en donde se sitúan las emociones en dos ejes bipolares: placer y displacer y arousal – este término significa activación, despertar, surgir etc.

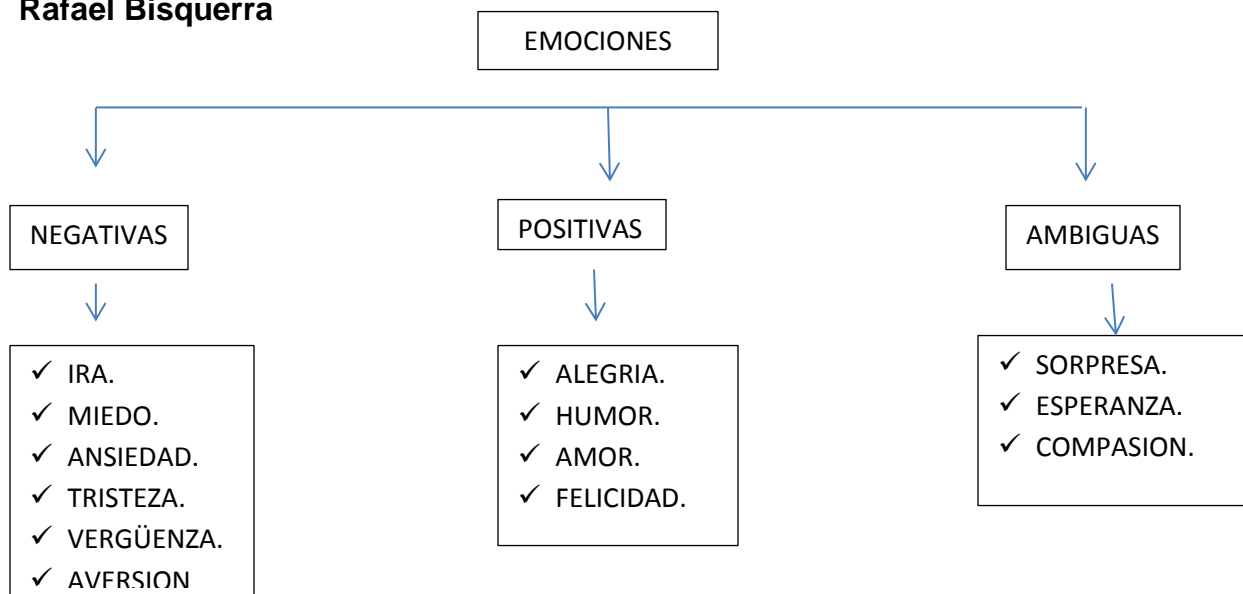
Existe la hipótesis de que las emociones se sitúan en algún punto de ejes bipolares, en cuyos extremos están las emociones antagónicas: placer-displacer, tensión-desinterés, amor-odio, enfado-contento, triste-alegre, entusiasmo-depresión, interesado-aburrido, etc. (Bisquerra, 2000:89).

Pero hay que tener en cuenta que la clasificación de las emociones debe de considerar los aspectos de intensidad, especificidad, y temporalidad. Con lo anterior, podemos decir que las emociones van del placer al displacer y que esto da pie a que

las podemos llamar emociones agradables o desagradables, positivas o negativas, saludables e insanas, funcionales o disfuncionales (Ellis, 2000).

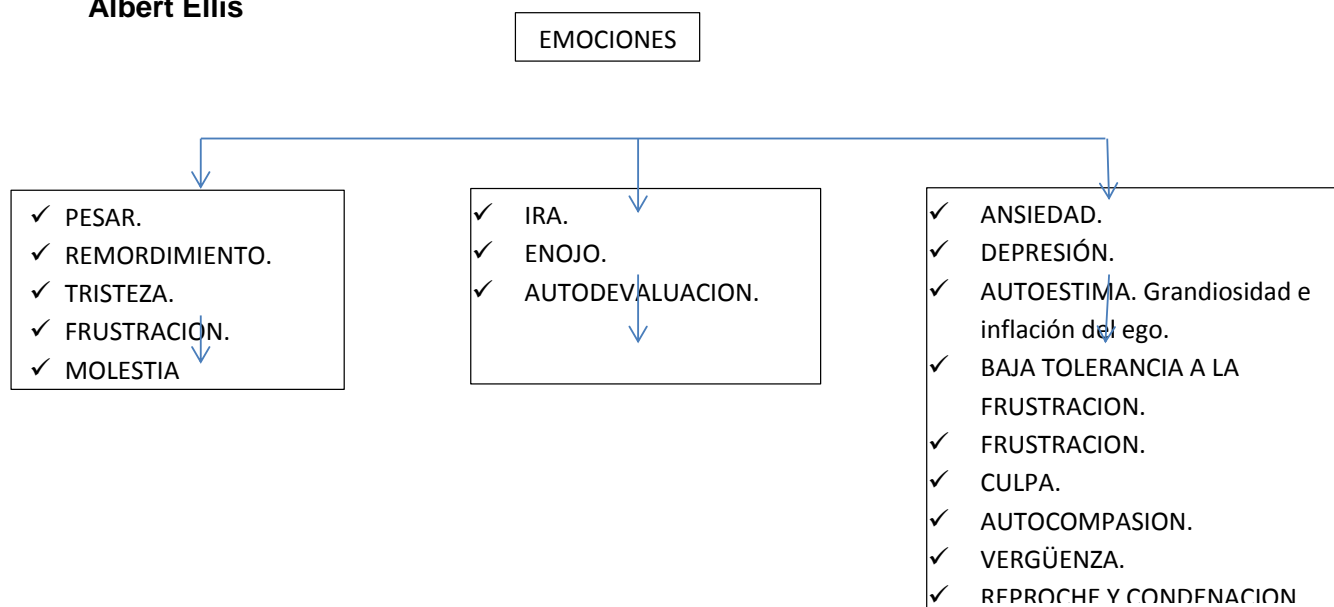
En los siguientes esquemas se muestra la clasificación que hace cada autor de las emociones.

Rafael Bisquerra



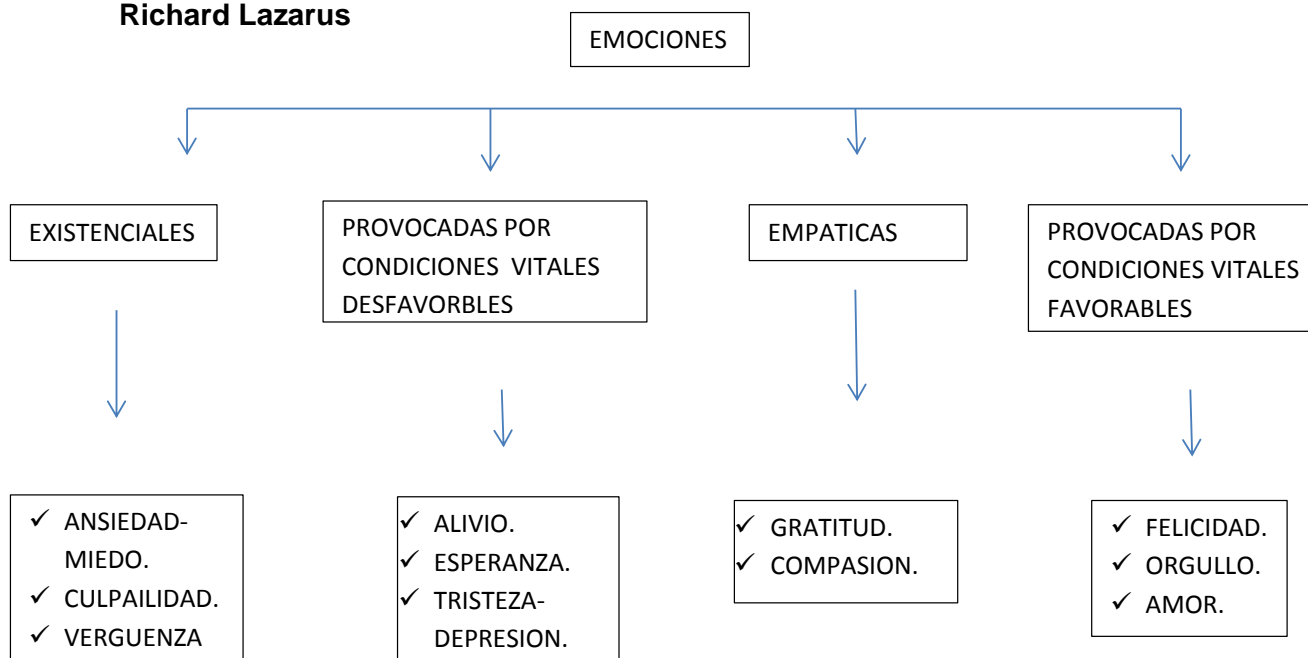
Fuente: Bisquerra, Rafael, "Educación emocional y bienestar". (2000) Editorial: CISS Praxis, Barcelona.

Albert Ellis



Fuente: Ellis, Albert "Vivir en una sociedad irracional "(2000) Editorial: Paidós, Barcelona.

Richard Lazarus



Fuente: Lazarus, R. "Estrés y emoción" (2000) Editorial: Descleé de Brouwer, Bilbao.

De los esquemas planteados abordamos algunas emociones de los tres autores mencionados.

Como todo fenómeno afectivo, la emoción puede presentarse con una tonalidad agradable o desagradable.

Las emociones negativas son aquellas que obstaculizan alguna meta y producen cierto malestar o sensaciones desagradables. En cambio, las emociones positivas son las que producen una sensación agradable y cumplen una meta. Entre las emociones negativas o desagradables se encuentran la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y el enojo. En las emociones positivas o desagradables se encuentran la alegría, el amor y la felicidad.

El siguiente listado de emociones son las que presenta Bisquerra, Ellis y Lazarus y que son en tanto compatibles con la TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual).

3.1.3 Emociones desagradables.

IRA

Es una respuesta a un problema surgido cuando algo impide que el individuo afronte debidamente la situación. Existe la tendencia a cambiar gradualmente la conducta física y actos externos por la expresión verbal. La ira expresa rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

También podemos decir que la ira es: [...] una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos (Bisquerra, 2000: 100).

Una característica de la ira es que cuando más pensamos en las causas, más razones y justificaciones tenemos para estar furiosos. Dar vueltas al asunto es avivar las llamas de la ira.

Albert Ellis (2000) ha propuesto dos formas de ira, la ira autística y la impersonal, independientes aunque conceptualmente similares. En la ira autística, el individuo conforma la idea de que debido a que no le gusta algo o no quiere que algo suceda, o encuentra indeseable o detestable la conducta de alguien, ese hecho no debería suceder o la persona no debería comportarse de esa forma. Después, cuando los sucesos o actos se llevan a cabo, la persona llega a la conclusión que es demasiado horrible e inaguantable para resistirlo. El centro de estas ideas es el “yo”.

En la ira impersonal, el individuo concluye que, debido a que todo el mundo estaría de acuerdo en que un suceso o acción es malo, no debería haber sucedido. Por lo tanto concluye que es demasiado horrible tolerarlo y que él o ella, como ella, como todo el mundo, puede valorar a la persona como tan completamente despreciable como para merecer un castigo severo.

Para Lazarus (2000) el tema central de la ira, cuando se dirige a otra persona, es una ofensa humillante contra mí y los míos. La ira depende en gran medida del objetivo de preservar o fomentar la autoestima y la estima social. Los dos significados claves

basados en la valoración y centrales a la ira son el daño a uno mismo y la asignación de culpabilidad.

MIEDO

El miedo es una reacción afectiva de gran intensidad ante el peligro extremo real, puede dar lugar a una actitud pasiva o traducirse en una conducta de fuga. En las emociones de miedo vivimos un aviso de un peligro que arruinaría un deseo que tenemos, de vivir, gozar de buena salud, tener una excelente imagen personal, caer bien a los demás, etc. El miedo se produce cuando hay una anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

El miedo nace en este caso si la estimulación que viene de otra persona o personas es una amenaza inminente, desproporcionada a nuestras defensas e inevitable, y que toca alguno de nuestros valores importantes (Wukmir, 1967:67).

La forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. Si esto no es posible, el miedo motiva a afrontar el peligro.

ANSIEDAD

La ansiedad es, en cierto sentido, una búsqueda de lo que puede ir mal y cómo evitarlo. Es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, cuyos desencadenantes son imprecisos. Básicamente, la ansiedad es un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que le permite darse cuenta de

que ocurren o pueden ocurrir hechos desagradables –esto es, cosas que van en contra de sus deseos- y que le avisan de que tendría que hacer algo al respecto (Ellis, 2001:27).

TRISTEZA

La tristeza suele provocarse cuando hay alguna pérdida de suma importancia en nuestra vida, ya sea pérdida material o personal. Esta emoción puede desembocar en depresión o incluso suicidio.

La tristeza actúa como una llamada de ayuda; se propone captar la atención de los demás. Lazarus (2000) define la tristeza como una emoción que surge cuando existe una pérdida irrevocable.

ENOJO

El enojo es una respuesta de aversión que nos produce molestia, hostilidad, desprecio, resentimiento, rechazo, asco y por lo general solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión. El enojo es un conjunto de emociones que implica el rechazo de algo o alguien. Los desencadenantes de la aversión son estímulos desagradables que provocan una necesidad de alejamiento. Incluso puede llegar a producir malestares físicos como el vómito y las náuseas.

3.1.4 EMOCIONES AGRABLES.

ALEGRÍA

La conducta emocional de alegría esta determinada muy especialmente por el equilibrio y armonía interior de que goce el individuo. La persona sabe usar su sensibilidad para captar energía de todos los estímulos de las cosas que le rodean y de su interior y podrá desarrollar su capacidad de energización o expresión estimulante que genere bienestar a los demás y se concrete en manifestaciones creativas, artísticas y culturales.

La alegría produce diversión, euforia, gratificación y da una sensación de bienestar y seguridad.

Para Lazarus (2000) la alegría es un estado emocional intenso provocado por sucesos que demuestren que en la vida nos va bien.

AMOR

El amor es una emoción experimentada por una persona hacia la otra. Esta emoción se manifiesta con la necesidad de desear la compañía de alguien, de sufrir y alegrarse con y por la otra persona. El amor se manifiesta por el afecto, devoción, cariño, adoración, enamoramiento, veneración y simpatía que presentamos hacia una persona, animal, cosa o idea.

La mayoría de las personas creen que el amor es un estado emocional muy positivo. Sin embargo esto depende seguramente de las circunstancias y de la persona [...] El amor puede construir un estado mental estimulante, maravilloso y único. La mayoría de las personas quieren amar y ser amadas. (Lazarus, 2000:57).

Existen diversos tipos de amor: amor maternal, amor erótico, amor hacia la pareja, amor hacia las cosas que llevamos a cabo, amor fraterno, amor a la vida, etc.

FELICIDAD

La felicidad es la emoción que sentimos cuando hemos llevado a cabo alguna acción que nos causa satisfacción o placer. Es un estado de bienestar y plenitud deseable o deseada.

El concepto de felicidad se refiere mas a un estado de humor y de alegría la cual mantiene una cierta estabilidad temporal. La felicidad facilita la empatía, genera actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, lo que permite que la autoestima, la autoconfianza, las buenas relaciones sociales y la creatividad incrementen y favorezcan para realizar nuevas tareas.

Lazarus (2000) define a la felicidad como un sentimiento de calma –o quizás debería llamarse evaluación positiva del propio bienestar general.

3.2 Importancia de la Educación Emocional

En general, todas las personas han tenido la experiencia de la ira, el temor, la inseguridad o los celos, los cuales hacen que nos comportemos irracionalmente y nos auto perjudiquemos, o hemos decidido no hacernos responsables de una acción incorrecta, que finalmente esas faltas acaban por debilitarnos y dañarnos a nosotros mismos y a las personas a las que amamos.

La mayoría del tiempo se vive con pasiones y emociones ocultas, sin saber qué hacer con ellos o con quien conversar al respeto. No se puede hablar acerca de nuestras emociones ni entender y comprender las emociones de los demás porque nos da cierta pena, vergüenza o miedo por las críticas de otras personas al exteriorizar nuestras emociones. Tal vez por esto, y no necesariamente, se lleguen a generar ciertas emociones negativas como la baja tolerancia a la frustración, el enojo y la ansiedad que produzcan un posible daño a nuestro bienestar y vida social.

Estas son algunas consecuencias de la falta de una educación emocional, sin ella, no podríamos hacer diferencia entre las emociones que obstaculizan nuestras metas y las que nos ayudan a cumplir un objetivo.

Casi todos los individuos desean relacionarse exitosamente con las demás personas, tener la capacidad de comprender a alguien y que ese alguien a la vez los comprenda, pero desgraciadamente, debido a la falta de una educación, no se tienen las herramientas necesarias para poder lograr lo anterior y muchas veces, el individuo al no sentirse aceptado y querido dentro de su ambiente, recurre a medios

o métodos artificiales que lastiman su salud física y mental, tales como el alcoholismo, la drogadicción, la delincuencia, la anorexia y la bulimia, la violencia y la depresión que muchas veces si no es tratada a tiempo por un especialista, puede conducir al suicidio.

Todas estas son manifestaciones de la pobreza emocional que existe hoy en día. [...] Nadie está exento de riesgo [...] Goleman llega a afirmar que está en juego nada menos que las generaciones futuras. Es urgente la alfabetización emocional (Bisquerra, 2000:21).

Es por eso que la educación emocional tiene un papel fundamental en el desarrollo del individuo. Con este tipo de educación, se puede ayudar a controlar y a disminuir la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas que presente el adolescente, para que así se le brinde la posibilidad de mejorar su calidad de vida y vivir lo más feliz posible, tanto en la etapa de vida que está viviendo, como en su adultez.

3.3 La Educación Emocional como Prevención.

En el apartado anterior, se hizo mención de la pobreza emocional y la incidencia social que tiene hoy en día en nuestra sociedad. Si se obtuviera una educación emocional desde temprana edad, se evitaría que apareciera con menos frecuencia la ansiedad, la ira, el enojo y la depresión entre otros, los cuales dan origen a ciertos comportamientos inadecuados que afectan a la sociedad, como los actos vandálicos, la indisciplina, el consumo de alcohol y drogas, la anorexia, la bulimia y el alto índice

de fracaso escolar, ocasionado por el estrés, la depresión y la ansiedad, entre otros. Todo esto es ocasionado por la falta de control emocional que tenemos.

Con la educación emocional se puede prevenir dichos problemas y lograr que el individuo se desarrolle de manera satisfactoria en todos los ámbitos.

En definitiva se trata de capacitar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo. Aquí la prevención esta en el sentido de prevenir problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales. Se sabe que tenemos pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional; esto puede conducir, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, conducción temeraria, anorexia, comportamientos sexuales de riesgo, violencia, angustia, estrés, depresión, suicidio, etc. (Bisquerra 2000:243).

La educación emocional se propone contribuir a la prevención de estos efectos. En la adolescencia, se presentan emociones, que debido a la inmadurez, que se posee en esta etapa, no se puede distinguir si son positivas o negativas, y se siente un ser inseguro y ansioso, lo cual provoca que tenga una constante perturbación emocional y anda como un ser irritable y angustiado por la ansiedad, o vivir atormentado por sus impulsos incontrolables y por la crítica u opinión que tengan las demás personas sobre él. El adolescente en esta etapa, está en busca de su identidad y personalidad, por lo cual usa medios para experimentar diferentes emociones como: consumo de drogas y tabaco, enamorarse de alguien imposible, ver películas de acción de

melodramas o de romances, escuchar música con la cual se identifique o la que está de moda, practica deportes de acuerdo al círculo social del que quiera ser partícipe, seguir melodramas (como las telenovelas), o programas de entretenimiento, tratar de imitar a alguna figura pública como artistas, modelos, o intelectuales.

La finalidad de la educación emocional es prevenir emociones, principalmente las negativas, que lleguen a obstaculizar los objetivos o metas que se propongan los adolescentes.

3.3.1 La TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual).

Ellis y Bernard (1990) Definen la TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual) como un “sistema de psicoterapia diseñado para ayudar a las personas a vivir más; minimizar sus trastornos emocionales y conductas derrotistas, y realizarse a sí mismos para que puedan vivir una existencia más feliz y gratificante”.

Para Ellis (1994) existe una serie de ideas que más o menos se mantienen constantes en la civilización y que orillan a los individuos a manifestar angustia, tensiones, presiones incontrolables incluso neurosis y propone una serie o lista de lo que denominó ideas irracionales que provocan malestar emocional:

1. La idea de que es una necesidad imperante para el adulto el ser amado y aprobado por la mayoría de las personas significativas dentro del entorno donde se desenvuelve.
2. La idea de que para considerarse a uno valioso se debe ser muy competente y lograr la mayor cantidad de cosas posibles.

3. La idea de cierta clase de gente es vil y que deben ser castigados.
4. La idea de que es catastrófico cuando las cosas no van por donde a “uno le gustaría que fuesen”.
5. La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene que resignarse ante estos “designios”.
6. La idea de que si algo es o puede ser peligroso se deberá sentir inquieto y pensar permanentemente en la posibilidad de que ocurra.
7. La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades.
8. La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.
9. La idea de que el pasado es determinante en la conducta actual.
10. La idea de que uno se debe sentir preocupado por los problemas de los demás.
11. La idea de que siempre existe una solución precisa y perfecta para los problemas y que si no se encuentra deviene una situación catastrófica.

Con estas ideas o pensamientos irracionales que posee el individuo, la TREC (Terapia Racional Emotiva Conducta) se encargará de eliminarlas o disminuirlas notablemente en el comportamiento del individuo, para que este tenga una vida más placentera o feliz.

La Terapia Racional Emotiva Conductual fue presentada por Albert Ellis durante un congreso realizado en Chicago, EE.UU, en 1955 bajo el nombre de Terapia Racional y fue formulada a partir de la experiencia clínica, sus estudios sobre filosofía y las experiencias del propio Ellis en dominar sus problemas emotivos y físicos, tales como el miedo hacia las mujeres y la fobia social. (Lega, 1997:2)

Existen diferentes terapias cognitivo-conductuales, la TREC como parte de estas, tiene el propósito de conseguir un cambio emocional y conductual profundo (Lega, 1997:13), es decir ayuda al individuo a que disminuya las ideas irracionales que los están perjudicando.

La TREC es un sistema de psicoterapia diseñado para ayudar a las personas a vivir más, minimizar sus trastornos emocionales y conductas auto-derrotistas, y realizarse a sí mismos para que puedan vivir una existencia más feliz y gratificante (Ellis, 1994: 22-23).

Las principales metas o propósitos de la TREC son ayudar a las personas a pensar más racionalmente y a disminuir las perturbaciones emocionales que son ocasionadas por evaluaciones que hace el sujeto de sí mismo, de los demás y del mundo que lo rodea. Estas evaluaciones se conceptualizan en las exigencias de los “debo” y “tengo que” que utiliza el sujeto para referirse a él o hacia los demás. Por ejemplo existen frases como ¡Tengo que hacer bien las cosas! o ¡Debo tener siempre lo que yo quiero! Dichas perturbaciones pueden ser ocasionadas por las ideas expuestas anteriormente por Ellis.

Lo que hace la TREC es primero identificar el origen de las perturbaciones emocionales, las cuales serían el tremendismo, la condenación, la baja tolerancia a la frustración y la no soportantitis con el objeto de hacerle ver al sujeto dichas conclusiones para que posteriormente, el individuo pueda cambiarlas por creencias racionales.

Las creencias o ideas irracionales que posee el individuo sobre sí mismo, sobre los demás, y el mundo que lo rodea, se logran detectar mediante el modelo terapéutico de la TREC, y el ABC del pensamiento irracional y perturbación emocional.

Dicho modelo ABC y TREC funcionan de la siguiente manera.

- **A.-** significa que es el acontecimiento activante, que sería la situación por la que está pasando el sujeto. Por ejemplo: ¡Me corrieron de mi trabajo!.
- **B.-** son las creencias que se llegan a generar sobre el acontecimiento activante, que en este caso y siguiendo el ejemplo de arriba sería: ¡Me corrieron porque soy una inútil y no valgo nada! O ¡No puedo soportar que me hayan corrido!.
- **C.-** son las consecuencias de las creencias irracionales que se produjeron en el acontecimiento activante. Dichas consecuencias pueden ser emocionales o conductuales. Por ejemplo: la consecuencia emocional del primer ejemplo de B sería la depresión y del segundo ejemplo sería la ira.

a través de este modelo, el terapeuta ayuda al individuo a identificar con mayor claridad, el origen o núcleo de su conducta. La TREC utiliza una gran variedad de técnicas que ayudan a cambiar las creencias irracionales del individuo.

La propuesta entonces de Ellis, a través de su Terapia Racional, con respecto a las ideas irracionales enumeradas anteriormente y que proponen 1962 expresan los siguientes términos:

1. Ellis sugiere que el individuo entienda que cuando no se le reconoce es frustrante pero no catastrófico.
2. Aquí se propone que las personas actúen para su satisfacción propia, aceptar sus errores e intentar mejorar la situación (sería una búsqueda de soluciones).
3. Ellis dice que las personas cometen actos de esta naturaleza por ignorancia o perturbación emocional y nunca culparse.
4. Aquí se sugiere que siempre se saquen en máximo provecho de las situaciones frustrantes por las que atraviesa el individuo.
5. Ellis propone que la gente reconozca el grado de aplicación de cada quién en las situaciones particulares y la manera de salir de las mismas (que sería como una búsqueda de soluciones).
6. Se propone que las personas entiendan que los miedos irracionales no ayudan a evitar peligros y hacer de vez en cuando las cosas que mas miedo les den.

7. Se sugiere que las personas elijan afrontar la realidad, buscar soluciones, búsqueda de apoyo social y pensamientos positivos y no evitativos.
8. Ellis dice que siempre hay que aprender de los fracasos a los que se enfrenta el individuo.
9. Se sugiere que las personas comprendan que si bien el pasado es importante, lo es más el presente y que además se puede trabajar significativamente en él.
10. Nos habla sobre la evaluación constante sobre la situación y sobre preguntarse de forma crítica si vale la pena angustiarse por los otros antes que solucionar la problemática personal.
11. Por último el tomar decisiones acertadas sobre lo que conviene y no perfectas que no ayuden y estén fuera de lo práctico y factible.

De acuerdo a las propuestas que hace Ellis en cada una de las ideas o creencias irracionales, Ellis pretende que el cliente o individuo logre cambiar o eliminarlas con la ayuda del modelo antes mencionado.

3.4 ¿Qué es la motivación?

Cuando una persona realiza cierta actividad o se comporta de determinada manera sin que nada ni nadie la obligue a ello podríamos decir que esa persona está motivada, que tiene un motivo para desempeñarse así, el cual se ve manifestado a través de las acciones de las personas (conducta).

Pero ¿Qué es la motivación?; esta palabra proviene del Latín Motivus de motus, sapino de movere, mover, u.t.e.h.a. Diccionario Enciclopédico tomo VIII: p809 y sin duda la motivación es todo aquello que mueve a las personas a conducirse de una o de otra manera, para que finalmente ella pueda alcanzar un objetivo.

La motivación ha sido objeto de estudio de diferentes áreas, siendo alguna de ellas tanto la psicología como la educación; desde el punto de vista psicológico se dice que el comportamiento siempre está motivado hacia una determinada meta. En la educación Francisco Larroyo comenta “la conducta humana que es dinámica, está orientada siempre a un objetivo” (Larroyo, 1982: 416). Como vemos lo que orienta a la conducta será la motivación que la persona tenga, para poder obtener la meta deseada.

Para Mankeliunas Mateo la motivación es un concepto genérico...que designa a las variables que no pueden ser inferidas directamente de los estímulos externos que influyen en la dirección, intensidad y coordinación de los modos de comportamiento” (Mankeliunas M, 1987:23). Si comparamos esta definición con las otras nos daremos cuenta de que la motivación es entendida como todos aquellos aspectos que dirigen la conducta hacia un objetivo, es decir es todo aquello que mueve la conducta.

Podríamos decir que toda persona está motivada, ya que de cierta forma todos tenemos metas que deseamos alcanzar ya sean estas en el aspecto personal, económico, social, escolar, etc. Y con esto sentimos la necesidad de actuar de

determinada manera así como también un impulso que nos empuja a realizar “X” actividad. La cuál será el medio para poder alcanzar alguna meta “La motivaciones la fuerza interna que despierta, orienta y sostiene una conducta” (Moreno Bayardo, 1977:73). De esta manera podemos decir que todo acto y acción del hombre corresponde a diversos motivos, pero en algunas ocasiones, los actos de dos o más personas pueden ser los mismos o semejantes pero cada una de ellas tendrá motivos diferentes que los impulse a actuar de esa manera, en otras ocasiones escucharemos que “la motivación es una palanca que mueve a toda la personalidad del alumno en pos de una meta” (Contreras, 1969: 28). Con lo cual percibimos que de acuerdo con esta definición de Contreras y las demás se coincide en que la motivación es lo que mueve, empuja a las personas a hacer algo.

Pero no solo se trata de despertar y crear la motivación de hacer las cosas o de comportarnos de alguna forma, sin lograr nada a cambio, en general la motivación siempre está encaminada hacia una meta, el poderla alcanzar y realizar, esto se logra si existen factores que provoquen, mantengan y dirijan la conducta hacia un objetivo deseado. Pero ¿por qué surge o tiene que surgir la motivación?, ¿Quién provoca que esta sé de?, ¿Qué es lo que hace que se mantenga?

Es importante destacar que la motivación surge de la necesidad, del propio hombre y esto es debido a que le falta algo; esta manifestación se ha observado a lo largo de toda la historia del hombre y la necesidad ha sido la madre de todas las ciencias trabajando de la siguiente manera, el hombre al no tener una necesidad satisfecha busca por todos los medios la manea de satisfacer sus necesidades, ya que si estas

no están cubiertas, el hombre sufre un desequilibrio en su interior. Linton Rafph agrupa las necesidades en tres categorías 1) Biológicas 2) Sociales 3) Psíquicas.

1) Necesidades Biológicas- Son las características orgánicas (alimento, bebida, vestido, respiración, sueño, etc.).

2) Necesidades Sociales- Por el hecho de que el hombre es un ser que siempre está en grupo y por naturaleza es social,

3) Necesidades Psicológicas- Es en el aspecto psicológico donde se encuentran las emociones y estas son parte de la motivación, aquellas como la tranquilidad, el respeto, la paz. El amor, etc.

Tiene su importancia satisfacer todas estas necesidades, pero sin duda algunas de estas tienen una jerarquía en donde hay primero que atender las necesidades biológicas porque si estamos bien en cuanto a nuestros alimentos, horas de sueño, descanso, etc., Esto ya no será motivo de preocupación o que nos impulse a actuar de una forma buscando satisfacer nuestras necesidades (es decir saciar el hambre, tratar de dormir, tener un descanso) y lo que ahora nos preocupa será atender otro tipo de necesidades biológicas son las que tiene mayor prioridad para el hombre por ser las de gran importancia para poder sobrevivir.

A estas tres categorías de Arias aumenta una mas el factor de cultura y expone “No olvidemos que en la cultura influye también la conducta humana.” (Arias, 1980:34) ya que no en todos los países o culturas se establecen y se permiten las mismas acciones y conductas.

Como ya vimos es importante señalar que la motivación no está o no va del todo sola y que esta no sale de la nada así que existen factores que la provocan y producen determinadas conductas, estos factores bien pueden ser de tipo biológicos, sociales, psicológicos y culturales, los cuales provocaran que para que sean satisfechos se tengan que producir diversas conductas; algunos factores tiene más la necesidad de ser satisfechos lo más pronto posible y entre ellos están los factores biológicos como pueden ser: el hambre, la sed, el sueño, respirar, etc. estos serán los que se busquen satisfacer más pronto que los demás o bien ya que estén satisfechos. Esto se debe a que en todo existe una jerarquía y en este caso el hambre y el sueño tiene mayor importancia que el que el hombre tenga un valor de respeto, comprenda las acciones debido a que, para que el organismo este completamente estable y satisfecho, necesite atender todas aquellas necesidades que le son requeridas para alcanzar dicha meta.

Otro aspecto que se liga a la motivación es el interés, ya que si el sujeto desea llegar a una meta determinada, este tendrá un interés que lo impulsara a hacer todo lo posible para lograr la satisfacción de su meta, la cual será en beneficio propio.

El interés no tiene significado en sí, y es común ver que se utiliza de diferentes formas en ocasiones solo se puede decir que se tiene interés por "X" o "Y" cosa. Actividad o persona, simplemente por el hecho de dedicarle un determinado tiempo sin que se nos obligue a ello, o también es dependiendo del valor que tenga para cada persona llegar a una meta, ya que según el grado del valor, será el interés que

ponga en desempeñar cualquier actividad. De esta manera la motivación será el esfuerzo que está impulsado por el interés y el valor.

Estos intereses pueden ser mediatos e inmediatos: el interés inmediato es aquel que queda satisfecho lo más rápido posible, mientras que el mediato solo será un paso más, ya que este nos ayudara a poder llegar a nuestra meta Claparade-define el interés como “síntoma de necesidad del educando” (Claparade en (Larroyo, 1982:350). y es que el interés tanto como la motivación surgen de la necesidad de hacer algo para satisfacer sus metas.

Otro aspecto que esta ligado a la motivación es la curiosidad y esta, está dentro de los factores psicológicos y sociales, que es según Berlyne la indagación acerca de conocimientos, también es común que se le conozca a la curiosidad, como aquello que llama nuestra atención, y que nos invita a explorar que es lo que hay atrás de cada experiencia Livson define la curiosidad como “una tendencia o motivo para adquirir o transformar información bajo circunstancias que no ofrecen un inmediato valor adaptativo respecto de tal actividad” (Bloos, 19:34 1980) al referirse al valor adaptativo, entendemos por este el valor que cada sujeto dará a cada uno de los aspectos que le despierten esta motivación ya que como hemos mencionado el valor que se despierte en cada persona, influirá para que esta sea o no sea una motivación.

Así mismo la persona curiosa, tendrá o mostrara interés para seguir curioseando en todo lo que le rodea y es también de esta manera que la curiosidad, al entenderse

esta como una indagación, un buscar, observar y explorar fungirá como una motivación, en el hombre; motivación por querer conocer más. Sin embargo es muy común que escuchemos decir que la curiosidad es una mala aliada dentro de la vida ya que se ve denotada como algo negativo pero Tennyson responde que la curiosidad cuando esta enfocada a la búsqueda de algo que será benéfico para el o los demás, de esta manera al encontrar el beneficio, se incitara al sujeto a seguir curioseando para obtener un provecho.

Un aspecto más que se relaciona y se muestra como motivación del hombre es el logro ya que este suele ser en ocasiones una necesidad que al ser satisfecha causa un estado de bienestar y de conformidad con uno mismo, entendiendo conformidad como suficiente, a esto se le denomina motivación de logro a “La disposición, relativamente estable de buscar el éxito o logro” (Atkinson en Mankeliunas M, 1997:177).

El haber buscado y encontrado el éxito, alcanzar esa meta nos hace sentir un orgullo de logro. Otro aspecto que influye en la motivación de logro es el “temor” al fracaso, el cual se procurara evitar y por la preocupación de que tal vez se pueda estar en él o en una situación de derrumbe y que causaría una situación un poco difícil de levantarse, es por ello que se esta en una constante lucha y el logro se convierte en motivación es decir buscar por todos lados el éxito.

Ya vimos que en la motivación influyen diferentes aspectos como son: las necesidades, los intereses, la curiosidad, el logro y bueno como mencionamos son propias del ser humano y mi trabajo lo enfocare al adolescente y la motivación.

La curiosidad, es propia del hombre, pero en la adolescencia puede tal vez decir que sea un poco más porque el adolescente comienza a despertar hacia un nuevo mundo y entonces al comenzar a buscar, indagar, aspectos sobre todo aquello nuevo que lo rodea, sus amigos, el sexo opuesto. La música etc. esta le motiva, además de que en el aspecto educativo, también tiene curiosidad tal vez por saber qué es lo que estudia de física, o cuales son los reinos de la naturaleza ¿Qué es lo que provoca el calor? , etc., el adolescente sentirá esa necesidad por averiguar y ahondar sus conocimientos de un área específica, con esto es muy probable que el adolescente se le pueda percibir que tiene cierto interés por determinado aspecto que llame su atención y esto se puede hacer palpable por el tiempo que el adolescente le dedique a ese aspecto.

Encuentro de gran importancia, en que en esta etapa se satisfagan las necesidades biológicas, ya que como el adolescente se encuentra en pleno crecimiento y desarrollo es básico que sus requerimientos estén completamente satisfechos para poder tener energía que en esta etapa sin duda alguna se gasta de una manera más rápida, las necesidades sociales ya que el busca el pertenecer a un grupo y seguir las normas establecidas por este, así que si en el grupo se le dedica tiempo, al estudio, el repaso es probable que él también lo haga.

Como podemos ver la motivación contiene varios aspectos que poco a poco lo hacen posible y esta, está inmiscuida en la vida del hombre tanto personal como educativa y es indispensable ya que es aquello que impulsa y mueve al hombre a seguir determinadas pautas de conducta que le encaminen hacia un objetivo deseado y anhelado brindándole una sensación de satisfacción y realización.

3.5 La importancia de la motivación en la adolescencia.

Existen diversas cosas que para el hombre son importantes y entre esas cosas esta la motivación ya que como se mencionó en el subcapítulo anterior la motivación esta dirigida hacia una meta específica y en la vida del hombre también se dirige a un fin la motivación ayudara al hombre a ir cumpliendo poco a poco sus metas; esto hará que el hombre se sienta satisfecho de sus logros y realizado. En la adolescencia el que el sujeto alcance una meta deseada y anhelada le será de mucho ya que, elevara su autoestima, y su concepto de sí mismo será muy bueno, si él y la adolescente se encuentran motivados se sentirán capaces de realizar diversas actividades que los llevara al logro de sus objetivos.

Como ya sabemos la motivación surge de las necesidades (biológicas, social, psicológica y cultural) las cuales son propias del ser humano y tiene que ser cubiertas para que el adolescente se pueda desenvolver en distintos aspectos, además de que estas necesidades serán motivos que impulsen al hombre a actuar de determinada manera con tal de alcanzar su objetivo; en la adolescencia la satisfacción de esas necesidades es de suma importancia, en primer lugar las

necesidades biológicas como son el hambre y la sed a causa de que, la naturaleza del ser humano hace que en esta etapa de evolución el consumo de alimentos aumente.

Dado que el organismo requiere de suficientes nutrientes para poder obtener un resultado bueno, el cual será en pleno desarrollo y saludable, de esta misma manera el sueño y el descanso son parte de esas necesidades que le serán de beneficio para su organismo, el adolescente motivado por satisfacer estas necesidades, procurara hacer sus tres alimentos al día, observando que estas contengan una variedad de nutrientes necesarios para el organismo, los cuales le permitan desarrollarse sin ninguna complicación, además de descansar y dormir 8 horas.

El adolescente al tener cubiertas sus necesidades, tendrá un equilibrio en su organismo que le permitirá desempeñar otras actividades. Las actividades sociales, considero que son de mayor importancia en la adolescencia puesto que al y a la adolescente, su relación con los demás y en especial con sus iguales son lo que más le interesan, en esta etapa del sujeto busca el pertenecer a un grupo, el identificarse con él, el actuar como el, seguir sus pautas de conducta y con esto nos damos cuenta de que el adolescente comienza a actuar, a conducirse de una manera específica con el fin de ser aceptado en un grupo el cual interpreta el papel de motivación que le impulsa a actuar de un modo específico, vestir de determinada forma, hablar de otra manera, expresando su modo, etc., dando como resultado alcanzar una meta la cual es pertenecer a ese grupo, el ser parte de ellos uno o una de ellos.

Junto con estas necesidades sociales las necesidades psicológicas también influyen como una motivación y su importancia radica en que, como en las necesidades psicológicas se encuentran las emociones y sentimientos, están el respeto, el amor, el coraje, la bondad, la aceptación, el rechazo, etc., para él y la adolescente el que con su grupo de iguales se sienta comprometido, aceptando incluso hasta querido y motivado que lo hará sentir bien, ya que estos aspectos en la adolescencia juegan un papel de gran importancia y si son cumplidos el sujeto se siente capaz e importante para enfrentarse a otras situaciones dándole un sentido a su vida.

De estas tres necesidades solo las biológicas son las que tienen innatamente porque son propias del ser humano y se traen desde el nacimiento por eso su satisfacción debe de ser cubierta inmediatamente; mientras que las otras dos son socialmente adquiridas.

La importancia de satisfacer estas necesidades está en que se dejen de ser un motivo de “preocupación por así decirlo (ya que no será necesario atenderlo) y el y la adolescente podrá atender otras situaciones, las cuales también traerán motivaciones.

Otro aspecto que considero importante es que la motivación genera conductas para el logro de una meta, esta conducta se va dando de acuerdo al tiempo y esfuerzo que vaya exigiendo dicha meta porque no se realizara la misma actividad si se desea tener en orden y limpio el cuaderno de español, que si se requiere que el adolescente este en forma para un torneo de basquetbol, es decir que de acuerdo a

la meta que se desee lograr será o serán la o las conductas en función de la motivación. Así que con esto podemos decir que la motivación también es la modificación de la conducta.

Considero importante la motivación en el adolescente porque en esta etapa del ser humano en esta crisis, siente indiferencia hacia ciertas situaciones o cosas, le da flojera realizar diversas actividades y es necesario encontrar una fuerza que lo impulse creándole interés para moverlo a actuar y llevar a cabo una acción que esta más adelante le causara satisfacción.

En primer lugar a quien le corresponde encontrar y mantener la motivación es al adolescente mismo y esto lo lograra a través del conocer bien sus intereses, necesidades y sus curiosidades; saber qué es lo que le atrae y por si solo lo impulsara a actuar a esto Logan Frank A. lo llama motivación de pulsión que es “la fuente interna de energía que lleva al organismo a hacer algo” (Logan, 1976:197). La importancia de esta motivación es ella que por sí solo empujara al adolescente a satisfacer sus necesidades básicas.

Con el tiempo el ser humano empieza a tener ciertas inquietudes, hay algunas cosas y/o situaciones que lo atraerán que llamaran su atención y lo moverán a conducirse de una u otra manera; estas motivaciones vendrán desde afuera del adolescente, serán aquellas ajenas a su organismo; esta es muy común que sea otra persona o un objeto quien o quienes provoquen esa motivación la cual es conocida como

motivación de incentivo que será “la expectativa de recompensa que el organismo tiene por dar cierta respuesta” (Logan, 1976:197)

Este tipo de motivación será provocado y será expuesta por tal vez los padres, maestros u otras personas, haciendo con esto que, en ocasiones el adolescente realice algo que no le guste, le tenga apatía o le dé flojera con algo de disponibilidad ya que existirá algo que lo atraiga y al final logre algo que no deseaba, pero de cierta forma es importante, y este interés que la otra persona logre despertar en el adolescente será intencionado y dirigido hacia determinado fin.

La importancia de la motivación si esta es de pulsión o de incentivo será que ambas nos llevan a concluir una meta, con la diferencia de que en la primera será esta desde dentro del adolescente y tal vez podríamos decir que esta se realiza por instinto ya que solo se realizan necesidades básicas; la segunda motivación viene desde el exterior y será ocasionada por algo o alguien ajeno al adolescente, con la intención de llevarlo al fin que a lo mejor al adolescente no le interesaba pero que sea necesario.

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MOTIVACIONAL EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA

Es claro que el trabajo con adolescentes, resulta ser una labor ardua en el que se busca y se requiere un trabajo conjunto entre la institución, familia y orientadores.

De lo anterior se desprende una propuesta en la que se busca fomentar el trabajo cooperativo e integral, donde todos participen activamente.

El plan de trabajo se fundamentará con base en las necesidades de los grupos, que surjan a partir de los diagnósticos.

El proceso requerirá de estrategias que trabajen aspectos tanto individuales como grupales, en donde se adquieran aprendizajes significativos.

En las primeras sesiones se destacará la importancia que hay en la relación familia y escuela, para finalmente trabajar con aspectos individuales, y en el caso que se requiera, los asuntos particulares en los que se demande mayor atención.

Presentación

Este taller esta dirigido específicamente a adolescentes que cursan la educación secundaria en el 1er. grado y que tienen como finalidad fomentar 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 controlar y manejar sus sentimientos y emociones de una forma positiva y sin que se dañen sabiendo actuar correcta y asertivamente en el momento en que se les presenten determinadas situaciones que los puedan hacer perder el control; como por ejemplo: reprobado un examen, discutir con sus familiares, no estar de acuerdo con sus amigos etc.

El presente taller fue diseñado para guiar a los adolescentes y ayudarlos a conocer sus emociones para que así puedan manejarlas con mayor facilidad y así lograr tener control sobre sus emociones

Recordando que la educación emocional puede definirse como un proceso educativo dentro del cual se enseña al individuo, a través de ciertas estrategias y/o técnicas, a conocer sus emociones, a expresarlas y a manejarlas de una manera productiva, para que así llegue a mejorar su calidad de vida y obtenga un mejor desarrollo personal y de convivencia social.

Siguiendo lo anterior, en este taller se pretende lograr que los adolescentes conozcan sus emociones, el origen de ellas, las consecuencias que pueden traer y las posibles soluciones que se pueden dar a dichas emociones. Logrando todo lo

anterior, el adolescente, a través de diferentes técnicas aprenderá a manejar sus emociones para que así logre tener una vida feliz.

Las técnicas que se exponen en esta investigación están divididas en 3 módulos, que son la autoestima, el estrés y el interés social.

Estos tres aspectos se eligieron por las siguientes razones.

Autoestima

En esta etapa el adolescente se encuentra en un periodo de inestabilidad de pensamientos y emociones. Debido a esto, el adolescente presenta una autoestima baja debido a que no se siente seguro en lo que hace y en lo que piensa y puede llegar a devaluarse como persona y a no quererse como tal por no poder afrontar algunos problemas que tenga en su vida. Entonces, lo que pretende este taller es encontrar los pensamientos que hacen que el adolescente tenga esa baja autoestima para que después se puedan debatir dichos pensamientos y lograr elevar la autoestima del adolescente.

Control del estrés.

El adolescente controlará el estrés que con frecuencia presenta debido a varios factores como:

- La presión que ejerce la familia para sacar buenas calificaciones.
- Por la acumulación de trabajos escolares.

- En temporada de exámenes.
- Por tratar de ser siempre el mejor.
- Por no reprobado alguna materia.
- Se estresa por no encontrar una forma de comunicar a los padres la reprobación de alguna materia, etc.

Estas son algunas de las causas que pueden originar el estrés en el adolescente y que al detectarlas, el orientador a través de las técnicas que se emplearan en este taller, ayudará para que pueda controlar o disminuir el estrés ante situaciones que surjan en su vida familiar y escolar.

Interés social

Este módulo se eligió porque el adolescente, al presentar baja autoestima o al estar muy estresado, la mayoría de las veces no puede lograr una buena socialización con los demás compañeros y comienza a aislarse y a no convivir con los demás. O pudiera ser que el adolescente al no tener seguridad y al no aceptarse tal y como es no se atreve a entablar alguna relación con los demás compañeros de sus salón o escuela. Todo lo anterior son factores que influyen en la socialización del adolescente y los cuales, con las técnicas de este taller y la guía y ayuda del orientador, se pueden llegar a modificar algunas conductas que afecten al adolescente en su vida social. Entonces los tres módulos están ligados porque uno desencadena a otro y así viceversa.

Propósito

Este taller tiene como objetivo de ayudar a los adolescentes estudiantes de secundaria, a fomentar el desarrollo emocional y así puedan obtener un mejor bienestar emocional y social.

Destinatarios

Este taller va dirigido a todos los adolescentes que estén inscritos en 1er. grado de educación secundaria

Metodología de intervención

El presente taller será impartido de forma modular, el cuál se llevará a cabo en las sesiones de una hora por estrategia.

En el taller se tiene un estimado de 30 a 40 adolescentes inscritos, los cuales serán divididos entre los 3 módulos, en donde se pretende tener como apoyo un orientador.

Los módulos que se impartirán son:

- Autoestima-auto aceptación.
- Control del estrés.
- Interés social.

Las siguientes técnicas están diseñadas para tratar de obtener un mejor desarrollo emocional, o para tratar de mejorar dicho desarrollo.

Estas tienen el siguiente formato:

- Nombre.
- Objetivo.
- Desarrollo.
- Material.
- Duración.

Cada técnica va encaminada a cumplir objetos particulares dependiendo el área en donde se quiera intervenir.

Las técnicas que se exponen en este trabajo tienen la finalidad de utilizarse dentro del salón de clases y con grupos variantes en cuanto a su integrantes, ya que aquí lo importante es la participación voluntaria ya que se toma en cuenta que están encaminadas para tratar de mejorar la vida emocional del adolescente y reducir considerablemente las ideas irracionales que posee en esta etapa.

Evaluación

La evaluación que se manejará para este taller será de manera continua es decir en cada módulo se tomará en cuenta factores como la participación oral, trabajo grupal y tareas realizadas en casa.

La evaluación se realizará permanente, por medio de la observación directa de actitudes y comportamientos de los participantes ante las diferentes técnicas que se

utilizaran en el taller con el guion de observación¹ de la participación. Como sugerencia se requiere un 80% de asistencia.

Recomendaciones al orientador.

Durante el taller, el orientador debe de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- A lo largo del taller, el orientador – docente será capaz de manejar los elementos teóricos metodológicos en cuanto al desarrollo de estrategias didácticas, que le servirán de apoyo en su práctica profesional de acuerdo a la situación y el momento en el que se encuentre.
- Con lo que respecta al desarrollo emocional el orientador enfatizará la aplicación práctica en cuanto a la empatía, congruencia y aceptación.
- El orientador debe de transmitir mucha confianza al adolescente para que éste no dude en participar y resolver alguna duda que tenga acerca de la técnica que se vaya a emplear.
- En todo momento, el orientador observará las conductas y la disposición que tiene el adolescente al participar en alguna técnica de cualquier módulo.
- En cada aplicación de alguna técnica, el orientador recordará el objetivo que se pretende lograr al aplicar dicha técnica y tratará de ser lo más claro al dar las instrucciones para llevar a cabo dicha técnica.
- El orientador procurará organizar grupos pequeños de tal modo que sean diferentes en cada actividad.

¹ Ver anexo.

- Al finalizar alguna técnica, el orientador propondrá al grupo aportar ideas nuevas u otras formas distintas de aplicar la técnica ya realizada, además de hacer preguntas en donde los participantes expresen cómo se sintieron.

Estrategias de Autocontrol Emocional.

4.1 Tema: Autoestima-autoaceptación

Sesión 1	Título: Autorretrato.
Objetivo: Propiciar que el adolescente reflexione sobre su autoimagen y observe los rasgos sobresalientes de su persona.	
Desarrollo didáctico : En una hoja blanca, el adolescente realizará un dibujo de él mismo, con el propósito de observar cómo se percibe tanto físicamente como emocionalmente. Después de haber terminado el dibujo, el adolescente describirá el dibujo realizado. Participación voluntaria. Esta actividad se puede realizar cuando el adolescente se encuentre en algún estado de ánimo específico, por ejemplo, cuando está enojado, triste, estresado o feliz. Con esta actividad podemos identificar los pensamientos irracionales que hacen que el adolescente disminuya su autoestima esto con base en sus conocimientos profesionales. Así se pretende ver como se percibe y ver los rasgos sobresalientes de su persona y tratar de ver esos rasgos de forma positiva. Esta actividad se puede realizar de forma individual o en grupos pequeños de 5 a 8 personas máximo.	
Tiempo: 50 minutos.	
Materiales: Hojas blancas, cartulinas o papel bond, lápiz, colores y crayolas.	

Sesión 2	Título: Historieta
<p>Objetivo: Analizar las diferentes conductas que tenemos ante una situación inesperada que propicia cierta incertidumbre.</p>	
<p>Desarrollo didáctico:</p> <p>En primer lugar, se forman tres equipos de 6 o 7 personas máximo.</p> <p>Posteriormente el Orientador lee determinadamente una historia a los participantes. Esta lectura se puede leer en dos ocasiones.</p> <p>Historia: “Cuatro chicos se fueron de paseo a un parque en el que antes nunca habían estado. Se dividieron mucho jugando diferentes cosas y comieron en el mismo lugar. Conversan de lo mucho que se han divertido y de pronto uno de ustedes comenta que está ocurriendo y ya es hora de regresar a casa.</p> <p>De repente, se dan cuenta de que ninguno sabe el camino de regreso”.</p> <p>Después el orientador pregunta ¿Cómo actuarían en esta situación?</p> <p>Se organizan los equipos para poder tomar sus lugares en el escenario y comienzan la representación.</p> <p>Esta actividad se realizara en equipos para una mayor dinámica.</p>	
<p>Tiempo: 60 minutos.</p>	
<p>Material: Diversos objetos de prendas para realizar la representación (ropa, sombreros, lentes, mascadas, mochilas, historia, etc)</p>	

Sesión 3	Título: Vivencia
<p>Objetivo: Analizar y reflexionar sobre las situaciones que activan pensamientos irracionales los cuales a su vez producen ciertos tipos de conductas.</p>	
<p>Desarrollo didáctico: El Orientador pedirá a cada uno de los participantes del grupo, que narre alguna situación (A) en la que sintieron algún tipo de devaluación de su persona por parte de otras personas o de ellos mismos (B) Al reverso. Anotaran su relación ante dicha situación(C).</p> <p>Al terminar, cada uno de los integrantes leerá su narración y los demás darán su opinión acerca de ¿Cómo creen que haya reaccionado y se haya sentido después de pasar dicha situación? Al final, el participante que leyó su narración, leerá su reacción a todos los demás y después de oír la lluvia de opiniones, reflexionara si esa reacción fue la correcta y si cambiaría algo.</p>	
<p>Tiempo: 60 minutos.</p>	
<p>Material: Hojas blancas, lápiz, plumas o plumones.</p>	

Sesión 2	Título: Historieta
<p>Objetivo: Analizar las diferentes conductas que tenemos ante una situación inesperada que propicia cierta incertidumbre.</p>	
<p>Desarrollo didáctico:</p> <p>En primer lugar, se forman tres equipos de 6 o 7 personas máximo.</p> <p>Posteriormente el Orientador lee determinadamente una historia a los participantes. Esta lectura se puede leer en dos ocasiones.</p> <p>Historia: “Cuatro chicos se fueron de paseo a un parque en el que antes nunca habían estado. Se dividieron mucho jugando diferentes cosas y comieron en el mismo lugar. Conversan de lo mucho que se han divertido y de pronto uno de ustedes comenta que está ocurriendo y ya es hora de regresar a casa.</p> <p>De repente, se dan cuenta de que ninguno sabe el camino de regreso”.</p> <p>Después el orientador pregunta ¿Cómo actuarían en esta situación?</p> <p>Se organizan los equipos para poder tomar sus lugares en el escenario y comienzan la representación.</p> <p>Esta actividad se realizara en equipos para una mayor dinámica.</p>	
<p>Tiempo: 60 minutos.</p>	
<p>Material: Diversos objetos de prendas para realizar la representación (ropa, sombreros, lentes, mascadas, mochilas, historia, etc)</p>	

Al terminar de contestar la tabla, el orientador recogerá todas las tablas y se formara un breve debate sobre ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Y si les dejo claro algún aprendizaje al respecto?

Esta actividad nos ayuda a identificar las situaciones que activan pensamientos irracionales, que sería el punto A y B del modelo anterior.

Esta actividad se puede realizar en equipos de 5 a 8 personas máximo para que se comente entre ellos.

Tiempo: 60 minutos.

Material: Hojas con las tablas, lápiz o plumas, tabla de emociones.

Sesión 5	Título: Afirmaciones
-----------------	-----------------------------

Objetivo: Observar la frecuencia de conductas y pensamientos que tenemos en diferentes situaciones.

Desarrollo didáctico: El Orientador repartirá un cuadro “Así soy” en donde se enlistan algunas afirmaciones y de acuerdo a la frecuencia en que se nos presenta se marcará en la columna correspondiente.

Instrucciones: Coloca una cruz en la columna que corresponda, según tu elección.

No existen respuestas correctas e incorrectas.

	Casi nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
1. Me conozco a mi mismo, se lo que hago, pienso y siento.				
Cuando las cosas me van mal, puedo esperar a que vayan mejor.				
No soporto que alguien me critique.				

Cuando me piden algo inaceptable me niego.					
Veó el lado positivo de las cosas.					
No puedo quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.					
Comprendo los sentimientos de los demás.					
En momentos de tensión y ansiedad no puedo controlarme.					
Aprendo de los					

Sesión 4**Título: Espejo**

Objetivo: Observar las situaciones que producen ciertas emociones e identificar las situaciones que producen pensamientos irracionales.

Desarrollo didáctico: El Orientador repartirá una tabla de emociones las cuales se presentan en cierta situación y la explicación del porqué se siente de esa manera el adolescente.

La tabla quedaría en la siguiente manera:

Me siento...	Cuando...	Porque...
Feliz		
Alegre		
Triste		
Deprimido		
Enojado		
Estresado		
Angustiado		
Frustrado		
Miserable		
Temeroso		
Culpable		
Grandioso		
Con remordimiento		

4.2 Control del estrés.

Sesión 1	Título: actuación cuento
Objetivo: Con esta técnica se pretende que el alumno sea capaz de expresar su sentimiento a través de la actuación de un personaje de un cuento.	
Desarrollo didáctico: El cuento es un relato breve de hechos imaginarios de carácter sencillo, con finalidad moral o recreativa, que estimula la imaginación y despierta la curiosidad. Se conformaran 3 equipos, estos equipos se integran de acuerdo al número asignado. En un espacio, se encontrarán muñecos de peluche (animales) cada uno tomará uno a su elección. Posteriormente se integrarán nuevamente a su equipo. Cada equipo inventará un cuento con los muñecos elegidos, el cual debe contener: título principio, desarrollo y final. Finalmente los equipos escenificaran el cuento. Opciones: <ul style="list-style-type: none">• No necesariamente los muñecos tienen que ser animales, el Orientador puede seleccionar algunos según su criterio para llevar a cabo esta técnica.• También pueden ser títeres.	
Tiempo: 30 minutos.	
Material: Muñecos de Peluche.	

Sesión 2	Título: La actuación
<p>Objetivos: Ayudar al alumno a desarrollar la empatía por los demás y ver cómo pasa de un estado de emoción a otro así como observar la manera en que usa todo su cuerpo en una situación, en las áreas en que su desarrollo esta retrasado y precisa de un refuerzo.</p>	
<p>Desarrollo didáctico: El orientador le indica al adolescente que elija materiales para crear algún disfraz (estos disfraces pueden ser de bebé, madre, padre, médico, supermán, bruja, payaso, esqueleto, bailarina, etc.</p> <p>Se le pide al alumno que represente una historia improvisada del personaje de la máscara y haga una declaración como ese personaje.</p> <p>Se le indica al alumno que exprese quien es y cómo se siente.</p> <p>Es importante prestar atención a la organización de la obra dramática.</p> <p>Observar el tono de voz y la forma en que representa a su personaje.</p> <p>Al finalizar la actuación se le pide al alumno que exprese lo que sintió y lo que está sintiendo, que hable sobre lo que ocurrió y como fue para él.</p> <p>Esta técnica se puede realizar de forma individual.</p>	
<p>Tiempos: 60 minutos.</p>	
<p>Material: Máscaras, espejos y telas.</p>	

Sesión 3	Título: Revelaciones
Objetivo: Localizar pensamientos irracionales que se llegan a generar sobre algún acontecimiento activante.	
Desarrollo didáctico El orientador repartirá una hoja en la cual estarán escritas 5 preguntas o frases incompletas, las cuales, deben de completarse con lo primero que venga a la mente y leerlas. Las preguntas son: <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Me pongo nervioso cuando...</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Quisiera...</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">¿Qué haría para mejorar el mundo?</div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Sueño...</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Me siento...</div></div>	
Al terminar, todos leerán en voz alta las preguntas de su hoja.	
Tiempo: 45 minutos.	
Material: hojas con preguntas para cada alumno, plumas o lápiz.	

4.3 Interés social.

Sesión 1	Título: Imágenes.
Objetivo: Conocer el proceso de interiorización que tiene cada adolescente al observar una emoción y analizar conductas ante dichas emociones.	
Desarrollo didáctico: Se forman equipos de 4 o 5 personas máximo. El orientador presentará al grupo una serie de imágenes que expresan alguna emoción en particular. Primero mostrará una imagen durante 10 segundos, entonces, los equipos formados crearán una historia de esa imagen. Y así sucesivamente se hará lo mismo con todas las imágenes que presente el orientador. Al terminar cada equipo leerá en voz alta su historia y le darán una solución asertiva a cada historia. Esta actividad se puede realizar de forma individual o en grupos pequeños de 5 a 8 personas máximo.	
Tiempo: 60 minutos.	
Material: 4 imágenes que reflejen estados de ánimo específicos, hojas blancas y plumas.	

Sesión 2	Título: Frases incompletas.
<p>Objetivo: Identificar y analizar emociones ante distintas situaciones, y reflexionar sobre las conductas adecuadas para afrontar diversas situaciones.</p>	
<p>Desarrollo didáctico: En una hoja, el adolescente escribirá las respuestas a las frases incompletas que el orientador leerá en voz alta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Me siento feliz cuando _____ 2.- Cuando estoy en un grupo nuevo me siento _____ 3.- Cuando conozco a una persona me pongo _____ 4.- Me _____ cuando alguien no está de acuerdo conmigo 5.- Cuando estoy enojado siempre estoy _____ 6.- Soy _____ cuando me presentan a una persona. 7.- Me _____ acercarme a gente nueva. 8.- Frente a un nuevo grupo me _____ iniciar una conversación 9.- Al hacer nuevos amigos mi primera reacción es _____ 10.- Me _____ que los demás me miren como vengo vestido. 11.- Cuando se trata de hacer un trabajo en equipo yo _____ 12.- Me _____ hacer cosas en equipo. 13.- La primera palabra que digo cuando conozco a alguien es _____ 	
<p>Tiempo: 45 minutos.</p>	
<p>Material: hojas en blanco, lápiz o pluma.</p>	

Sesión 3	Título: NOTAS
<p>Objetivo: Identificar la manera en que nos perciben las demás personas y reflexionar sobre el impacto que ejerce nuestra conducta en los demás.</p>	
<p>Desarrollo: En esta actividad todos participan de igual forma. Cada integrante del grupo se pegará una hoja blanca en la espalda y cuando todos se hayan puesto su hoja, entonces cada miembro del grupo tiene que escribirle 5 palabras o cualidades a todos sus compañeros, hasta que cada persona tenga mínimo 5 cualidades escritas, se dará por terminada la actividad.</p> <p>Entonces cada quien leerá en voz alta las cualidades que le escribieron en su hoja y aceptará o rechazará las cualidades escritas.</p>	
<p>Tiempo: 30 minutos.</p>	
<p>Material: hojas blancas, plumones y cinta adhesiva.</p>	

CONCLUSIONES

Este trabajo de investigación tiene la finalidad de desarrollar en los adolescentes, a través de estrategias diseñadas para reducir de manera significativa, las ideas o pensamientos irracionales que conllevan a conductas erróneas frente a situaciones cotidianas, y no sólo entrenarlos sino guiar y ayudarlos en la toma de decisiones que los conduzcan hacia el cumplimiento de sus metas establecidas.

Con las estrategias educativas que se realizaron dentro de la propuesta de investigación se pretende que a través del Orientador educativo, el adolescente tenga una educación emocional regulada, con el fin de que conozca sus emociones y pueda controlarlas y actuar de manera asertiva en distintas situaciones y con esto pueda y obtenga un mejor bienestar emocional.

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.

El propósito es, que tanto los orientadores educativos como los mismos docentes que estén interesados en dar una educación emocional, conozcan la manera en que se puede intervenir y la metodología que se puede utilizar para mejorar el bienestar del adolescente.

En este apartado doy respuesta a las preguntas de investigación mismas que problematizan esta tesis que son la base del planteamiento del problema:

Es necesario destacar que la motivación se produce por una conducta que va dirigida a determinado objetivo y del gran peso que tiene esta en la adolescencia ya que ayuda a reafirmar el autoestima y concepto de sí mismo, en la educación la motivación es un factor decisivo y sumamente importante dado que con ella se despierta en el educando el interés y la inquietud por el estudio, facilitando su proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto se podrá lograr con la ayuda del orientador puesto que el planea actividades que proporcionen que el adolescente se sienta motivado.

Así mismo la orientación educativa es un proceso de ayuda, sirve como guía para los adolescentes ya que lo lleva al encuentro de sí mismo, dentro de cualquier ámbito que este se encuentre, debido a que las funciones de la orientación y el orientador están diseñadas para crear en el estudiante una autonomía en el aspecto educativo, personal, familiar y social.

La relación existente que tiene la orientación educativa y la motivación la planteo en una propuesta de taller de educación emocional que busca despertar, la motivación en el adolescente para que sus conductas y actitudes estén encaminadas a superarse, obtener y alcanzar el éxito dentro de su vida personal y escolar principalmente, puesto que consta de tres módulos que ayudarán a favorecer el desarrollo de la educación emocional del adolescente.

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 docente 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.

Bibliografía.

ABERASTURY, Arminda, y otros. (1989). La adolescencia normal. México: Ed. Paidós.

ARIAS, Galicia, Fernando. (1980). La motivación. México: Ed. Trillas.

BAYONA, Román y LOPEZ Matteo Carlos (1983). Enciclopedia de la psicología de la psicología obras completas (vol.3). Barcelona: Edit. Océano.

BERTELY, Busquets, 2002. Conociendo nuestras escuelas.

BISQUERRA, Rafael (1996). Orientación e intervención psicopedagógica. Editorial CSSI Praxis, Barcelona.

BISQUERRA, Rafael (2000). Educación emocional y bienestar. Editorial CSSI Praxis, Barcelona.

BLOOS, Peter. (1980). Psicoanálisis de la adolescencia. (3ª. Ed.). Tr. Ramón Pérez y Rosa Witemberg). México. Ed. Joaquín Mortiz.

BOHOSLAVSKY, Rodolfo. (1974). Orientación vocacional. La estrategia clínica. Ed. Nueva Visión.

CONTRERAS, Ferto, Raul. (1969). Evaluación en la escuela primaria. México. Ed. Océano.

DAVIS, Marthay Mackay Elizabeth (1990). Técnicas de autocontrol emocional.
Editorial: Martínez Roca.

DICCIONARIO Enciclopédico U.T.E.H.A. tomo VII.

ELLIS, Albert. Manual de Terapia Racional-Emotiva. Editorial: Desclee de
Brouwer, Bilbao.

ELLIS, Albert, (1994). Razón y emoción en psicoterapia. Editorial: Paidos,
Barcelona-Buenos Aires.

ELLIS Albert, (Ellis y Saw, comp.). (2000). Vivir en una sociedad irracional.
Editorial: Paidos, Barcelona-Buenos Aires.

ERIKSON Erickh. (1972). Infancia y sociedad. (11ª. Ed.). Buenos Aires: Ed.
Horme.

GAL, Roger (1948). La orientación escolar. (2ª ed.). Buenos Aires: Ed.
Kapelusz.

GESELL, Arnold. (1969). El adolescente de diez a dieciséis años. (1ª. Reim.).
(Tr. Eduardo Loedel). Madrid: Ed. Paidos.

GRINDER, Roberto . (1994). Adolescencia. (12ª. Reimp.). (Tr. Manuel Arbolí
Gazcón). México. Ed. Limusa.

GORDON Ira, J. (1969). El maestro y su función orientadora. (1ª reimp.). (Tr.
Carlos Moreno Cañadas). México: Ed. Hispanoamericana.

JERKINS Gardner, Gladys. (1976). Este es su hijo escolar y adolescente. (Tr.
Andrés O. Botarro). Buenos Aires: Ed. Paidos.

LARROYO, Francisco. (1982). Diccionario de pedagogía. México: Ed. Porrúa.

LAZARUS, Richard S. (2000). Estrés y emoción. Editorial: Descleede Brower de Bilbao.

LAZARO, Ángel y ASENSI, Jesús. (1989). Manual de orientación escolar y tutorial. (2ª ed.). Madrid: Ed. Narcea.

LAZARO, A. J. ASENSI Manual de Orientación Escolar y tutoría 1987. Ed. Narcea. Madrid, segunda edición ISBN: 84 227 0745 2.

LEGA, Leonor, Vicente Caballo, Albert Ellis (1997). Teoría práctica de la terapia racional emotivo-conductual. Edit. Siglo XXI Madrid.

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Servicios de Orientación Educativa. Guía Programática de Orientación Educativa Secretaria de Educación Pública.

MANQUELUNAS, Mateo. (1997). Psicología de la motivación. México: Ed. Trillas.

MUSS, Rodolf. (1972). Teorías de la adolescencia (3ª. Ed.). Buenos Aires: Ed. Paidós.

MORENO Bayardo Ma. Guadalupe. Introducción a la metodología de la investigación educativa. Edit. Progreso.

NERICI, Imideo. (1976). Introducción a la orientación escolar. (Tr. Elena H. Duarte). Buenos Aires: Ed. Kapelusz.

ORNELAS, Carlos. (1995). El sistema educativo mexicano. (Fondo de Cultura).

ROCHEBLAVE-Spenlé, Anne. (1989). El adolescente y su mundo (7ª. Ed.). Barcelona: Ed. Herder.

SAMPIERI, Hernández Roberto (2003). Metodología de la Investigación.
Editorial: Mc Graw Hill, México.

VELAZ DE MEDRANO, Ureta Consuelo (1998). Orientación e intervención
psicopedagógica. Ediciones Aljibe.

WUKMIR, V.J. (1967). Emoción y sufrimiento: endoantropología elemental
Editorial. Labor España.

ANEXO

GUIA DE OBSERVACIÓN

FECHA:

ESPACIO AULICO:

SECUNDARIA:

ALUMNOS:

PROFESOR:

TIEMPO DE OBSERVACION:

OBSERVADOR (A):

HORA	INSCRIPCIÓN	INTERPRETACIÓN
		INICIO DE SESION
		DIMENSION DE ANÁLISIS
		AUTOESTIMA
		CONTROL DEL ESTRÉS

		INTERES SOCIAL
CIERRE DE TALLER		

Fuente BERTERLY,20022 Busquets.