



**UNIVERSIDAD FRANCO MEXICANA**

---

---

“Formatio hominis”

Escuela de Pedagogía con Estudios Incorporados  
a la U. N. A. M. 8810-23

**PROPUESTA DE UN TALLER COMO  
ESTRATEGIA PARA ELEVAR LA  
AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE**

T E S I S

Para obtener el título de:

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A :

**Rosa Gabriela Solís Martínez.**

Naucalpan de Juárez, Estado de México, Enero 2008



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## ÍNDICE

CAPÍTULO I .....	¡Error! Marcador no definido.
AUTOESTIMA .....	¡Error! Marcador no definido.
1.1 Antecedentes .....	¡Error! Marcador no definido.
1.2 Concepto .....	¡Error! Marcador no definido.
1.3 Extremos de la autoestima .....	¡Error! Marcador no definido.
1.4 El sentimiento de inferioridad .....	¡Error! Marcador no definido.
1.5 Mejoramiento de la autoestima .....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO II .....	¡Error! Marcador no definido.
FACTORES QUE REFUERZAN LA AUTOESTIMA. ¡Error! Marcador no definido.	¡Error! Marcador no definido.
2.1 Relación de la autoestima con la personalidad ..	¡Error! Marcador no definido.
2.2 Cómo se desarrolla la autoestima .....	¡Error! Marcador no definido.
2.3 Autoestima e imagen corporal.....	¡Error! Marcador no definido.
2.4 Cómo favorecer la autoestima.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO III .....	¡Error! Marcador no definido.
LA ADOLESCENCIA.....	¡Error! Marcador no definido.
3.1 Adolescencia, la edad de transición .....	¡Error! Marcador no definido.
3.2 La pubertad .....	¡Error! Marcador no definido.
3.3 Tareas evolutivas de la adolescencia.....	¡Error! Marcador no definido.
3.4 Normalidad y patología en la adolescencia .....	¡Error! Marcador no definido.
3.5 El síndrome normal de la adolescencia.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO IV .....	¡Error! Marcador no definido.
TRANSMISIÓN DE VALORES.....	¡Error! Marcador no definido.
4.1 Valores .....	¡Error! Marcador no definido.

4.2 Adquisición de valores .....	¡Error! Marcador no definido.
4.3 Participación familiar .....	¡Error! Marcador no definido.
4.4 Comunicación de los valores .....	¡Error! Marcador no definido.
Capitulo V.....	94
PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES.....	94
Anexo 1.....	104
Anexo 2.....	105
Anexo 3.....	107
Anexo 4.....	108
Anexo 5.....	110
Bibliografía.....	111

## INTRODUCCIÓN

Hablar de la autoestima en el adolescente lleva al planteamiento de ciertas preguntas acerca del propio individuo y de la manera en cómo es su desarrollo. Ello se encuentra estrechamente ligado a las cuestiones de la autoestima en el joven y de su propio comportamiento.

Las preguntas pertinentes son:

- ¿Por qué el adolescente carece de autoestima?
- ¿Es la falta de autoestima condicionante para caer en la depresión, ser adicto a las drogas, al alcohol o tener problemas de conducta? ¿Es la falta de autoestima un factor relevante para que el adolescente no se fije sus metas o no sea capaz de alcanzar sus propios objetivos?
- ¿De qué manera se puede ayudar al adolescente para fortalecer su autoestima?

En relación a lo anterior, la hipótesis que guía la presente investigación implica asumir que la falta de autoestima hace que el adolescente no se fije metas, que no se sienta capaz de alcanzar sus objetivos y que no desarrolle su potencial al máximo. Incluso, que se sienta minimizado y que acuda al alcohol o a las drogas para sentirse importante, rodeándose de malas influencias que lo lleven a actuar de una manera manipulada.

En base a ello, el objetivo general de la presente investigación documental es proponer un taller como una estrategia para elevar la autoestima del adolescente.

La justificación del tema considera que en la medida que el adolescente se valore y se aprecie a sí mismo es capaz de lograr todos sus propósitos y metas fijadas a lo largo de su existencia pudiendo tener una vida más plena y sana. Esta idea considera que el adolescente está pasando por una crisis de identidad y de valores causados por su propia naturaleza histórica, social, psicológica y biológica.

Para lograr el objetivo, se ha estructurado el documento en cuatro capítulos. En el primer capítulo se mencionarán algunos antecedentes u elementos generales de la autoestima que servirán de referencia para el presente trabajo.

En el capítulo dos se abordará el tema de la autoestima, desde la personalidad, su desarrollo y cómo se favorece. En el capítulo tres abordaremos el tema de la adolescencia partiendo de algunas definiciones hasta el análisis del aspecto biológico, psicológico y social del adolescente y de la conducta del mismo hacia el mundo que le rodea.

En el capítulo cuatro se hablará de los valores así como la enseñanza de los mismos como una estrategia para aumentar la autoestima en el adolescente. Para ello, se abordará el tema sobre los valores, su jerarquía, los diferentes tipos, su ideología; así como, los valores en la adolescencia.

En el capítulo cinco se presentará la propuesta de un taller de autoestima para los adolescentes con duración de 18 horas en 6 sesiones de 3 horas cada una, dirigido específicamente a adolescentes entre 15 y 18 años de edad.

## CAPÍTULO I

### AUTOESTIMA

#### 1.1 Antecedentes

Históricamente, la autoestima tuvo sus orígenes en los escritos de los teóricos más famosos en el campo de la psicología. Desde 1890 William James es comúnmente identificado como el primer psicólogo del '*self*' y sus escritos hacen referencia a cierta forma de autoconcepto. Particularmente, dicho autor afirma que el '*self*' de una persona es la suma de todo aquello que está puede llamar suyo, dividiéndola en tres constituyentes (Seoane, 2005, 15):

- Yo material, la persona experimenta como posesión material su cuerpo, su familia y bienes materiales.
- Yo social, es la conciencia que tiene la persona de su reputación o identidad frente a los otros.
- Yo espiritual, es la conciencia del individuo de su propio proceso mental. Son los pensamientos y emociones percibidos por la persona misma.

Por otro lado, hacia 1923 Sigmund Freud también contribuyó al amplio interés por el ego. Este concepto tiene mucho en común con la noción del '*self*', aunque para este autor no se refiere a evaluaciones reflejadas que dan como resultado la

autoestima, más bien se enfoca a procesos mucho más activos, tales como emociones, odio a sí mismo o auto condenación.

Para Freud, el Yo es el ser total, es el cuerpo, los instintos, los procesos conscientes e inconscientes. Un Yo independiente del cuerpo o desprendido de él no tiene lugar en los postulados biológicos de Freud.

Más adelante, Alfred Adler hacia 1927 fue el primer teórico neofreudiano que describió el funcionamiento psicológico del hombre como producto de factores orgánicos e impulsos psicológicos dirigidos a un fin. El indica que el hombre tiene la necesidad de apercibirse a sí mismo subjetivamente como una unidad. Esta sensación de unidad y continuidad es la base de su sentido de identidad, autoestima y auto aceptación.

Snigg y Combs en 1949 postulan el yo fenomenológico que incluye todas aquellas experiencias del individuo, las cuales son parte del si mismo. Para ellos, el individuo aprende de sus propias experiencias, pero también lo hace de un espejo que representa sus acciones. Más adelante, los mismos autores en 1959 señalan que el mantenimiento y estima del Yo se extiende a todo aquello con lo que se está identificado y que la satisfacción de sus propias necesidades procede de las satisfacciones de los otros.

H. S. Sullivan en 1953 señala que el individuo puede ser estudiado en términos de sus interacciones con los demás. Indica que si la persona llega a la adolescencia con una autoestima débil y una tendencia a la ansiedad en las relaciones interpersonales, la transición a la sexualidad y la etapa adulta será extremadamente difícil. Para él, el ser adulto ya comprende un auto respeto que permite a la persona enfrentarse a la mayoría de las situaciones con una



capacidad de relación íntima y de colaboración para con los demás y consigo mismo.

Eric Fromm en 1959, en contraposición con Freud acerca de la autoestima como egoísmo, indica que la autoestima es realmente autoafirmación, siendo la capacidad de amar a los otros.

En 1961 Gordon Allport destaca la importancia de la individualidad y el papel de la motivación consciente. Este define la personalidad como la organización dinámica dentro del individuo, así como los sistemas psicofísicos que determinan su adaptación o ajuste al medio ambiente que lo lleva a establecer una conducta. Señala que el sí mismo es algo de lo que damos cuenta inmediatamente, concibiéndolo como la zona central íntima de nuestra vida. Como tal desempeña un papel primordial en nuestra conciencia, en nuestra personalidad y en nuestro organismo, es decir viene a ser un núcleo en nuestro ser (Seoane, 2005, 13).

En 1966 Erikson enfatiza que el niño se verá a sí mismo como otros lo vean y actuará de acuerdo a este concepto propio. Su teoría se centra en el concepto de identidad. La identidad del Yo surge de todas aquellas experiencias que en un sentido temporal de auto difusión fueron contenidas o refrendadas para una renovación realista de la autodefinición y el autoconocimiento.

Carl Rogers en 1975, basado en la teoría del concepto de 'self' hace referencia al auto aprecio como un fenómeno que incluye tres aspecto: la actitud (dimensión cognoscitiva), un juicio acerca del contenido (dimensión evaluativo) y un sentimiento que se presenta paralelamente al juicio (dimensión afectiva); está última es la que hace referencia a la autoestima.

Rogers ve a la autoestima como determinante de la conducta, diciendo que el ajuste psicológico existe si el concepto del Yo es tal, que todas las experiencias sensitivas y viscerales del organismo son o pueden ser asimiladas en un nivel símbolo dentro de una relación consistente con el concepto del Yo (Seoane, 2005, 11). Para el la autoestima depende de las discrepancias que existen entre el concepto que una persona tiene de sí mismo y como cree que debería de ser, pero la autoestima no la constituye la discrepancia en si, sino el sentimiento que la persona tiene respecto de sí misma.

Rogers también indica que en la medida en que la persona perciba aceptación de sí mismo por parte de los demás, empezará a desarrollar su propio autoprecio. Ambas cosas, la necesidad de aceptación por parte de otros y la auto aceptación son importantes, sin embargo es más importante que la persona se apruebe a sí misma más que su aceptación esté basada en la aprobación de los otros.

En 1977 Coopersmith reflexiona sobre la escasa investigación respecto a la autoestima. Ante ello, hace una revisión de los conceptos de James, Sullivan, Adler, Fromm y Rogers, entre otros. En suma dicho autor propone que para lograr una buena autoestima, los padres y figuras significativas deben estar dispuestos a confiar y aceptar con diferencias y habilidades planteadas por los hijos.

De acuerdo con el modelo jerárquico multidimensional elaborado por Shavelson, Hubner y Stanton en 1976 el autoconcepto incluye cuatro dimensiones, el académico, el social, el emocional y el físico.

Más adelante en 1999 Resines, indica que en el autoconcepto intervienen componentes relacionados entre sí. A su vez señala tres niveles (Martínez-Otero, 2003, 15):

- el nivel cognitivo intelectual (autoconocimiento), que constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior.
- el nivel emocional afectivo (autoestima), que es el juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.
- el nivel conductual (autorrealización), que es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

## **1.2 Concepto**

A partir de los 5 y 6 años es cuando un individuo comienza a tomar conciencia sobre como se ve a si mismo, su familia, sus pares, sus compañeros de escuela y la gente que lo rodea en su entorno. A medida que transcurre el tiempo, el conjunto de rasgos corporales y mentales se moldean en función de su personalidad, pero también en términos de las relaciones sociales que considera importantes.

La autoestima, autoconcepto o autoconocimiento puede definirse como la experiencia de ser competente para enfrentarse con los problemas básicos de la vida, lo que supone un sentimiento personal para satisfacer el derecho a ser feliz. (Branden, 2001, 22) En términos generales, la autoestima tiene dos componentes básicos, la eficacia personal y el respeto a uno mismo.

La eficacia personal se refiere a la confianza en el funcionamiento correcto de la mente, la cual permite pensar, entender, aprender y elegir para tomar decisiones acertadas. A través de ella, y en continuo ejercicio no se delega en otros la responsabilidad de pensar, ya que prevalece la confianza en uno mismo.

De igual forma, la eficacia personal implica una visión clara de la realidad y del lugar que se ocupa en ella. Por medio de esto, se percibe la necesidad de vivir conscientemente y de hacer valer las creencias adquiridas. Así también, considera la voluntad de tolerar la ansiedad y la incertidumbre durante la búsqueda de metas, considerando más importante la propia percepción de la realidad que la aprobación de los otros.

Por su parte, el respeto a uno mismo significa la reafirmación del valor personal. Es una actitud positiva hacia el hecho de vivir y ser feliz, sintiéndose a gusto cuando se reafirman de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades. Para ello, es necesario desarrollar un sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos naturales y se es digno de disfrutarlos.

Adicionalmente, la reafirmación sugiere optar por la integridad que exige una capacidad de asumir los propios errores en vez de justificarlos. Reconociendo que aceptarse no es lo mismo que resignarse, en la autoestima no existe una lucha en contra de uno mismo, sino que ésta busca determinar una imagen personal en donde se está acorde con los deseos.

Basado en lo anterior, la autoestima se cimienta en:

- Vivir conscientemente. No es posible sentirse competente si se actúa ante las responsabilidades de la vida de un modo errático. La autoestima tiene un fuerte componente de racionalidad.
- Aceptarse a sí mismo. Es la capacidad de comprometerse con el valor real de si mismo, sin fingimientos. Ser capaces de admitir e integrar aspectos de la personalidad previamente negados y no reconocidos.
- Ejercer responsabilidad en el control de la propia existencia. Aceptar las consecuencias de las conductas. Pensar que nadie resolverá por otro sus propios problemas.
- Autoafirmación. Es la sana voluntad de hacer frente y controlar los desafíos de la vida. Sin la idea de encajar ni complacer a los demás, es necesario aprender a expresar adecuadamente las propias necesidades, valores y convicciones.
- Vivir con un propósito. Organizar la conducta y controlar la existencia con una dirección. Los propósitos realizan y completan el proyecto de vida.
- La integridad. Es uno de los guardianes de la salud mental. Es la congruencia entre el ideal y la conducta. Actuar de forma en que se resuelva el conflicto con los propios juicios.

Como se ha señalado, la autoestima se manifiesta a través de pensamientos, sentimientos, acciones y deseos. Todos estos influyen positiva o negativamente en la autoestima, dándose una interacción constante entre unos y otros.

De esta forma, una persona con una autoestima alta se caracteriza por tener pensamientos de una gran persona, tiene sentimientos de respeto hacia él y los demás, sus acciones son constructivas y propositivas, teniendo deseos de seguir adelante a pesar de las adversidades.

Una buena autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, incrementa la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentar el nivel de seguridad personal.

Cuanto más positiva sea la autoestima se estará más preparado para afrontar las adversidades; se tendrán más posibilidades de ser creativos en las actividades; se tendrán más razones para entablar relaciones sociales; se mejorará el respeto en la convivencia y se tendrá mayores expectativas de una vida feliz (Branden, 2001, 16).

En el extremo, un bajo nivel de autoestima enfoca a la persona hacia la derrota, el fracaso, la frustración y el desaliento. Ante una autoestima deficiente se está en riesgo de acceder a un trastorno que derive en depresión, angustia, abuso de tóxicos, miedos, fracasos, bajo rendimiento escolar y laboral, inmadurez emocional, enfermedades crónicas, aislamiento, culpabilidad, inseguridad, violencia y suicidio, entre otras situaciones.

Las manifestaciones de la baja autoestima incluyen:

- Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada y herida; culpa a otros de sus fracasos y cultiva resentimientos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir 'no', por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión.
- Perfeccionismo, autoexigencia de hacer perfectamente todo lo que intenta. Ello conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

- Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su persona. Tiene una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Un correcto nivel de autoestima debe estar presente en todo proceso educativo, tanto familiar como escolar, resultando fundamental para la maduración psicológica y del carácter. Cuando la persona aprende a respetarse a sí misma, y a no compararse inútilmente con los demás, tiene entonces mayor facilidad para tomar conciencia de su propia singularidad y dignidad.

Con ello, la conciencia de sí mismo y de la propia identidad; la habilidad de definirse y aceptarse con límites y capacidades; de sentirse esencialmente cómodo dentro de sí; de valorarse positivamente y quererse sin condiciones y de reconocer que es necesario defender la supervivencia psicológica en uno mismo, es lo que conlleva la autoestima. Igualmente, se requiere considerar que la estima no implica perfección, que el rechazo y la crítica a uno mismo produce efectos contrarios a la propia persona.

### **1.3 Extremos de la autoestima**

La autoestima y el estado de ánimo suelen corresponderse de modo paralelo. Una autoestima demasiado baja suele generar actitudes de frecuente desánimo para desarrollar las propias capacidades. Con esa actitud, la derrota viene dada de antemano por una injustificada infravaloración de uno mismo.



Cuando la baja autoestima se ha arraigado de modo profundo en una persona el cambio será difícil de lograr. Ante el desánimo, cuesta trabajo admitir cualquier valoración positiva de uno mismo, y cuando otras personas intentan hacérselo ver, con frecuencia lo interpretan como halagos o cumplidos infundados.

Por otro lado, cuando la autoestima es demasiado alta, puede llevar al sujeto a pensar sólo en el mismo, a valorarse más de lo que es, o a un exceso de comprensión con uno mismo, manifestándolo de manera egoísta y con falta de consideración hacia los demás. En ese sentido, podría decirse que tanto la baja autoestima como la excesivamente alta son negativas.

A medida que una persona va madurando y adquiriendo solidez, su nivel de autoestima se irá haciendo más estable, gracias a un mejor conocimiento de sí misma y a poseer criterios más sólidos a la hora de encontrar motivos de propia estimación. Una opinión favorable o desfavorable, un error o un acierto ya no producirán fuertes movimientos en el estado de ánimo o su autoestima (Cardenal, 1999, 101)

También es importante considerar el modelo de vida a que se aspira. El éxito social, profesional, individual o familiar es insuficiente por si solo para garantizar la autoestima. Por lo regular, si los modelos de éxito se reducen a sólo una parte de la vida y no a su conjunto, al final producen insatisfacción.

Ante ello, es preciso que una persona se proponga ideales altos en función de sus capacidades, valores y expectativas. Una buena forma de comenzar es avanzar en la propia mejora personal. Debe aspirar a mejorar cada día a lo largo de su vida, dándole sentido a su existencia.

De igual forma, el sujeto ha de enfrentarse a sus defectos de modo inteligente, aprendiendo de cada error, procurando evitar que sucedan de nuevo, conociendo sus limitaciones y evitar exponerse innecesariamente a ocasiones que superen sus capacidades.

La tarea de mejorarse a uno mismo no debe afrontarse como algo angustioso o estresante. Ha de ser un empeño continuo, que se debe abordar en el día a día con ánimo positivo, sabiendo las dificultades con las que es posible encontrarse y teniendo presente que la constancia hará lograr el propósito planteado.

En las dos o tres últimas décadas, la enseñanza básica de muchos países occidentales se ha esforzado por fortalecer la autoestima de los alumnos prodigando calificaciones altas incluso cuando los resultados eran negativos.

Se trataba, ante todo, de no desanimar. Sin embargo, se ha observado que ello no representa un adecuado método pedagógico, dado que se estimula una baja autoestima, haciendo de los sujetos entes que alejados de la autocrítica, la corrección y la búsqueda de alternativas para mejorar en sus limitaciones.

Ante ello, el exceso de autoindulgencia, el alabarlo todo o magnificarlo, conduce a más problemas de las que evita. Decir a los hijos o a los alumnos que todo lo que hacen está bien, o que hagan lo que les parezca mientras lo hagan con convicción, acaba por dejarlos en una posición vulnerable.

Es mejor basar la autoestima en logros reales, en pensar y servir a los demás, en hacer cosas que les lleven a sentirse útiles. No se trata de trabajar por los demás sin recibir recompensas, se trata de avanzar en el camino de la cooperación, de dejar la autocomplacencia y de tomar decisiones en términos de lo que conviene a uno mismo, sin dejar de pensar en las consecuencias hacia los demás.

#### **1.4 El sentimiento de inferioridad**

Externamente, la falsa autoestima se esconde en actitudes extremas que pueden identificarse con sentimientos de inferioridad y superioridad. Estos sentimientos están enraizados en procesos internos que reflejan prejuicios, resentimientos, falsas ideas o frustraciones ocultas. Adicionalmente, existe una serie de distorsiones de pensamiento que inciden negativamente en la autoestima.

El sentimiento de inferioridad se debe a la existencia de un defecto que se vive como algo vergonzoso, humillante, indigno de uno mismo e inaceptable. Además, puede tratarse sólo de un presunto defecto, ya que, cuando se conoce y se analiza, se comprueba que no hay motivos de peso para considerarlo como tal.

Lo habitual es que todo esto se lleve en el secreto de la propia intimidad, y que tenga una importante carga subjetiva. Son evidencias interiores que muchas veces no resultan nada previsibles ni evidentes desde el exterior, pero que suelen constituir un intenso y profundo motivo de desasosiego y condicionar bastante la personalidad y el comportamiento de quien las sufre.

Lo sorprendente es que hay gente valiosa que también sufre sentimientos de inferioridad. La fuerte carga subjetiva de esos sentimientos hace que, en efecto, se produzcan situaciones sorprendentes. No es extraño, por ejemplo, que una persona que posea unas cualidades muy superiores a la media de quienes le rodean esté fuertemente condicionada por un sentimiento de inferioridad proveniente de cualquier sencilla cuestión de poca importancia. Las épocas más proclives para esas impresiones son el final de la infancia y todo el periodo de la

adolescencia. (Aguirre, 1998, 215) Por ello, es importante que en esas edades se vigile la autoestima y se aliente la seguridad en uno mismo.

Por otra parte, se asegura que los sentimientos de superioridad suelen tener su origen en un intento de compensar otros sentimientos de inferioridad firmemente arraigados.

Esos procesos suelen provocar actitudes presuntuosas, arrogantes e inflexibles, de personas que tienden a tratar a los demás con poca consideración, y que si a veces se muestran más tolerantes o benevolentes, es siempre con un trasfondo paternalista, como si quisieran demostrar de modo elegante su actitud de superioridad.

Son personas a las que gusta darse importancia, y que exageran sus méritos y capacidades siempre que pueden; que siempre encuentran el modo de hablar, incluso a veces con aparente modestia, de manera que susciten admiración y deslumbramiento.

Igualmente, suelen ser sensibles al halago, y por eso son presa fácil de los aduladores. Fingen despreciar las críticas, pero en realidad las analizan atentamente, y esperan rencorosamente la ocasión de vengarse. Están siempre pendientes de su imagen, muchas veces profundamente falsa, y con frecuencia recurren a defender ideas excéntricas, o a llevar un aspecto exterior peculiar y extravagante, con objeto de aparecer como persona original o con rasgos de genialidad.

Entre las distorsiones de pensamiento que afectan la autoestima y la convierte en falsa autoestima son la deformación de la realidad mediante acciones, costumbres o creencias mal concebidas. Entre ellas, se encuentra la hipergeneralización, la

designación global, el filtrado, el pensamiento polarizado, la auto acusación, la personalización, la lectura de pensamiento, las falacias de control y el razonamiento emocional.

Estas distorsiones de pensamiento o trampas son aprendidas y facilitan confundir la percepción de la realidad:

- **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento. Por ejemplo, se dice: he fracasado una vez (en algo concreto), lo siguiente será igual.
- **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió, por ejemplo: ¡que torpe soy!
- **Filtrado:** Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo.
- **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas.
- **Auto acusación:** Se encuentra culpable de todo.
- **Personalización:** Se supone que todo tiene que ver él y se compara negativamente con todos los demás.
- **Lectura del pensamiento:** Supone que no le interesa a los demás sin tener evidencia real de ello.

- Falacias de control: Siente que tiene una responsabilidad total con todo y con todos, o bien siente que no tiene control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- Razonamiento emocional: Lo que siente, lo asume como verdad. Cree que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias.

De lo anterior, se desprende que el manejo de la conciencia sobre el entorno resulta ser una tarea complicada. Ante ello mantener un buen ánimo, evitar la superación de complejos y la caída en distorsiones de pensamiento, son factores claves para mantener una autoestima adecuada.

### **1.5 Mejoramiento de la autoestima**

La modificación de la autoestima requiere considerar primeramente las características de una autoestima positiva. A través de ella, el sujeto cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente seguro como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

Adicionalmente, es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro. Tiene confianza en su

capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

De igual forma, se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente. (Martín-Hernández, 2002, 122)

Así también, reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesto a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etcétera. Incluso es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a divertirse a costa de los demás.

En base a lo anterior, debe tenerse presente que si la persona aprende a autoestimarse desde pequeño, ello constituye una defensa para las malas relaciones. Ante ello, para modificar la autoestima es necesario (Martín-Hernandez, 2002, 156):

- Reforzar lo positivo de la otra persona. Dar a los niños y jóvenes la oportunidad que exprese sus cualidades.
- Escucha cálida y activa. Sin distracciones. Aceptación incondicional.

- Retroalimentar informaciones positivas de lo que percibo.
- Evitar los elogios ambivalentes. Por ejemplo, 'casi estás al nivel de tu hermano'.
- Fomentar un espacio de autonomía y libertad.
- Dar responsabilidad, fiarse de cómo lo hace, sin dejar de inspeccionar ocasionalmente.
- Estimular la autoestima de los estudiantes, evitar los castigos en clase, el trato humillante y minimizar el estrés en la escuela.

En cuanto la forma de modificar a la baja autoestima, debe estimarse que ella está relacionada con una distorsión del pensamiento que conlleva una autodevaluación. De las muchas muestras de falta de aprecio que se viven, de la desconfianza personal, se llega a creer que la autodevaluación es natural. Ante ello, la estrategia está centrada en el cambio de pensamiento realizando lo siguiente:

- Detectar los pensamientos de autodevaluación. No minimizar las capacidades y reconocer las limitaciones sin exagerar.
- Discutir los pensamientos activamente. Analizar los hechos de forma real y objetiva.
- Buscar alternativas de pensamiento. Plantear alternativas y evaluarlas.
- Practicar de forma constante el cambio de pensamiento que aleje la actitud de autodevaluación.



Adicionalmente, es importante considerar que la autoestima está relacionada con el concepto de límite. El límite se ubica entre la capacidad y las limitantes personales. Lo adecuado está en sentir una parte como maravillosa, aquella que se refiere a las capacidades. Se reconoce que se es bueno para unas cosas y que se es malo para otras.

Por lo general, las limitantes son las que se esconden, dado que generan vergüenza ante uno mismo o los demás. En el extremo, se pone tanta atención en los defectos que estos se hacen más presentes.

Ante ello, es necesario aceptarse tal como se es y así mejorar la autoestima en base al conocimiento de uno mismo. Algunas consideraciones para modificar la autoestima serían (Martín-Hernandez, 2002, 184):

- Hacer una lista de cualidades y defectos personales.
- Hacer una lista de logros y fracasos.
- Mejorar el lenguaje utilizado para uno mismo y para los demás.
- Eliminar la crítica.
- Preguntar de forma directa, sin rodeos. Esperar una respuesta.
- Reconocer los errores y enmendarlos en el tiempo.

Ante las situaciones negativas, emplear frases como: la próxima vez lo harás mejor, es mejor equivocarse que no hacer nada, tú eres importante aunque no logres todos tus objetivos, etcétera.

## CAPÍTULO II

### FACTORES QUE REFUERZAN LA AUTOESTIMA

#### 2.1 Relación de la autoestima con la personalidad

La autoestima es una habilidad en la que se es el actor principal; es un concepto interno en el que se decide, como también constituye una responsabilidad en la que se tiene la última palabra como individuo.

Esta puede favorecerse de múltiples maneras, bien sea trabajando en los conceptos mentales erróneos o auto destructivos, o haciendo algo en concreto para mejorar tu vida, por ejemplo: aprendiendo habilidades, mejorando en tu trabajo o estudio, siendo productivo, buscando buenas relaciones interpersonales, siendo congruente, integro ya que sería complicado conquistar una sólida autoestima si no respetas valores básicos individuales y colectivos, si no actúas con honestidad y buena fe, si recurres al abuso, al egotismo, a la explotación, a la violencia o al engaño.

Lo contrario de la autoestima es el auto menosprecio, el auto rechazo, inseguridad en las capacidades propias, juicios autocríticos destructivos, pérdida del sentido del valor personal. La autoestima afecta prácticamente a todas las facetas de nuestra vida. Basta decir que muchas investigaciones psicológicas rigurosas indican que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden

satisfacer otras necesidades más expansivas, tales como la creatividad, los logros personales, la realización de todo nuestro potencial.

Es normal que a veces se pueda sentir bien o mal, con respecto a uno mismo. Pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre alta, o bien, siempre baja.

Cuando la autoestima es baja, se está cansado, nada entusiasma, se siente inseguridad de lo que se es y se quiere de hacer; se siente que realmente se vale poco. Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que en realidad le ocurren. Viven con el temor de ser pisoteados, menospreciado, abandonado, engañado. Vive sus días aislados del mundo. La soledad parece seguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Cuando la autoestima es alta, una persona se siente lleno de energía y entusiasmo. Se siente capaz de todo y de su propio valer e importancia. Una persona con la autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que la rodean. Tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su honestidad, su amor hacia sí misma y hacia los demás y porque se expresa con libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y la no verbal. Esta bien consciente de que su mejor recurso es su persona.

## 2.2 Cómo se desarrolla la autoestima

El concepto del yo y de la autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasa por diversas etapas de progresiva complejidad, tal como fue reportado en un estudio del Centro Regional de Investigación en Psicología realizado a un grupo de estudiantes de administración. (De León-Villegas, 2006, 57-58)

Desde niños pequeños se interactúa con otras personas, se siente apoyado en menor o mayor grado, recibe palabras de aliento o desaliento, directa o indirectamente, de los padres y otras personas.

Un ejemplo sería cuando un padre dice: 'que niño tan bueno', el niño recibe la impresión de que es 'bueno', por inconcreta que sea esa expresión. Esto comprueba que de experiencias y comunicaciones con otras personas comenzamos a formarnos una imagen de nosotros mismos.

La autoestima se desarrolla cuando se han satisfecho adecuadamente las necesidades primarias de la vida. Nosotros pensamos que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los niños y adolescentes experimentan positivamente estos cuatro aspectos o condiciones bien definidas.

Estas cuatro condiciones deben estar siempre presentes para que se desarrolle y se mantenga la autoestima. Ninguna es más importante que otra, la autoestima se resentirá o distorsionará en la misma medida.

Los padres pueden influir en la autoestima del niño o adolescente organizándole nuevas experiencias y relacionándose convenientemente con él en estos cuatro aspectos (Parra de Dios, 2004, 14):

- Vinculación o apego: Consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño o adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás reconocen como importantes.
- Singularidad: Resultado del conocimiento y respeto que el niño o adolescente siente por las cualidades y los atributos que lo hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esa cualidad.
- Poder: Consecuencia de que el niño o adolescente disponga de los medios, de las oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- Pautas: Que reflejan la habilidad del niño o adolescente para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales.

### **2.3 Autoestima e imagen corporal**

En las últimas décadas se han producido importantes avances hacia la igualdad entre hombres y mujeres en sus oportunidades para desarrollarse, que encuentran su máxima expresión en la preparación de las jóvenes, sus expectativas laborales

y deseo de igualdad e independencia. Pero, a pesar de dichos avances, la adolescencia de las chicas parece ser en muchos casos más difícil que la de los chicos, como se manifiesta en problemas estrechamente relacionados: el sexismo, los síntomas depresivos y los trastornos de alimentación (Tobella, 2005, 2), que a su vez tienen incidencia en los cambios en la edad, los cambios en las emociones y la ayuda de los adultos. En seguida se explicará cada uno:

El sexismo obstaculiza el desarrollo y la calidad de la vida de todos los seres humanos al reducir sus valores a los tradicionalmente considerados como masculinos o femeninos, y al obligar a identificarse con problemas como la necesidad de lograr estereotipos de belleza imposibles o como la de obtener continuamente la aprobación de los demás, en el caso de las mujeres, y como la dureza o la falta de empatía, en el caso de los hombres. Problemas que surgen como resultado del aprendizaje y la cultura y que el sexismo pretendía atribuir a la biología.

En función de dichas diferencias pueden explicarse los resultados obtenidos en numerosos estudios en distintos contextos culturales, en los que se observa que las adolescentes tienen un inferior nivel de autoestima que los adolescentes, debido probablemente a:

La especial dificultad que la construcción de una identidad propia y diferenciada, principal tarea de la adolescencia, parece suponer para las chicas, así como para sus padres, que con cierta frecuencia se resisten a aceptar la necesidad de ir retirando gradualmente el apoyo y protección que proporcionaban a su hija durante la infancia. En el caso de los chicos estas dificultades suelen ser sensiblemente menores.

El hecho de que las adolescentes sean más dependientes de la aprobación de los demás y más sensibles a las evaluaciones negativas que los adolescentes. En función de esa mayor dependencia puede explicarse también el superior estrés que el incremento de la interacción con compañeros de otro género suele suponer para las chicas, debido a la superior frecuencia con la que ellos emiten y ellas reciben conductas negativas en dichos contextos.

El conflicto originado entre los cambios corporales que produce la pubertad en las chicas y la imagen que los medios de comunicación transmiten de la mujer ideal, en los que la delgadez extrema queda fuertemente asociada no solo a la belleza, sino también al éxito y a la eficacia. La presión que esta imagen ejerce sobre muchas mujeres debe ser considerada y combatida como una de las más extendidas alienaciones que sufren en la actualidad.

Para valorar las consecuencias que estas dificultades de autoestima producen en la salud y el bienestar de las adolescentes, conviene tener en cuenta que incrementan el riesgo de aparición de síntomas depresivos y de trastornos de alimentación, como la anorexia, producida por la obsesión por perder peso, una de las principales causas de muerte en la adolescencia, y que se da sobre todo en chicas (en más de un 90% de los casos), entre los 13 y los 17 años, que se perciben como gordas y rechazan los cambios corporales de la pubertad. Se trata de jovencitas con un elevado nivel de autoexigencia (pretenden ser perfectas en todo), escasas habilidades para resolver los conflictos emocionales que originan las discrepancias entre los ideales y la realidad, una gran capacidad de

autodisciplina y que, con cierta frecuencia, tienen amigas también obsesionadas por la pérdida de peso. Para prevenir estos problemas conviene tener en cuenta, además, que las adolescentes con una identidad sexista rechazan más su imagen corporal y sufren más trastornos de alimentación que las adolescentes con un identidad no sexista.

Para comprender por qué estos problemas afectan más a las mujeres que a los hombres es necesario tener en cuenta, también, algunos cambios que se producen con la edad en riesgo de depresión y sus antecedentes. Los estudios realizados reflejan que hasta los seis años los niños los sufren en mayor medida que las niñas, que estas diferencias disminuyen o desaparecen entre los seis años y la pubertad, y que se invierten a partir de dicho momento evolutivo, desde el cual la frecuencia de depresiones es mucho mayor (el doble) entre las mujeres que entre los hombres.

Respecto a los trastornos de alimentación, se ha observado una inversión similar en la pubertad, puesto que antes de llegar a ella los niños los padecen con mayor frecuencia, al contrario de lo que sucede después. Y es que el sexismo, además de otras limitaciones, reduce considerablemente el repertorio de estrategias que se permite utilizar a los niños y las niñas, originando diferencias evolutivas en la vulnerabilidad a los problemas emocionales relacionados con la depresión y con los trastornos de alimentación. Así, la superior tendencia de las adolescentes a deprimirse o a obsesionarse con el peso podría estar relacionada con la menor frecuencia con la que utilizan estrategias activas de resolución de conflictos o estrategias de distracción (más eficaces para superar la mayoría de las dificultades habituales de la adolescencia) y con su superior tendencia a rumiar los



problemas (a centrar su atención en los pensamientos y sentimientos problemáticos), dramatizándolos en exceso y llegando, a veces, a obsesionarse con ellos.

Las investigaciones llevadas a cabo sobre la socialización de las emociones reflejan, como posible origen de estos estilos de afrontamiento, que a los varones se les enseñan estrategias de acción y cómo exteriorizar la ira y la hostilidad en mayor medida que a las mujeres; y que a ellas se las educa para pensar sobre las emociones, ponerse en el lugar de los demás, sentir empatía y expresar la tristeza (incluso llorando) mucho más que a ellos. Diferencias que parecen ser una ventaja para las mujeres cuando son pequeñas, pero un inconveniente desde la adolescencia para resolver determinados problemas cotidianos, probablemente debido a la superior compatibilidad del estereotipo femenino con las características infantiles que con lo que se espera de una persona independiente en la mayoría de las situaciones desde la adolescencia.

Por otra parte, para comprender las limitaciones que el sexismo supone en las estrategias de afrontamiento emocional también para ellos y las personas que los rodean, conviene tener en cuenta, por ejemplo, que las tasas de violencia y de suicidio entre los hombres son, en cualquier edad, superiores a las que se producen entre las mujeres. Cabe suponer para explicar este último problema que, ante una situación de extrema gravedad, en la que no se ve salida, las estrategias de distracción y acción, más disponibles para los adolescentes, sean menos eficaces que las estrategias de pedir ayuda y 'llorar', tradicionalmente consideradas como femeninas. A esta conclusión permiten llegar los resultados obtenidos en estudios recientes sobre cómo reaccionan los y las adolescentes

frente a una situación de extrema violencia, como es el abuso sexual, en los que se encuentra una tasa de intentos de suicidio trece veces superior entre los chicos que entre las chicas.

Para que los adultos puedan ayudar a prevenir o a resolver los problemas de autoestima que con cierta frecuencia se producen en la adolescente conviene (Tobella, 2005, 3):

- Aceptar la creciente necesidad de autonomía que experimenta la adolescente con la edad, para lo cual es necesario que los adultos vayan retirando de forma gradual la protección que le proporcionaban de pequeña, pero manteniendo al mismo tiempo una comunicación continua y permaneciendo disponibles para ayudar y apoyar en situaciones de riesgo o cuando se enfrente a problemas que no sepa manejar.
- Favorecer el proceso de construcción de la propia identidad, diferenciada de la de los adultos que la rodean, en la que pueda integrar adecuadamente los distintos ámbitos (salud, trabajo, pareja...), superar las tendencias sexistas que excluyen valores fundamentales u obligan a identificarse con problemas, y aprender a resolver las frecuentes tensiones que origina la discrepancia entre la identidad ideal (lo que se desea ser) y la identidad real (lo que se percibe ser).
- Ayudar a desarrollar una actitud crítica respecto a los mensajes que transmiten los medios de comunicación, especialmente la publicidad y los relacionados con dietas y adelgazamientos, comprendiendo que a veces contribuyen a perseguir situaciones imposibles, o incompatibles con la calidad

de la vida y otros valores que la propia adolescente considera prioritarios (como la libertad, la igualdad o la salud, por ejemplo).

- Prevenir los problemas que pueden derivarse del sobrepeso así como de los que con cierta frecuencia origina la obsesión por las dietas, estableciendo rutinas constantes de alimentación en las que se combinen de forma equilibrada y saludable los nutrientes necesarios para un adecuado desarrollo, de forma que puedan mantenerse dichas rutinas sin un excesivo sacrificio ni tener que prestarles una atención obsesiva
- Fomentar que la adolescente adquiera habilidades de resolución de conflictos emocionales sin caer en el fatalismo ni en la dramatización, para lo cual conviene ayudar a que:
  - Tenga en cuenta toda la información necesaria para entender el problema, superando la tendencia a distorsionarlo al considerar solo un aspecto del mismo.
  - Detecte y corrija las distorsiones y creencias irracionales que con frecuencia se dan en situaciones estresantes, así como algunas de las tendencias que las producen, como el absolutismo y el pensamiento blanco-negro, que lleva a ver como totalmente inadecuado lo que no es absolutamente perfecto, y a que genere pensamientos alternativos, más matizados y relativistas.
  - Sustituya la orientación fatalista, que ve las dificultades como fracasos irresolubles en los que no puede hacerse nada, por una orientación práctica que los defina como problemas a resolver.

- Aprenda un procedimiento sistemático e inteligente para la resolución de los conflictos emocionales, llevando a cabo las siguientes fases: definir en qué consiste el problema identificando todos sus componentes, ordenar los distintos objetivos que implica, generar varias soluciones para resolverlo, anticipar las consecuencias positivas y negativas de cada una de ellas, en función de lo cual elegir la que se considere mejor para la globalidad de los objetivos implicados, y poner en práctica dicha solución aplicando un plan realista que cuente con los posibles obstáculos. El hecho de escribir las distintas fases de este proceso suele favorecerlo.
- Acostumbre a valorar los resultados que obtiene con optimismo, reconociendo los progresos aunque estén lejos del objetivo final, y centrando la atención en los aspectos más positivos de la realidad, pero sin dejar de percibirla con precisión.

## **2.4 Cómo favorecer la autoestima**

El hecho de tener confianza en uno mismo confiere a las personas unas actitudes básicas de autoestima, seguridad y empatía que son fundamentales. En seguida se presentan estrategias y aplicaciones para favorecer la autoestima:

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN	APLICACIONES
Pasar tiempo de calidad con los hijos	Pasar frecuentes períodos de tiempo ininterrumpido (30"-3') inmersos en la actividad preferida por el niño/a	Transmite interés y cariño hacia el niño/a; proporciona oportunidades para que el niño/a cuente cosas de sí mismo (autorrevelación) y practique habilidades de conversación.
Fomentar la conducta deseable	Proporcionar Atención Positiva después de comportamientos apropiados	Hablar con un tono de voz agradable, jugar de forma cooperadora, compartir, leer, ponerse de acuerdo en un proyecto...
Dar grandes muestras de afecto físico	Atención Positiva y afectiva después de las conductas apropiadas	Abrazar, tocar, apretar, hacer cosquillas, coger en brazos, hacer mimos...
Mostrarse como ejemplo de conducta deseada	Proporcionar al niño/a una demostración de la conducta deseable, llevándola a cabo nosotros mismos	Habilidades sociales. Habilidades de autoayuda/autonomía Habilidades de autocontrol.
Establecer reglas básicas claras y determinar las consecuencias lógicas	Negociar por adelantado un conjunto de reglas justas, específicas y aceptables que se apliquen a situaciones concretas y determinar las consecuencias de su incumplimiento	Ver televisión Salir de compras Visitar familiares o amigos Salir a pasear...
Discusión dirigida	Identificar la conducta problema, buscar una alternativa, y ensayar una conducta correcta. Decidir qué hacer en caso de que se rompan las reglas	Dejar la cartera en el suelo de la cocina, dejar la mesa desordenada...
Gráficos de buena conducta	Proporcionar recompensas consecuentes a la conducta deseada o indeseada	Hacer las tareas de casa, no decir tacos, rabieta, reglas de cortesía...
Dar instrucciones claras y con tranquilidad	Instrucciones claras, específicas y determinar con detalle el comportamiento correcto.	Tareas cotidianas, comportamiento inapropiado, juego peligroso...
Tiempo de calma o tiempo fuera	Colocar al niño/a en el mismo ambiente que otros miembros de la familia, pero en calma o apartarlo durante un periodo de tiempo específico	Chillar, rabieta, lloros, desobediencia, comportamiento agresivo...
Ignorar de manera planificada	Retirar la atención mientras continúen los problemas de conducta	Contestar, protestar, exigir, llorar o gritar...
Actividades planificadas	Preparar actividades con anticipación para limitar los problemas de situaciones de riesgo	Situaciones conflictivas fuera de casa, viajes, visitas...

Fuente: Parra de Dios, Fátima. Educación Emocional y Autoestima: Un enfoque preventivo para trabajar la violencia contra las mujeres. CEAPA. España. 2004

## CAPÍTULO III

### LA ADOLESCENCIA

#### 3.1 Adolescencia, la edad de transición

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es una de las etapas de la vida y uno de los grupos de población, que se ubica entre los 10 y 19 años de edad (definición cronológica). Se inicia con la pubertad, la cual se caracteriza por cambios biológicos y corporales como son el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y la adquisición de la capacidad reproductiva (definición biológica). (Secretaría de Salud, 2002, 56)

La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adoleceré* que significa crecer o crecer hacia la madurez. La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a la de adulto.

La adolescencia es mucho más que un peldaño en la escala que sucede a la infancia. Es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo. Es una despedida de las dependencias infantiles y un precoz esfuerzo por alcanzar el estado adulto. El adolescente es un viajero que ha abandonado una localidad sin haber llegado aún a la próxima. Es una suerte de entreacto entre las libertades despasado y las responsabilidades y compromisos que vendrán (Lessire, 2004, 30).

Hablando en términos generales, la adolescencia se inicia cuando el individuo accede a la madurez sexual y culmina cuando se independiza legalmente a la autoridad de los adultos. Establecer con seguridad el comienzo de la adolescencia es difícil, como promedio, la adolescencia se extiende desde los 13 a los 18 años en las mujeres y desde los 14 a los 18 años en los varones.

Dado que hay diferencias entre los patrones de conducta de adolescentes menores y mayores, la adolescencia puede ser dividida en dos periodos: inicial y final, siendo los 17 años la línea divisoria entre ambos. Esta línea divisoria no está determinada por alteraciones fisiológicas sino por diferencias en los patrones de conducta.

La adolescencia inicial se da en las niñas desde alrededor de los 13 hasta los 17 años, según el momento en que se alcanza la madurez sexual. Los varones desde alrededor de los 14 a los 17 años, también según la edad en que el muchacho alcanza la madurez sexual.

La adolescencia final abarca de los 17 a los 18 años. En ocasiones se emplea el término juventud para designar el periodo final de la adolescencia. Se dice de un adolescente mayor que es 'un joven' o 'una joven', lo cuál implica que la conducta característica de este periodo se aproxima a la de un adulto.

En relación a la adolescencia, la pubertad es el periodo en que se produce la madurez sexual, forma parte de la adolescencia pero no equivale a ésta, que comprende todas las fases de la madurez y no solo la sexual. La pubertad es un periodo que coincide en parte con otros dos: cerca de la mitad de ella se superpone a la etapa final de la niñez y la otra mitad, a la parte inicial de la adolescencia. Como promedio, la pubertad dura unos 4 años. Durante unos 2

años, el cuerpo se prepara para la reproducción y aproximadamente otros 2 sirven para completar el proceso.

Los primeros dos años de pubertad se conoce como preadolescencia. Se dice del individuo que es un preadolescente. No es un adolescente porque carece de madurez sexual. Tampoco manifiesta las características propias de un niño porque muchos de sus rasgos físicos y pautas de conducta han comenzado a transformarse en los de un adulto.

La transición desde la infancia hasta la adultez es normalmente un periodo difícil tanto para el grupo social como para el individuo. El estereotipo desfavorable del adolescente ha tenido un aspecto dañino sobre las actitudes y relaciones de adultos con adolescentes como sobre las actitudes de los jóvenes hacia sí mismos y sobre las relaciones de estos con los mayores.

Muchos adolescentes ven la adultez con un sentimiento combinado de prevención y temor. Se preguntan si son capaces de asumir las responsabilidades que acompañan a la libertad. La ansiedad y preocupación de los padres respecto a la capacidad del adolescente para enfrentar sus problemas y para alcanzar una posición adulta satisfactoria no ayudan a estructurar la confianza del joven en sí mismo, más bien aumentan su ansiedad y lo llevan a albergar sentimientos negativos aun más fuertes acerca de sí mismo y de sus aptitudes.

El conocimiento de los sentimientos de los adultos hacia los adolescentes lleva a estos a sentirse contra aquellos. Los adolescentes sienten que se les juzga injustamente.

Nos guste o no un niño no puede permanecer para siempre en la etapa infantil. El comienzo de la pubertad trae consigo rápidos cambios en el tamaño y la



estructura del cuerpo. Cuando el desarrollo físico llega a determinado punto, se espera que el niño madure psicológicamente y abandone la conducta infantil. Las modificaciones físicas están acompañadas de cambios en los intereses. Por ejemplo, los compañeros de la infancia o las actividades recreativas propias de esta etapa ya no satisfacen al adolescente. Este descubre que un nuevo interés lo inclina hacia el sexo opuesto. Lo lleva a participar en actividades sociales y lo impulsan hacia otros intereses.

Además, se le presentan más problemas nuevos y con menos tiempo para resolverlos que en ningún otro periodo anterior de su vida. Más aún, debe aprender a valerse por sí mismo y a enfrentarse al mundo sin que sus padres o profesores le indiquen el camino de la mano como lo hacían cuando era un niño.

Elaborar el cambio desde la infancia a la adultez es una gran tarea para un lapso tan breve y el papel que deben desempeñar los adultos para ayudar a la persona a efectuar dicha transición consiste en ayudar a los jóvenes a convertirse en adultos llevando sus normas y valores a la madurez siendo la tarea del adulto hacer de la adolescencia un paso hacia la madurez.

Todo lo mencionado anteriormente muestra lo difícil que se presenta la adolescencia y la necesidad de buscar la manera de motivarlos, de propiciar la aceptación de sí mismos y del mundo que los rodea. De fortalecer su autoestima, sus valores y recalcarles lo importante que son y de toda su potencial por desarrollar.

### 3.2 La pubertad

La pubertad hace referencia a los cambios biológicos que conducen a la capacidad reproductora de los individuos, unos cambios que actúan en adolescencia. Los cambios psicosociales de la adolescencia están estrechamente relacionados con el conjunto de transformaciones que caracterizan a la pubertad. Pero aunque estrechamente relacionados, entre los cambios físicos y los psicosociales se producen divergencias de ritmo que hacen aún más difícil la adaptación del adolescente a ellos. (Loayssa, 2001, 94)

Los cambios físicos se producen a todo lo largo de los años adolescentes, pero la mayoría viene al fin de la infancia y a principios de la adolescencia. Esto se conoce como la fase de la pubertad. La palabra pubertad proviene del latín *pubertas*, que significa edad de la virilidad. Se refiere al momento en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar la expresión 'fase' sugiere que la transición desde la infancia hasta la adultez es relativamente rápida.

Junto con las modificaciones de los órganos de reproducción aparecen cambios en el resto del cuerpo; estos, a su vez, originan alteraciones en los intereses, las actuaciones y la conducta del sujeto. El desarrollo físico continúa después de haberse alcanzado la madurez sexual, pero en forma cada vez lenta, y los cambios psicológicos y de conducta se hacen cada vez menos pronunciados. Cuanto más compleja es la cultura tanto más tiempo se requiere para aprender a pensar, a actuar y a sentir como adulto. En consecuencia, el periodo

transaccional hacia la madurez psicológica es más prolongado en la actualidad que en los tiempos de nuestros abuelos y se extiende varios años más allá del fin de la pubertad.

La pubertad se inicia con el comienzo de la transformación del cuerpo infantil en el de un adulto y finaliza cuando la transformación se completa. Se considera que el individuo es un 'niño' hasta el momento en que madura sexualmente; entonces se le llama 'adolescente'.

Para que se pueda establecer la edad de la pubertad ha de contarse con criterios razonablemente precisos que indiquen en que momento se inicia la transformación del cuerpo y cuando el niño se torna sexualmente maduro.

Entre las niñas, la menarca o primera menstruación fue utilizada durante siglos como el mejor criterio para determinar la madurez sexual. Los estudios científicos probaron que la menarca no se presenta ni al principio ni al final del periodo de cambios físicos que se producen en la pubertad. En cambio, se le puede considerar como el punto medio de la pubertad.

Entre los varones, la primera "polución nocturna" se utiliza como criterio popular de madurez sexual. Durante el sueño, a veces el pene se pone erecto y el "semen", ósea el líquido que contiene las células espermáticas, es expulsado. Esta es la manera normal en que el órgano reproductor masculino descarga cantidades excesivas de semen. Sin embargo, como se ha descubierto que las poluciones nocturnas pueden suceder después de producirse cierto desarrollo puberal, el hecho no puede ser utilizado como criterio para establecer el comienzo de la pubertad. Además, no todos los muchachos experimentan este fenómeno o no todos lo admiten.

Hay variaciones individuales tan marcadas en cuanto al tiempo necesario para la maduración sexual que es imposible dar una estimación realmente precisa acerca de duración. Se requiere un periodo aproximado de 1 a 2 años para los cambios preliminares desde el estado asexual al sexual. En este lapso tienen lugar en todo el cuerpo las modificaciones preparatorias para la maduración sexual. Cuando los órganos sexuales han alcanzado un punto en su desarrollo que los habilita para la función reproductora, se quieren uno o dos años adicionales para completar su desarrollo y los demás cambios en todo el cuerpo que acompañan a la madurez de los órganos sexuales.

Esto significa que el niño promedio necesita de 2 a 4 años para efectuar la transición. Quienes pasan de uno a otro estado en menos tiempo que el término medio se conocen como "individuos de maduración rápida"; de los que necesitan más tiempo que el término medio se conocen como "individuos de maduración lenta".

El patrón de desarrollo en la pubertad está influido considerablemente por la velocidad del desarrollo. Los individuos de maduración acelerada y desaceleración se presentan de súbito y asumen proporcionables adultas con gran rapidez los órganos sexuales y las características sexuales secundarias se desarrollan con anticipación y se acelera el desarrollo óseo.

Los que maduran lentamente, por el contrario, tienen periodos menos intensos de aceleración; su crecimiento es más uniforme y gradual, y continua durante más tiempo. Los órganos sexuales y las características sexuales secundarias se desarrollan a un ritmo más retardado que el término medio; en consecuencia estos individuos alcanzan más tarde su nivel de madurez, quienes maduraron con lentitud alcanzan por lo general mayores dimensiones que los "rápidos".

En un periodo relativamente breve, el cuerpo infantil se transforma en adulto. Los cambios exteriores son a menudo tan pronunciados que, a primera vista, el adolescente puede parecer un desconocido para quienes no lo han visto en dos o tres años. Los cambios que se producen en el interior del cuerpo; en el tamaño, forma y funcionamiento de los diferentes órganos y glándulas: no son visibles pero son tan importantes como los exteriores.

Una clasificación conveniente de las modificaciones corporales incluye cuatro categorías principales (Fernández, 2002, 12): aumento del tamaño corporal, cambios en las proporciones del cuerpo, desarrollo de las características sexuales primarias y de las secundarias. Pese a las diferencias individuales en el ritmo de las transformaciones, el patrón es similar para todos los niños y, por lo tanto, es predecible.

### **3.3 Tareas evolutivas de la adolescencia**

La adolescencia es un periodo prolongado y muchos adolescentes jóvenes tienen escasa motivación para llevar a cabo las tareas evolutivas que corresponden a su edad, las cuales son (Maganto, 2005, 2):

- Establecer relaciones nuevas y más maduras con pares de ambos sexos.
- Cumplir un rol social masculino o femenino
- Aceptar la propia constitución física y emplear el cuerpo de manera adecuada.

- Alcanzar la independencia emocional respecto de los padres y otros adultos.
- Convencerse del valor de la independencia económica
- Elegir una ocupación y prepararse para ella.
- Prepararse para el matrimonio y al vida familiar.
- Desarrollar aptitudes y conceptos intelectuales necesarios APRA el ejercicio de los derechos cívicos.
- Desear y lograr una conducta socialmente responsable.
- Procurarse un conjunto de valores y un sistema ético como guías para el comportamiento.

Que dominen del todo estas tareas evolutivas al igual la madurez emocional dependerá de la fuerza que tenga su motivación, de sus oportunidades para el aprendizaje y de la clase de cimientos que los sostienen en el momento en que llegan a la adolescencia.

El cumplimiento feliz de las tareas evolutivas de un periodo de la vida lleva a triunfar en las siguientes, en tanto que el fracaso no solo conduce a la desdicha y desaliento del individuo sino también a dificultades en tareas futuras. El buen cumplimiento de una tarea evolutiva propia de una edad es seguido por el desempeño adecuado, de una tarea similar a una edad mayor.

El solo hecho de conocer las expectativas sociales detalladas en las tareas evolutivas no es bastante para capacitar al joven para realizar con éxito la transición hacia la adultez. En cualquier circunstancia y en todo momento de la

vida resulta difícil adaptarse a los cambios; cuanto más radical es el cambio, tanto más dificultades entraña.

Pocos jóvenes logran la transición desde la infancia a la adultez sin cicatrices emocionales. A veces tales marcas carecen de importancia; en otras ocasiones son tan perjudiciales que los adolescentes renuncian a la lucha y permanecen inmaduros durante el resto de sus vidas. Ciertos efectos de la transición son más comunes que otros: inestabilidad, preocupación por los problemas que deben enfrentar, conducta perturbadora e infelicidad.

Inestabilidad: proviene de sentimientos de inseguridad y está a su vez se presenta cuando el individuo debe abandonar las pautas habituales y sustituirlas por otras. El adolescente ya no puede conducirse como un niño, pero no se siente seguro de su capacidad para hacer lo que la sociedad espera de él.

Los sentimientos de inseguridad siempre son acompañados de tensión emocional: el individuo se muestra preocupado y ansioso, o enojado y frustrado. Raramente es feliz en medio de la inseguridad porque se da cuenta de que su conducta refleja su falta de confianza en sí mismo. La tensión emocional puede expresarse exterior o interiormente; el adolescente puede ser agresivo, tímido o retraído. La inestabilidad se exterioriza asimismo en pautas de conducta no relacionadas con la emotividad. Algunos adolescentes exageran su dedicación escolar, otros se lanzan con entusiasmo a la práctica de deportes y otros pasan la mayor parte de su tiempo en actividades sociales. Algunos dan cuenta de su inestabilidad alternando sus gustos, sus intereses, sus aspiraciones vocacionales y amistades.

A medida que avanza la adolescencia el individuo, se hace cada vez más estable. El aumento de su estabilidad posibilita al adolescente a una mejor

adaptación personal y social. Se siente más feliz y más libre de tensiones emocionales. Una inestabilidad prolongada y pronunciada indica que el individuo tiene dificultades, ya sea por su propia culpa o por la del ambiente en que se desenvuelve, para deshacerse de los hábitos infantiles y formar otros más maduros. Como resultado se adaptara deficientemente en relación con lo que se podría esperar teniendo en cuenta su nivel de edad.

Preocupación por los problemas: La adaptación a nuevas situaciones siempre ocasiona problemas. Por diversas razones, en la adolescencia los problemas parecen más graves de lo que son en realidad o de lo que parecerían si se presentaran en otras edades. Primero: los problemas en la adolescencia comprenden una extensión más amplia y afectan a más personas que los de la infancia. Segundo: la transición hacia la adultez es veloz al principio; es probable entonces que se acumulen tantos problemas a un tiempo que el joven carezca del tiempo suficiente para resolver uno antes de que otro lo sumerjan. Tercero: el adolescente tuvo escasa experiencia en el manejo personal de sus problemas. Durante su infancia busca el auxilio de sus padres. Ahora debe aprender a valerse por si mismo.

Los problemas típicos de la adolescencia pueden ser (National Clearinghouse on Families & Youth, 2005, 40):

1.- Problemas personales: el adolescente se preocupa con problemas concernientes a su hogar (relaciones con miembros de la familia, disciplina), a la escuela (calificaciones, relación con profesores, actividades ajenas a los estudios), al estado físico (salud, ejercicios), a la apariencia (peso, atractivos físicos, confusión adecuada al sexo), a las emociones (desbordes temperamentales,



estados anímicos), a la adaptación (aceptación por los pares roles dirigentes), a la vocación (selección, capacitación) y a los valores (modalidad, drogas, sexo).

2.- Problemas característicos de la adolescencia: el status ambiguo del adolescente genera la aparición de preocupaciones tales como alcanzar mayor grado de independencia, ser mal comprendido o juzgado según estereotipos desfavorables y contar con más derechos y privilegios y menos responsabilidades impuestas por los padres. Problemas como la obtención de la independencia económica, la asunción del rol sexual aprobado y la preparación para la vida familiar presentan dificultades especiales. Los problemas del adolescente se intensifican si las tareas propias de la infancia no han sido dominadas completamente.

En cuanto a la solución de estos problemas, nunca es fácil resolver un problema; resulta en especial arduo para aquellos adolescentes que, cuando niños, han dependido con exceso de los padres y los docentes. Los jóvenes se ven frente a numerosos problemas que sus padres y muchos de sus profesores no encararon cuando ellos mismos eran adolescentes, razón por la cual estos adultos se sienten incapaces de ayudar a los jóvenes a resolverlos.

Además, muchos adolescentes que quisieran recurrir a su padres piensan que no se les escuchara con simpatía o que darán la impresión de ser incapaces de actuar con la independencia que han logrado. Otros ven a sus padres como símbolos de la infancia que desean dejar atrás.

Después de separarse de sus padres muchos jóvenes se sienten a la deriva y necesitan encontrar nuevas fuentes de protección. Algunos se vuelven hacia profesores, sacerdotes, hermanos mayores, parientes adultos y amigos de la

familia. Otros consideran a todos los adultos como representantes de la autoridad y evitan colocarse en una posición de sometimiento frente a ellos. Entonces requieren ayuda de miembros de su propia edad o, si no tienen confianza en el auxilio que estos pueden presentarles, se ponen en comunicación con consejero sin divisibles a través del correo y en la actualidad del Internet y obtienen respuestas en columnas apropiadas de periódicos y revistas o por medio de la radio o la televisión.

Aun cuando los adolescentes decidan solicitar ayuda de sus padres, tienden a ser cautelosos en la elección del padre o de la madre y de los problemas a discutir. Tanto los muchachos como las muchachas se inclinan a creer que sus madres son más tolerantes y comprensivas. La frecuencia con que el adolescente se dirige a sus padres en busca de ayuda depende no tanto de la relación que mantiene con ellos como de la naturaleza del problema. Cuanto más grave es el problema, tanto más se resiste a procurar la asistencia paterna. Las cuestiones referentes al sexo, o a las relaciones de parejas son las que tienen menos posibilidad de ser discutidas con los padres.

Conducta que engendra problemas: El tercero de los efectos más comunes de la transición desde la infancia a la adultez se halla en que por lo general de lugar a un comportamiento generador del problema de menor a mayor gravedad. En cualquier edad, la conducta de una persona es considerada como perturbadora si ocasiona inconvenientes y molestias a los demás. Lo cierto es que probablemente en ningún momento del proceso de crecimiento al comportamiento de un individuo sea tan fastidioso para otros como durante la adolescencia, principalmente en el periodo inicial.

La principal razón de que la adolescencia sea denominada una edad de problemas reside en que con frecuencia se juzga al joven según pautas adultas en lugar de hacerlo con las apropiadas para su edad. Por ejemplo, el adolescente típico es egocéntrico, se autocrítica y se admira así mismo. Gran parte de sus maneras groseras, de su vestimenta caprichosa y de su forma de hablar cumplen el objetivo de atraer la atención ajena hacia si mismo. Así mismo su egocentrismo lo hace poco cooperativo, lo vuelve egoísta desconsiderado con otros hablando de si mismo y de sus problemas. Un comportamiento semejante revela inmadurez y conduce a que se emitan sobre él juicios desfavorables.

El adolescente joven es más un problema para si mismo que para los demás. No se ha adaptado a su nuevo rol en la vida por lo cual se siente confuso, inseguro y ansioso. En lugar de esperar que actuara de un modo coherente con su nivel de desarrollo, a veces se le trata como si fuese un niño y se espera que se comporte como un adulto. En consecuencia, además de sus propios problemas descubre que los adultos y su conducta y puntos de vista irrazonables constituyen en realidad los problemas que debe enfrentar. En tanto el joven permanece en este estado de confusión e incertidumbre no cesa de estar tenso y nervioso. Esto lo conduce a una conducta agresiva, perturbadora y que busca llamar la atención, o a la depresión, irritabilidad e infelicidad. Sea cual fuere la conducta del adolescente, los adultos lo consideran habitualmente como una persona carente de madurez y antipatía para vivir o trabajar con ella.

A medida que avanza la adolescencia, si el adolescente efectúa con éxito la transición hacia la adultez, los problemas causados por su conducta disminuyen gradualmente. En tal caso, se convierte en un problema menor para si mismo y

para el grupo social. Por lo contrario, si la transición es defectuosa, la conducta generadora de problemas habrá de continuar, con el agregado de que el adolescente parecerá aun más inmaduro e impertinente que antes, cuando su apariencia no mostraba tantos rasgos adultos.

Infelicidad: Este es el más perjudicial de los efectos del pasaje a la adultez así como el más frecuente entre los adolescentes. Para la mayoría de las personas, la felicidad depende principalmente del sentimiento de adecuación respecto de lo que la sociedad espera de ellas; esto significa para el individuo estar libre de una responsabilidad que implica preocupaciones y censuras, y además, ver cumplidas sus esperanzas y ambiciones. Si se tienen en cuenta los problemas que debe enfrentar el adolescente y los conflictos que surgen cuando se ve impedido de lograr el status al cual cree tener derecho, resulta comprensible que raras veces la adolescencia constituya un periodo verdaderamente feliz en nuestra sociedad.

El adolescente que exhibe infelicidad por su expresión taciturna o mediante una conducta antisocial, descubre que las reacciones sociales que suscita son tan desfavorables que lo convierten en su ser despreciado o rechazado. Esto acentúa su infelicidad y lo lleva a otras formas de conducta que intensifican el desprecio o el rechazo social.

La infelicidad se convierte a menudo en un estado habitual. Deja su marca en la expresión facial de la persona y en su modo característico de adaptarse a la gente y a las situaciones que depara la vida.

La infelicidad conduce a ajustes personales y sociales deficientes que, con el tiempo, pueden derivar en perturbaciones de la personalidad.

Las instituciones de enseñanza no deben tratar de preparar a los adolescentes para la vida futura por medio de instrucción y entrenamiento específicos referentes a tareas que se les presenta más adelante, sino ayudarlos a enfrentarse con los problemas de su adolescencia actual. En este momento, como en todos los demás periodos de la existencia, la mejor preparación para el mañana radica en vivir adecuadamente el hoy, en ocuparse de los requerimientos presentes de manera de capacitarse para avanzar sin el lastre de demasiadas tareas inconclusas.

Las causas de la infelicidad son (Obiols, 2006, 105):

- Presiones sociales: se ven afectados por los adultos, tanto padres como maestros, que colman de conflictos al período más de lo necesario, frenando los esfuerzos del adolescente por llegar a ser un adulto maduro e independiente.
- Problemas de adaptación: La fuente principal de conflictos de adaptación se halla constituida por el desarrollo y deseo físico sexual. El grado de felicidad que logre el adolescente se hallará determinado por las formas en que reaccione frente a estos problemas de adaptación.
- Falta de seguridad en su posición: El adolescente ya no se halla libre de responsabilidades, como cuando era niño, pero tampoco posee los derechos y privilegios del adulto.
- Idealismo: Todo adolescente posee elevados ideales respecto de sí mismo, de su familia, amigos, comunidad y patria.
- Frustraciones en las relaciones heterosexuales: Los amoríos pueden ser experiencias felices para los adolescentes, pero de hecho pocos lo son; van

acompañados de tal intensidad emocional que están casi condenados al fracaso desde el principio, y cuando se interrumpen o se frustran resultan ser experiencias dolorosas.

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

### **3.4 Normalidad y patología en la adolescencia**

Al estudiar la adolescencia, se destaca la importancia de los factores socioculturales en la determinación de la fenomenología expresiva en esta edad de la vida. Aunque lo mismo cabría señalar para cualquier otra etapa de la vida. Así, debemos por un parte considerar la adolescencia como un fenómeno específico dentro de toda la historia del desarrollo del ser humano y, por otra parte estudiar su expresión circunstancial de tipo geográfico y temporal histórico-social.

El desarrollo y la conducta del mismo se producen de acuerdo con pautas inevitables, inmutables, universales e independientes del ambiente sociocultural. (Aberastury, 2006, 145)

No hay duda alguna de que el elemento sociocultural influye con un determinismo específico en las manifestaciones de la adolescencia, pero también

se tiene que tener en cuenta que tras esa expresión sociocultural existe una base psicológica que le da características universales. Pretender que el redespertar de la sexualidad en el nivel de madurez genital no es un fenómeno básico de la adolescencia en nuestro medio, sería como pretender que el proceso mismo de la civilización no acontece en la realidad y que toda la circunstancia socioeconómica de desarrollo no ha sucedido y que la civilización no ha ocurrido como un fenómeno que incide directamente sobre la personalidad. Sería también admitir que no ha habido una sexualidad previa y que la personalidad es un sinónimo directo de madurez únicamente. Según este criterio se llegaría a la conclusión de que solo los adultos tendrían personalidad y por lo mismo solo ellos tendrían sexualidad.

La adolescencia está caracterizada fundamentalmente por ser un periodo de transición entre la pubertad y es estadio adulto del desarrollo y que en las diferentes sociedades este periodo puede variar como varía el reconocimiento de la condición adulta que se le da al individuo. Sin embargo, existe, como base de todo este proceso una circunstancia especial, que es la característica propia del proceso adolescente en sí, es decir, una situación que obliga al individuo a reformularse los conceptos que tiene acerca de sí mismo y que lo lleva a abandonar su auto imagen infantil y a proyectarse en el futuro de su adultez. El problema de la adolescencia debe ser tomado como un proceso universal de cambio, de desprendimiento, pero que se teñirá con connotaciones externas peculiares de cada cultura que lo favorecerán o dificultarán, según las circunstancias.

En trabajos anteriores, se ha llegado a definir a la adolescencia como: la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objétales, internalizadas y verificando la realidad que el medio social le ofrece, mediante el uso de los elementos biofísicos en desarrollo a su disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la personalidad en un plano genital, lo que solo es posible si se hace el duelo por la identidad infantil. (Aberastury, 2006, 148)

La estabilización de la personalidad no se logra sin pasar por un cierto grado de conducta patológica que se debe considerar inherente a la evolución normal de esta etapa de la vida.

Frente a un mundo tan cambiante y a un individuo que, como el adolescente, presenta una cantidad de actitudes también cambiante este no puede sino manejarse en una forma muy especial, que de ninguna manera puede compararse si quiera con lo que sería la verdadera normalidad en el concepto adulto del término.

El concepto de normalidad no es fácil de establecer, ya que en general varía en relación con el medio socioeconómico, político y cultural. Por lo tanto es importante ubicarlo en un medio determinado en donde el adolescente se rige por las normas sociales vigentes en forma implícita o explícita. Esta normalidad se establece sobre las pautas de adaptación al medio, y que no significa sometimiento al mismo, sino más bien la capacidad de utilizar los dispositivos existentes para el logro de las satisfacciones básicas del individuo en una integración permanente que busca modificar lo displacentero o lo inútil a través del logro de sustituciones para el individuo y la comunidad.



Es muy difícil señalar el límite entre lo normal y lo patológico en la adolescencia, y considera que en realidad, toda la conmoción de este periodo de la vida deber ser estimada como normal, señalado además que sería anormal la presencia de un equilibrio establece durante el proceso adolescente. (Cob, 2006, 3)

Las luchas y rebeldías externas del adolescente no son más que reflejos de los conflictos de dependencia infantil que íntimamente aun persisten. Los procesos de duelo obligan a actuaciones que tienen característica defensivas, de tipo psicopático, fóbico o esquizoparanoide, según el individuo y sus circunstancias. Es por ello que se puede hablar de una verdadera “patología normal” del adolescente, en el sentido de que precisamente éste exterioriza sus conflictos de acuerdo con su estructura y sus experiencias.

### **3.5 El síndrome normal de la adolescencia**

Sintetizando las características de la adolescencia, se puede describir la siguiente “síntomatología” que integraría este síndrome (Aberastury, 2006, 123): 1) búsqueda de sí mismo y de la identidad; 2) tendencia grupal; 3) necesidad de intelectualizar y fantasear; 4) crisis religiosas que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervorosos; 5) desubicación temporal, en donde el pensamiento adquiere las características del pensamiento primario; 6) evolución sexual manifiesta que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta; 7) actitud social reivindicatoria con tendencias anti o asociales de diversa intensidad; 8) contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la

conducta dominada por la acción, que constituye la forma de expresión conceptual más típica de este periodo de la vida; 9 ) una separación progresiva de los padres, y 10) constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

1) En la búsqueda de si mismo, el periodo infantil y el de la adolescencia no deben ser vistos como una preparación para la madurez, sino es necesario enfocarlo con un criterio del momento actual del desarrollo y de lo que significa el ser humano en esas etapas de la vida. Es lógico aceptar que el problema de la adolescencia es entrar al mundo del adulto, pero tenemos que reconocer que la identidad es una característica de cada momento evolutivo. Siendo la adolescencia un momento de desarrollo, una etapa más en el proceso total del vivir es importante observar cuales son las características fundamentales que aparecen en ese periodo vital.

Es preciso destacar que el poder llegar a utilizar la genitalidad en la procreación es un hecho biopsicodinámico que determina una modificación esencial en el proceso del logro de la identidad adulta y que caracteriza la turbulencia e inestabilidad de la identidad adolescente.

El niño entra en la adolescencia con dificultades, conflictos e incertidumbres que se magnifican en este momento vital, para salir luego a la madurez estabilizada con determinado carácter y personalidad adulta.

La idea de sí mismo implica algo mucho más amplio en todas las etapas del desarrollo. Es el conocimiento de la individualidad biológica y social, del ser psicofísico en su mundo circundante que tiene características especiales en cada edad evolutiva. La consecuencia final de la adolescencia seria un conocimiento de

sí mismo como entidad biológica en el mundo, el todo biopsicosocial de cada ser en ese momento de la vida.

El logro de un auto concepto es lo que también se le conoce como el yo, desde un punto de vista psicológico, señalando que este autoconcepto se va desarrollando a medida que el sujeto va cambiando y se va integrando con las concepciones que acerca de el mismo tienen muchas personas, grupos e instituciones, y va asimilando todos los valores que constituyen el ambiente social.

En ocasiones se da también la llamada identidad negativa”, basada en identificaciones con figuras negativas pero reales. Es preferible ser alguien perverso, indeseable, a no ser nada. Esto constituye una de las bases del problema de las pandillas de delincuentes, los grupos de homosexuales, los adictos a las drogas, etc. La realidad suele ser mezquina en proporcionar figuras con las que se puede hacer identificaciones positivas y entonces, en la necesidad de tener una identidad, se recurre a ese tipo de identificaciones.

## 2.- La tendencia grupal

En el inciso anterior se ha señalado que, en su búsqueda de la identidad adolescente, el individuo, en esa etapa de la vida, recurre como comportamiento defensivo a la búsqueda de uniformidad, que puede brindar seguridad y estima personal. Allí surge el espíritu de grupo al que tan afecto se muestra el adolescente. Hay un proceso de identificación masiva, en donde todos se identifican con cada uno. A veces el proceso es tan intenso que la separación del grupo parece casi imposible y el individuo pertenece más al grupo de amigos que al grupo familiar. Se inclina a lo dictado en el grupo, en cuanto a modas, vestimenta, costumbres, preferencias de distinto tipo, etc.

En otro nivel, las actuaciones del grupo y de sus integrantes representan la oposición a las figuras parentales y una manera activa de determinar una identidad distinta de la del medio familiar.

En el grupo el individuo adolescente encuentra un reforzamiento muy necesario para los aspectos cambiantes del yo que se producen en este periodo de la vida.

De esta manera, el fenómeno grupal adquiere una importancia trascendental ya que se transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente se mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial. El grupo constituye así la transmisión necesaria en el mundo externo para lograr la individualización adulta. El grupo resulta útil para las disociaciones, proyecciones e identificaciones que siguen ocurriendo en el individuo, pero con características que difieren de las infantiles. Después de pasar por la experiencia grupal, el individuo podrá empezar a separarse del grupo y asumir su identidad adulta.

Cuando durante este periodo de la vida el individuo sufre un fracaso de personificación, producto de la necesidad de dejar rápidamente los atributos infantiles y asumir una cantidad de obligaciones y responsabilidades para las cuales aun no está preparado, recurre al grupo como un refuerzo para su identidad. Se ve también que una de las luchas más despiadadas es la que se lleva a cabo en defensa de la independencia en un momento en que los padres desempeñan todavía un papel muy activo en la vida del individuo. Por eso es que en el fenómeno grupal el adolescente busca un líder al cual someterse, o si no, se elige él en el líder para ejercer el poder del padre o de la madre.

3.- Necesidad de intelectualizar y fantasear.

La necesidad de intelectualizar y fantasear se da como una de las formas típicas del pensamiento del adolescente. La necesidad que la realidad impone de renunciar al cuerpo, al rol y a los padres de la infancia, así como a la bisexualidad que acompañaba a la identidad infantil, enfrenta al adolescente con una vivencia de fracaso o de impotencia frente a la realidad externa. Esto obliga también al adolescente a recurrir al pensamiento para compensar las pérdidas que ocurren dentro de sí mismo y que no puede evitar. El fantasear y el intelectualizar, sirven como mecanismos defensivos frente a estas situaciones de pérdida tan dolorosas. La intelectualización y el fantasear han sido señalados por Freud Anna (20) como manifestaciones defensivas típicas de la adolescencia.

La incesante fluctuación de la identidad adolescente, que se proyecta como identidad adulta en un futuro muy próximo, adquiere caracteres que suelen ser angustiantes y que obligan a un refugio interior que es muy característico. Es allí donde, el mundo infantil desempeña un papel predominante que es absolutamente fundamental tener en cuenta para comprender como el adolescente, frente a todos estos embates en su mundo interno cambiante y de su mundo externo indomable y frustrante, puede salir airoso. Y solo teniendo una relación adecuada con objetos internos buenos y también con experiencias externas no demasiado negativas, se puede llegar a cristalizar una personalidad satisfactoria.

#### 4.- Las crisis religiosas

En cuanto a la religiosidad se observa que el adolescente puede manifestarse como un ateo exagerado o como un místico muy fervoroso, como situaciones extremas. Entre ellas hay una gran variedad de posiciones religiosas y cambios muy frecuentes. Es común observar que un mismo adolescente pasa incluso por

periodos místicos o por periodos de un ateismo absoluto. Esto concuerda con toda la situación cambiante y fluctuante de su mundo interno.

Buhler Charlotte (1975) ha dicho que el adolescente “quiere dudar, cavilar, quiere buscar, no decidirse” “y cuando entra en esta edad difícil se pregunta quien es, que es, para luego intentar una respuesta más o menos adecuada a esta pregunta, interrogarse acerca de que hacer con el, con lo que el supone que es”.

El adolescente comienza a enfrentar la separación definitiva de los padres y también la aceptación de la posible muerte de los mismos. Esto explica como el adolescente puede llegar a tener tanta necesidad de hacer identificaciones proyectivas con imágenes muy idealizadas, que le aseguren la continuidad de la existencia de si mismo y de sus padres infantiles. La figura de una divinidad, de cualquier tipo de religión, puede representar para él una salida mágica de este tipo.

#### 5.- La desubicación temporal

El pensamiento del adolescente, frente a lo temporal como a lo espacial, adquiere características muy especiales. Desde el punto de vista de la conducta observable es posible decir que el adolescente vive con una cierta desubicación temporal; convierte el tiempo en presente y activo como un intento de manejarlo. En cuanto a su expresión de conducta el adolescente parecería vivir en proceso primario con respecto a lo temporal.

Las urgencias son enormes y a veces las postergaciones son aparentemente irracionales.

Se observan aquí conductas que desconciertan al adulto. El padre que recrimina a su hijo que estudie porque tiene un examen inmediato, se encuentra desconcertado frente a la respuesta del adolescente: ¡Pero si tengo tiempo!, ¡si el

examen es recién o mañana! Es el caso, igualmente desconcertante para los adultos, de la joven adolescente que llora angustiada frente a su padre quejándose de la actitud desconsiderada de la madre que no contempla sus necesidades “inmediatas” de tener ese vestido nuevo para su próximo baile. En esas circunstancias el padre trata de solidarizarse con la urgencia de su hija y comprende la necesidad del traje nuevo para esa reunión social tan importante para ellas; cuando interroga a la madre acerca del porqué de su negativa, se encuentra sorprendido con la respuesta de que ese baile se va a efectuar dentro de tres meses. Es durante la adolescencia que la dimensión temporal va adquiriendo lentamente características discriminativas.

A las dificultades del adolescente para diferenciar externo-interno, adulto-infantil, etc., se debe agregar la dificultad para distinguir presente-pasado-futuro. Se puede unir “el pasado y el futuro en un devorador presente”, presente que tiene características no discriminadas y que por lo tanto implicaría una temporalidad diferente, de tipo incluso maniaca, vinculada con un núcleo psicótico.

Llegando el individuo a la adolescencia, ya tuvo oportunidad de vivenciar parcialmente, separaciones, muerte de objetos internos y externos, de partes del yo, y cierta limitación de lo temporal en el plano vital (fundamentalmente en el cuerpo y en la relación interpersonal-corporal). El transcurrir del tiempo se va haciendo más objetivo (conceptual), adquiriéndose nociones de lapsos cronológicamente ubicados. Se podría hablar de un tiempo existencial, que sería el tiempo en sí, un tiempo vivencial o experiencial y un tiempo conceptual.

Aceptar la pérdida de la niñez significa aceptar la muerte de una parte del yo y sus objetos para poder ubicarlos en el pasado. En una elaboración patológica, este pasado puede amenazar con invadir al individuo, aniquilándolo.

A medida que se van elaborando los duelos típicos de la adolescencia, la dimensión temporal adquiere otras características.

Aquí es cuando surge la conceptualización del tiempo, que implica la noción discriminada de pasado, presente y futuro, con la aceptación de la muerte de los padres y la pérdida definitiva de su vínculo con ellos y la propia muerte.

Los primeros intentos discriminativos temporales se efectúan a nivel corporal; por ejemplo, el adolescente afirma, refiriéndose a su pasado: “cuando era chico” refiriéndose a su futuro “cuando sea grande”; (“hice”, “podré hacer”).

Si en el pasado del adolescente hubo una evolución y experiencias positivas, incorporando objetos buenos, la integración y la discriminación temporal se verán facilitadas y en el futuro contendrá la identificación proyectiva de un pasado gratificante. El adolescente tendrá entonces conductas más depresivas, menos ambiguas cada vez.

De esta manera la percepción y la discriminación de lo temporal sería una de las tareas más importantes de la adolescencia, vinculada con la elaboración de los duelos típicos de esa edad. Cuando el adolescente puede reconocer un pasado y formular proyectos de futuro, con la capacidad de espera y elaboración en el presente, supera gran parte de la problemática de la adolescencia.

La búsqueda de la identidad adulta del adolescente está estrechamente vinculada con su capacidad de conceptualizar el tiempo.

6.- La evolución sexual desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad.



En la evolución del autoerotismo a la heterosexualidad que se observa en el adolescente, se puede describir un oscilar permanente entre la actividad de tipo masturbatorio y los comienzos del ejercicio genital, que tiene características especiales en esta fase del desarrollo, donde hay más un contacto genital de tipo exploratorio y preparatorio, que la verdadera genitalidad procreativa, que solo se da, con la correspondiente capacidad de asumir el rol parental, recién en la madurez.

Al ir aceptando su genitalidad, el adolescente inicia la búsqueda de la pareja en forma tímida pero intensa. Es el periodo en que comienzan los contactos superficiales, las caricias que son cada vez más profundas y más íntimas, que llenan la vida sexual del adolescente. Se estima que de los 13 a los 20 años el 88% de los varones y el 91% de las niñas han tenido ya este tipo de actividad sexual y que prácticamente a los 21 años el 100% de los muchachos ya han tenido esta experiencia.

El enamoramiento apasionado es también un fenómeno que adquiere características singulares en la adolescencia y que presenta todo el aspecto de los vínculos intensos pero frágiles de la relación interpersonal adolescente. El primer episodio de enamoramiento ocurre en la adolescencia temprana y suele ser de gran intensidad. Aparece ahí el llamado "amor a primera vista" que no solo puede ser totalmente ignorado por la parte amada de la pareja, como ocurre cuando ese ser amado es una figura idealizada, un actor de cine, una estrella del deporte, etc., que tiene en realidad las características de un claro sustituto parental al que el adolescente se vincula con fantasías edípicas.

La relación genital heterosexual completa que ocurre en la adolescencia tardía es un fenómeno mucha más frecuente de lo que habitualmente se considera en el mundo de los adultos de diferentes clases sociales. Estos tratan de negar la genitalidad del adolescente y no solo minimizan su capacidad de relación genital heterosexual sino que, por supuesto, la dificultan.

Freud (1946) estableció que la importancia de los cambios puberales son los que imponen la madurez sexual al individuo, intensificándose entonces todos los procesos psicobiológicos que se viven en esta edad. Es importante destacar que Freud había hablado de genitalidad en la infancia. Al elaborar el duelo por el cuerpo infantil perdido que también significa la elaboración del duelo por el sexo opuesto perdido en este proceso evolutivo, la aceptación de la genitalidad surge con fuerza en la adolescencia, impuesta por la presencia difícil de negar de la menstruación o la aparición del semen. Ambas funciones fisiológicas que maduran en este periodo de la vida imponen el rol genital de procreación y la definición sexual correspondiente.

Los cambios biológicos que se operan en la adolescencia producen gran ansiedad y preocupación, porque el adolescente debe asistir pasiva e impotentemente a los mismos. La tentativa de negar la pérdida del cuerpo y del rol infantil especialmente, provocan modificaciones en el esquema corporal que se tratan de negar, en la elaboración de los procesos de duelo normales de la adolescencia.

Es normal que en la adolescencia aparezcan periodos de predominio de aspectos femeninos en el varón y masculinos en la niña. Es necesario tener siempre

presente el concepto de bisexualidad y aceptar que la posición heterosexual adulta exige un proceso de fluctuaciones y aprendizaje en ambos roles.

Es posible definir la genitalidad adulta como el pleno ejercicio de la capacidad libidinal de un sujeto, mediante la puesta en juego de los elementos remanentes de todas las etapas de maduración psicosexual, con la culminación en el nivel genital, con otro sujeto del sexo opuesto y con la aceptación implícita de la capacidad de procrear, siempre que las condiciones socioeconómicas de la realidad externa lo permitan, integrando así una constelación familiar, con los roles adultos correspondientes.

#### 7.- Actitud social reinvincatoria.

No todo el proceso de la adolescencia depende del adolescente mismo, como una unidad aislada en un mundo que no existiera. No hay duda alguna de que la constelación familiar es la primera expresión de la sociedad que influye y determina gran parte de la conducta de las adolescentes.

Las actitudes reinvincatorias y de reforma social del adolescente pueden ser la cristalización en la acción de lo que ha ocurrido ya en el pensamiento. Las intelectualizaciones, las fantasías concientes, necesidades del yo, fluctuante que se refuerza en el yo grupal, hacen que se transformen en pensamiento activo, en verdadera acción social, política, cultural, está elaboración del proceso de la adolescencia tan fundamental en todo el desarrollo evolutivo del individuo.

Frente al adolescente individual, es necesario no olvidar que gran parte de la oposición que se vive por parte de los padres, es trasladada al campo social. Además, gran parte de la frustración que significa hacer el duelo por los padres de la infancia, se proyecta en el mundo externo. De esta manera el adolescente

siente que no es él quien cambia, quien abandona su cuerpo y su rol infantil, sino que son sus padres y la sociedad los que se niegan a seguir funcionando como padres infantiles que tienen con él actitudes de cuidado y protección ilimitados. Descarga entonces contra ellos su odio y su envidia y desarrolla actitudes destructivas. Si puede elaborar bien los duelos correspondientes y reconocer la sensación de fracaso, podrá introducirse en el mundo de los adultos con ideas reconstructivas, modificadoras en un sentido positivo de la realidad social y tendientes a que cuando ejerza su identidad adulta pueda encontrarse en un mundo realmente mejor. Entendiendo como adaptación o aceptación no al sometimiento si no a la inteligente posibilidad de una relación objetal no masoquista.

8.- Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta.

La conducta del adolescente está dominada por la acción, que constituye la forma de expresión más típica en estos momentos de la vida, en que hasta el pensamiento necesita hacerse acción para poder ser controlado.

El adolescente no puede mantener una línea de conducta rígida, permanente y absoluta, aunque muchas veces la intenta y la busca.

Spiegel (1963) ha hablado de la personalidad del adolescente describiéndola como "esponjosa". Es una personalidad permeable, que recibe todo y que también proyecta enormemente, es decir, es una personalidad en la que los procesos de proyección e introyección son intensos, variables y frecuentes.

Esto hace que no pueda haber una línea de conducta determinada que ya indicaría una alteración de la personalidad del adolescente. Por eso es que se

habla de una “normal anormalidad”, de una inestabilidad permanente del adolescente.

En el adolescente, un indicio de normalidad se observa en la habilidad de su organización defensiva.

Es el mundo adulto el que no tolera los cambios de conducta del adolescente, el que no acepta que el adolescente pueda tener identidades ocasionales, transitorias, circunstanciales y exige de él una identidad adulta, que por supuesto no tiene por qué tener.

Estas contradicciones, con la variada utilización de defensas, facilitan la elaboración de los duelos típicos de este periodo de la vida y caracterizan la identidad adolescente.

#### 9.- Separación progresiva de los padres.

Una de las tareas básicas concernientes a la identidad del adolescente, es la de ir separándose de los padres, lo que está favorecido por el determinismo que los cambios biológicos imponen en este momento cronológico del individuo.

La aparición de la instrumentación de la genitalidad con capacidad procreativa, es percibida también por los padres del adolescente. Muchos padres se angustian y atemorizan frente al crecimiento de sus hijos reviviendo sus propias situaciones edípicas, lo que da lugar a situaciones conflictivas sumamente complejas que es preciso tener en cuenta.

No son ajenos los padres a las ansiedades que despiertan la genitalidad y el desprendimiento real y a los celos que esto implica en los hijos y en ellos mismos. La evolución de la sexualidad depende de gran parte de cómo los mismos padres

acepten los conflictos y el desprendimiento que los hijos de una manera u otra pueden expresar.

La presencia internalizada de buenas imágenes parentales, con roles bien definidos, y una escena primaria amorosa y creativa, permitirá una buena separación de los padres, un desprendimiento útil, y facilitará al adolescente el pasaje a la madurez, para el ejercicio de la genitalidad en un plano adulto.

Por otro lado, figuras parentales no muy estables ni bien definidas en sus roles, pueden aparecer ante el adolescente como desvalorizadas y obligarlo a buscar identificaciones con personalidades más consistentes y firmes por lo menos en un sentido compensatorio o idealizado. Es así como aparecen relaciones con ídolos de distinto tipo cinematográfico, deportivos, relaciones fantaseadas con maestros, héroes reales e imaginarios, compañeros mayores que adquieren características parentales, y pueden empezar a establecer relaciones que en ese momento satisfacen más.

10.- Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

Un sentimiento básico de ansiedad y depresión acompañaran permanentemente al adolescente.

La intensidad y frecuencia de los procesos de introyección y proyección pueden obligar al adolescente a realizar rápidas modificaciones de su estado de ánimo ya que se ve de pronto sumergido en las desesperanzas más profundas o, cuando elabora y supera los duelos, pueden proyectarse con un ánimo desmedido.

Los cambios de humor son típicos de la adolescencia y es preciso entenderlos sobre la base de los mecanismos de proyección y de duelo por la pérdida de

objetos; al fallar estos intentos de elaboración, tales cambios de humor pueden aparecer como micro crisis maniaco depresivas.

Estos diez puntos antes descritos es una presentación esquemática de un proceso fenomenológico que permite apreciar las características de la identidad y del proceso adolescente.

Poder aceptar la anormalidad habitual en el adolescente, vista desde el ángulo de la personalidad idealmente sana o de la personalidad normalmente adulta, permitirá un acercamiento más productivo a este periodo de la vida. Podrá determinar el entender al adolescente desde el punto de vista adulto, facilitándole su proceso evolutivo hacia la identidad que busca y necesita. Solamente si el mundo adulto lo comprende adecuadamente y facilita su tarea evolutiva, el adolescente podrá desempeñarse correcta y satisfactoriamente, gozar de su identidad, de todas sus situaciones, aún de las que aparentemente tienen raíces patológicas, para elaborar una personalidad más sana y feliz.

De lo contrario, siempre se proyectarán en el adolescente las ansiedades y la patología del adulto y se producirá ese colapso o crisis de enfrentamiento generacional, que dificulta el proceso evolutivo y no permite el goce real de la personalidad.

El conocimiento y la autoestima están relacionados porque la satisfacción que consigue el niño aumentó cuando: ha aplicado en la práctica y con éxito, el conocimiento que tiene de sí mismo. Cuando cumple con las exigencias que él mismo se ha marcado y cuando, otros confirman la idea de lo que él mismo tiene.

Un niño con mucha autoestima:

- Estará orgulloso de sus logros.

- Actuará con independencia.
- Asumirá responsabilidades con facilidad.
- Sabrá aceptar sus errores.
- Afrontará nuevos retos con entusiasmo.
- Se sentirá capaz de influir sobre otros.
- Mostrará amplitud de emociones y sentimientos.

Un niño con poca autoestima:

- Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad.
- Despreciará sus dotes naturales.
- Echará la culpa de su propia debilidad a los demás.
- Se dejará influir por otros con facilidad.
- Se pondrá a la defensiva y se frustrará con facilidad.
- Se sentirá impotente.

En el adolescente la autoestima puede sufrir grandes altibajos. Lo normal es que presente las características que se explican a continuación en distintas ocasiones, dependiendo de las cosas que puede influir en cada momento.

Un adolescente con autoestima:

- Actuará independientemente.
- Asumirá sus responsabilidades.
- Confrontará nuevos retos con entusiasmo.
- Estará orgulloso de sus retos.
- Demostrará amplitud de emociones y sentimientos.
- Tolerará bien sus fallas.



- Se sentirá capaz de influir en otros.

Un adolescente sin autoestima:

- Desmerecerá su propio talento.
- Sentirá que los demás no le valoran.
- Se sentirá impotente.
- Será muy influenciable por los demás.
- Tendrá pobreza de sentimientos y emociones.
- Eludirá las situaciones que le provoquen ansiedad.
- Se pondrá a la defensiva y se frustrará con facilidad.
- Culpará a otros de sus debilidades.

## CAPÍTULO IV

### LA TRANSMISIÓN DE VALORES

#### 4.1 Valores

El valor tiene múltiples caras y puede contemplarse desde varios ángulos. Desde una visión metafísica, los valores son importantes por si mismos; desde una visión psicológica son subjetivos y valen si los sujetos lo establecen así, pero también son circunstanciales y dependen del momento histórico, cultural y la situación.

En general, el valor es lo bueno, real o ideal, deseado o deseable para una persona o colectividad. Un valor tiene al menos tres dimensiones, una objetiva, una subjetiva y el carácter social. La objetiva es cuando representa un lugar por si mismo. La subjetiva, es cuando representa un interés para el sujeto y el carácter social es cuando representa la aspiración de un colectivo humano determinado. (Abascal, 2001, 15)

El término valor puede verse conceptualmente desde la perspectiva económica, psicológica y moral. La económica significa el precio a pagar por obtener algo a lo que se otorga el valor, la psicológica está vinculada a la cualidad moral que motiva a las personas a lograr ciertas metas y a afrontar las consecuencias. "El valor es un parámetro que se adquiere principalmente en la familia y se aplica directamente en el entorno que rodea a un individuo

(Abascal, 2001, 13). También, aunque no necesariamente o como una condición que siempre se logre, el valor es aprendido en la escuela. Significa una tarea que debe ser iniciada por lo padres de familia en un entorno propicio.

A los valores se les cataloga también como bienes estimables que están íntimamente ligados a las necesidades humanas que los conviertan en modelos de vida, creencias, aspiraciones e incluso estados de felicidad temporal o permanente.

El valor es un determinante del comportamiento humano, tanto de su conducta como de sus actitudes personales que ocupa la parte central de la personalidad del individuo.

Cuando se habla de valor, se alude a lo que se estima en primera instancia como socialmente considerable, ya sea para una colectividad o para una persona. (Hirsch, 2001, 230)

Los valores están presentes en toda acción y en todo ámbito humano, representándose en diversas formas y tipos, tales como los morales, políticos, éticos, religiosos, económicos, estéticos, de salud, escolares, organizacionales, profesionales, familiares, etcétera.

Dado que los valores básicos se obtienen en una familia, es conveniente establecer sus relaciones. Así, debe recordarse que una familia es un conjunto complejo de relaciones interpersonales. Son relaciones interpersonales porque los integrantes contribuyen a la generación de un ambiente social determinado sobre la base de sus actitudes y valores. A su

vez, son complejos, porque forman parte de una práctica cotidiana basada en normas, costumbres y formas bajo una estructura única.

Desde la perspectiva interpersonal en una familia, el valor es el grado de significado que un sujeto le confiere a un objeto o situación. (Martín López, 1992, 45). A través de la calificación subjetiva que una persona o grupo de personas le atribuye a algo se puede llegar a regular su conducta.

En general, los valores se pueden clasificar en función del grado en que son aceptados socialmente. “El significado otorgado puede ser un criterio individual no coincidente con el resto de los individuos de una sociedad, en cuyo caso es un valor aislado. Por el contrario, si el criterio del individuo coincide con los del grupo se denomina valor compartido. (Martín López, 1992, 48)

Los valores aislados son el primer paso para llegar a los compartidos, aunque no siempre un valor aislado llega a ser compartido, ya sea porque es errado o porque aún no es el momento para ser aceptado completamente a nivel social.

En función del grado en que la existencia de un valor regule la conducta del individuo, éste puede clasificarse en: aceptación o regulador. “Los valores de aceptación son aquellos que el individuo enuncia como válidos; sin embargo, no lo considera cuando realiza una acción. Por su parte, los valores reguladores son los que influyen y determinan los niveles de actuación del hombre, a tal grado que modifican su conducta. (Martín López, 1992, 48)

Algunos ejemplos de valores de aceptación pueden ser:

Valor	Acción
• Ser tolerante.	• Considerar que cada persona en la familia tiene una forma y manera de actuar distinta.
• Compartir.	• Propiciar la convivencia entre hermanos.

Fuente: Elaboración propia, 2007

La existencia de un valor de aceptación es el primer paso para que éste se convierta en un valor regulador. A pesar de ello, no siempre un valor de aceptación llega a ser regulador, dado que depende de los intereses, conocimiento y voluntad de las personas para modificar su comportamiento.

Otra clasificación de los valores, se refiere al resultado o al proceso. Los valores de resultados son aquellos que otorgan gran importancia al logro de un objetivo. Por lo que corresponde a los valores de proceso en la familia, éstos dan importancia a los elementos que posibilitan que se cumpla una tarea. (Beltrán, 2000, 89)

Entre los valores de resultados se encuentran como ejemplos la satisfacción de los padres cuando identifican al hijo como lo más importante, es la razón de ser de la familia; la fiabilidad de la educación cuando confían en la preparación académica de sus hijos para que estos salgan adelante; el éxito, como una forma de reconocer el esfuerzo; el reconocimiento social por lo bien hecho: apreciar el reconocimiento por el buen trabajo realizado y la importancia de éste.

Entre los valores de procesos pueden observarse las acciones en términos del desarrollo infantil; la transición entre el niño y el adolescente; la efectiva

comunicación entre padres e hijos; la integración entre los miembros de la familia; la disciplina para cumplir con las metas familiares e individuales.

Además de los valores anteriores, es necesario que las familias posean otros como la satisfacción de cada uno de los miembros de la familia; la integridad, como forma de asegurar la coincidencia entre lo que se dice y lo que se hace; el liderazgo paternal o maternal, como una forma de conducir a un grupo hacia el logro de intereses comunes y familiares; la objetividad para tomar decisiones acertadas y que se corresponda con la realidad de cada momento.

En la medida en que los miembros de una familia permitan que los valores positivos regulen su conducta, las probabilidades de alcanzar los objetivos serán mayores. Para ello, es necesario diagnosticar su presencia, su aceptación y su poder de regulación de la conducta.

En función de un diagnóstico sobre la situación de una familia, se deben diseñar acciones para lograr alcanzar las expectativas. También se debe tomar en cuenta el sistema de valores actual para efectuar los cambios que beneficien a todos.

Cabe señalar que en ningún caso, el diagnóstico y las acciones para implantar valores darán resultados a corto plazo. Estos no se cambian o se crean por imposición y mandato. Ante ello, conviene imprimir constancia y paciencia para cumplir las expectativas.

Los valores familiares se clasifican en nueve categorías. La primera de ellas, corresponde a los valores físicos, biológicos y ambientales. Una familia adherida a este valor generalmente aprecia, fomenta y desea para cada uno de sus miembros una mejor calidad de vida. Ello, está representado por la

adecuada salud física y mental, limpieza, higiene, el cuidado del cuerpo y del medio ambiente, dormir y alimentarse bien, así como hacer deporte. (Abascal, 2001, 14)

En segundo lugar, la familia centrada en valores económicos y utilitarios manifiesta un fuerte deseo de acumulación de riquezas materiales, para sí misma y para las persona ligadas a ella por lazos de afecto o de sangre. Ello se representa por el trabajo, la competencia, la eficiencia y la producción o adquisición de bienes tangibles.

En tercer lugar, la familia que valora el afecto, el amor lo demuestra de manera incondicional y desinteresada para el otro. La vida familiar se manifiesta en la lealtad afectiva a la pareja y en el tiempo que se les dedica a los hijos. Se busca satisfacer las expectativas del otro, antes que las propias o buscando el beneficio emocional simultáneo. Se cree que el amor todo lo puede y todo lo vence. Está representado por la intimidad afectiva, la lealtad, el amor y la confianza, la ternura, la empatía, la compasión, el cariño y la calidez.

En cuarto lugar, una familia con valores sociales manifiesta un notable deseo de servir y ayudar a los demás o a la comunidad social. En la familia se enseñan los principios básicos de la convivencia, el altruismo, la solidaridad, la fidelidad, la compasión y la generosidad.

En quinto lugar, una familia con valores políticos manifiesta un alto aprecio al poder personal o social de sus integrantes. Se valora el status, el prestigio, el éxito, el liderazgo, la ambición y la autoridad, como diferentes formas ligadas al poder.

En sexto lugar, una familia con valores intelectuales busca la verdad científica, en todos los campos del conocimiento. Siente enorme gusto por aprender cosas nuevas. Se investiga para conocer las causas y consecuencias de fenómenos naturales o sociales. Se promueve a través de la observación y el análisis.

En séptimo lugar, una familia con valores estéticos se inclina por la apreciación, la contemplación, el goce de la belleza en los espectáculos, el cine, la televisión, el teatro, la fotografía, la pintura, la danza, la escultura, la literatura, etcétera. El eje rector es el arte, en cualquiera de sus manifestaciones.

En octavo lugar, una familia con valores morales busca hacer el bien y ser mejor cada día. Domina y controla sus impulsos y pasiones, toma sus decisiones más importantes de acuerdo a los dictados de su conciencia moral, procurando la justicia social y respetando los principios de igualdad intrínseca entre los seres humanos, cumpliendo las virtudes universales y las leyes morales. Este valor se manifiesta a través de la confianza, la lealtad, la armonía, la justicia, la caridad, la honestidad, la prudencia, la fortaleza, la tolerancia, la castidad, la templanza y la verdad moral.

Finalmente, en noveno lugar, una familia con valores religiosos es creyente en un Dios y participa en algún culto religioso. Sus actos, decisiones, actitudes y comportamientos se dirigen y están motivados, por un conjunto coherente de creencias religiosas. Se ama y se confía en Dios por encima de todas las cosas. Las virtudes ligadas a este valor son la fe y la esperanza.



Visto el concepto y diversas clasificaciones de los valores, enseguida se procederá a determinar la importancia y la adquisición de valores, lo cual es un proceso que debe ser iniciado en una etapa temprana de la vida de un individuo.

## **4.2 Adquisición de valores**

La importancia de los valores se debe a que son elementos motivadores de las acciones y del comportamiento humano. A través de ellos, se define el carácter fundamental y definitivo de una persona y una familia, creándose un sentido de identidad.

Igualmente, son importantes porque describen lo que es primordial para sus implicados, porque identifican los resultados que la mayoría espera, guían las actuaciones y determinan si la familia estará cohesionada. También lo son porque, cuando los valores están en línea para obtener beneficios como son: moral alta, confianza, colaboración y afecto existe una unión difícil de romper. Ante ello, los valores deben ser formulados, enseñados y asumidos dentro de una realidad concreta y no como entes absolutos en un contexto social, representando una opción con bases ideológicas, sociales y culturales.

“Es conveniente que los valores sean claros, coherentes, compartidos y aceptados por todos los miembros familiares, para que exista un criterio unificado que compacte y fortalezca los intereses de todos. (Ronda, 2002, 11)

En este sentido, la formación de valores en la familia es un fenómeno complejo que depende de una multitud de variables entre las que se encuentran lo que hayan concebido los padres, los hermanos mayores, los abuelos, los tíos e incluso aquellos amigos muy cercanos a la familia.

Respecto a las creencias y valores de los padres, toda familia en el mejor de los casos surge de un impulso de amor. La consecución de este inicio, permite construir relaciones humanas y materiales que serán utilizadas y explotadas por los hijos en el tiempo.

Las creencias y valores de los padres, en un momento dado, se pueden perpetuar, revitalizar o incluso modificar radicalmente conforme los hijos crecen y comienzan a tomar un lugar influyente en la vida familiar, debiendo gestionar adecuadamente el conflicto entre lo tradicional y lo moderno.

La familia debe enseñar el conocimiento espiritual, la aptitud racional, afectiva, el realismo, la vida en común, la responsabilidad, la capacidad de decisión, la empatía hacia los otros, en suma educar para el amor maduro, equilibrado, entregado, alegre y capaz de perdonar generosamente. (Sánchez, 2003, 10)

Igualmente, las creencias de los padres son la mayor fuerza formadora de valores; sin duda alguna, éstos serán replicados por los hijos con el paso del tiempo.

En un ambiente libre se imponen determinadas reglas y prácticas que impregnan el sistema de valores. Una de las creencias más influidas por la presión social es la de que el resultado inmediato es lo que importa, independientemente de los medios para conseguirlo o incluso de sus efectos.

Sin embargo, en términos del desarrollo familiar, no existen plazos, pero si es imprescindible un ambiente adecuado para que los valores penetren en la conciencia y determinen la conducta. (Ronda, 2002, 8)

Respecto a los valores conviene señalar que estos se han modificado con el tiempo. A finales del siglo XX, los valores sociales predominantes en los países desarrollados no eran los mismos que los actuales, y éstos no tienen porqué ser los mismos que los futuros.

Considerando la tradición cultural de cada sociedad, existe una influencia mutua entre los valores sociales y los valores empresariales. Por ejemplo, buena parte del éxito económico de países orientales es debido a su ímpetu para demostrar al mundo occidental que los valores sociales tradicionales están cimentados en el perfeccionamiento continuo, la armonía y el orgullo de pertenencia, entre otros.

Cuando se vive superficialmente y no se le da una dirección y un sentido a la existencia, se concibe la vida de una manera egoísta, sin sentido de responsabilidad, sin respeto, sin justicia, sin valor. Ante ello, es en la familia, y eventualmente en la escuela donde debe corregirse el rumbo.

El desarrollo humano es la realización de todas las potencialidades de cada persona. Este a su vez genera un serio problema en la persona en el momento de socializarse con los demás. No se puede entender a la sociedad sin la persona, ni a la persona sin la sociedad. Por esto, la persona es sujeto de derechos y deberes. Sus actos tienen trascendencia y responsabilidad tanto personal como social.

Por ello, la educación en valores es de suma importancia, ya que por medio de estos se educa a la persona, haciendo uso del entorno en el cual habita. Se pueden configurar dos grandes bloques relativos a las finalidades de la educación en valores, las cuales son: socialización y autonomía; integración de la persona en la sociedad y el desarrollo de su conciencia crítica.

Por consiguiente, debe educarse para el desarrollo social y para su mejora constante. Igualmente, debe educarse para el desarrollo personal en convivencia con las personas que están alrededor. Dicha educación abarca la formación de actitudes de integración, aplicación y valoración crítica de las normas de convivencia que rigen una sociedad, así como las que permiten ir alcanzando el propio proyecto de vida.

La educación en valores necesita, como condiciones imprescindibles, la configuración de un clima de libertad, aceptación y respeto dentro del grupo. Este marco de intervención posibilita el afianzamiento de un sentido de seguridad y autoestima, que será conveniente para la aceptación conciente de los valores. Aunado a ello, se requiere de un sujeto o grupo de sujetos que asuma el papel de liderazgo en la familia, de manera que todos sus integrantes giren hacia un objetivo común.

### **4.3 Participación familiar**

La efectiva transmisión de valores en una familia depende de la utilización de recursos que faciliten hacer llegar el mensaje a los hijos. En este sentido, la

figura de un líder, representado por el padre, la madre o ambos, posibilita la difusión de valores para que estos se entiendan y se acepten.

El liderazgo de los padres representa una ventaja de utilidad dentro y fuera de las familias. Cuando esta ventaja se ejerce de manera conjunta, los resultados contribuyen a la armonía y a un ambiente propicio para el crecimiento. Por otro lado, aunque existan buenas intenciones, si no existe liderazgo de los padres, los hijos podrían tener dificultades.

En general, se proponen dos puntos de vista para comprender el liderazgo, uno como cualidad personal del líder y otro como una función dentro de la familia.

En un inicio, el liderazgo se definía bajo el primer punto de vista. El líder era concebido como un ser superior con atributos especiales distintos al resto de los miembros de un grupo. Se consideraba que sus atributos se transmitían biológicamente de los padres al hijo; es decir, los líderes nacían.

En la actualidad, el concepto liderazgo es producto de la influencia de las organizaciones sociales, tendiendo a predominar la concepción del liderazgo como una función, donde el objeto del líder es proporcionar un símbolo paterno capaz de transmitir los valores.

Bajo esta idea, el líder es un sujeto brillante, tiene mejor criterio, interactúa más, trabaja bien bajo tensión, toma el control de las decisiones y se siente seguro de sí mismo. Aunado a ello, es capaz de comunicar, de expresar con claridad los objetivos, funcionando como identificador de los aspectos que motiva a sus seguidores.

Conforme se ha ido consolidando el concepto de líder, éste ha cobrado fuerza como una función que representa los valores de una familia. Esta perspectiva no enfatiza las características ni el comportamiento del líder, sino las circunstancias sobre las cuales los hijos actúan hacia objetivos comunes.

La necesidad de un líder en la familia es evidente y aumenta conforme los objetivos y valores del grupo son más complejos. Por ello, para organizarse como una unidad, los miembros legitiman a un líder en la figura paterna o materna. Este individuo es un instrumento del grupo para lograr sus fines comunes. Así, las habilidades personales del líder son valoradas en la medida que le son útiles al grupo.

Con todo, el líder familiar no lo es por su capacidad o habilidad en si misma, sino porque sus características especiales son percibidas por los hijos como algo natural. Por lo tanto, éste tiene que ser analizado en función de un grupo porque es un producto de las relaciones funcionales con individuos, no de sus propias cualidades.

Dado que la tarea de transmitir valores es amplia, el líder familiar tiene que distribuir el poder y la responsabilidad entre los miembros de la familia. Esta distribución juega un papel importante en la vida cotidiana, la toma de decisiones y en la aceptación de los valores.

Considerando las dos perspectivas anteriores, un líder familiar debe asumir la posición de compartir con los demás miembros las metas comunes y consolidar su posición en base al ejemplo, la constancia y el amor desinteresado. Es necesario recordar que cada familia elabora su prototipo ideal y por lo tanto no puede haber un ideal único para todos.

Así también, debe organizar, vigilar, dirigir o simplemente motivar a los hijos a determinadas acciones o inacciones; tener la oportunidad de ocupar ese rol en la familia, si no se presenta dicha posibilidad, nunca podrá demostrar su capacidad de líder; tener la capacidad de comunicar valores, mensajes, cambios y evaluaciones.

En la actualidad, resulta importante comunicar constantemente los valores, qué son y qué es importante para las familias. La comunicación más significativa sobre valores tiene lugar cada vez más a través de las conductas, en lugar de las palabras; es decir, actuando en lugar de hablar. (ver Anexo 1)

#### **4.4 Comunicación de los valores.**

Los valores deben comunicarse a cualquier nivel de la interacción humana (familiarmente, personalmente, culturalmente, psicológicamente, socialmente, políticamente y económicamente). Se comunican explícitamente y en silencio, pero mayormente por las acciones.

Los valores más frecuentes tienen implicaciones sobre las recompensas. Algunos ejemplos de ello pueden observarse cuando los niños que causan los mayores problemas son a los que se les presta la mayor atención; en los castigos ocurren cuando se penaliza una acción negativa que no contribuye a la buena marcha de la familia.

Además, el valor y la comunicación tienen relaciones cuando lo que se hace beneficia a todos; en la congruencia, cuando las palabras no se corresponden

con las acciones; en los procesos, cuando la forma de hacerlo logra un resultado esperado o inesperado; en las relaciones, cuando se da la convivencia; en el carácter, cuando se define una posición personal o grupal ante un hecho. (Beltrán, 2000, 104)

Las comunicaciones de valores fracasan típicamente cuando las familias actúan o parecen ser falsas, cuando sus valores entran en conflicto directo con intereses personales y cuando los valores adoptados no concuerdan con las acciones.

La dificultad en la comunicación es que los valores asumidos no conducen a ninguna parte, precisamente porque todavía no se han enfocado sobre lo que realmente es trascendente. (Beltrán, 2000, 110)

A pesar de lo anterior, los conflictos sobre los valores pueden ser productivos, particularmente cuando los valores que no son realmente contradictorios, sino complementarios, que como todos los opuestos, están conectados por un eje común. Por ejemplo, en la evolución de la familia, los hijos mayores tienden a mostrar acuerdos y desacuerdos, dichas actitudes no deben ser tomadas como problema, más bien deben asumirse como cambios en la propia familia.

En esencia, los valores son difíciles de apreciar, articular y actualizar. Los valores juegan un papel definitorio en cualquier aspecto, característica y elemento de la vida de un individuo. En el ámbito familiar, alientan a los padres y a los hijos a lograr objetivos comunes a través de una forma de pensar y actuar determinada.

Para que una familia subsista, crezca y se fortalezca, debe modificarse constantemente para ajustar su objeto en términos de sus necesidades.



Actualmente, su desempeño está determinado por el incremento de información que tienen sus integrantes. Hacer uso de dicha información es un camino para reforzar la importancia de los valores obtenidos en familia.

Derivado de la necesidad de establecer mecanismos formales de comunicación para conjuntar esfuerzos entre profesionales de la educación y la conducta, entre padres y sus hijos adolescentes, se estima conveniente integrarse a un taller de Autoestima de Adolescentes que sea una forma alternativa y complementaria de comunicación con un interés específico.

Es conveniente tomar en cuenta, que el proceso de adolescencia es continuo, así como que la familia también está en proceso dinámico. En este sentido, se estima que en el tiempo se vea una mejoría para el adolescente, como también para la familia.

Los valores para los adolescentes, está en la forma en que estos deben ser transmitidos, no en su contenido. Dicha propuesta busca elevar la autoestima del adolescente transmitiendo valores donde él sea el centro, pero también el responsable de sus actos.

El contenido de los valores para adolescentes no cambia o es diferente si estos fueran todavía niños, dado que los valores son universales y tienden a aplicarse independientemente de la edad de la persona. Sin embargo, en la etapa particular de la adolescencia, la combinación de autoestima y valores resulta complementaria para evitar fracasos o problemas futuros.

En este sentido, la forma de dar valores a adolescentes debe estar centrada en la consideración de su grado de madurez, circunstancia social y económica,

receptividad al cambio, experiencia acumulada, integración familiar, recursos didácticos y requerimientos personales.

En relación al grado de madurez del adolescente la forma de medirlo o establecerlo puede ser en función de pruebas, actividades o cuestionarios abiertos o cerrados que indiquen si un adolescente ha adquirido en el tiempo cierta responsabilidad de sus actos, está conciente del efecto de sus pensamiento, acciones u omisiones, ha identificado que existen extremos buenos o malos, tiene capacidad de ubicarse frente a los demás y establecer sus cualidades, defectos y diferencias.

Igualmente, el grado de madurez implica la voluntad de escuchar, emprender, probar y reconocer que necesita una ayuda adicional para lograr sus propósitos. De ello, entre mayor o menor madurez se detecte en el adolescente se estará fijando el punto de partida para comenzar una plática informal pero estructurada sobre aquello que le molesta, aquello que no dice pero que le preocupa, aquello que desea resolver pero no sabe como.

Tomando en cuenta las circunstancias sociales y económicas del adolescente también es posible detectar parámetros de acción que permitan lograr efectividad en la transmisión de valores.

De las circunstancias sociales, los padres del adolescente deben hacer una reflexión acerca de su integración familiar, de sus alcances y limitaciones como pareja, como líderes de un ente social en donde sus integrantes están en un proceso tortuoso, como puede ser la adolescencia. En la medida en que las condiciones sociales sean propicias para una plática con el adolescente, en esa medida se estará en un punto en que no necesitarán ayuda externa.

Por otro lado, cuando las condiciones sociales son adversas, ya sea porque existe desintegración familiar, problemas de adicciones, separación de los padres, etcétera, será necesario buscar una ayuda externa profesional para que colabore en el proceso de comunicación de los valores; situación que el adolescente debe enfrentar a pesar de que la familia también requiere de un proceso de saneamiento en su integración.

De las condiciones económicas que deben tomarse en cuenta en el proceso de comunicación de los valores a un adolescente, favorece si no existen restricciones presupuestales. Sin embargo, cabe indicar que el dinero o su exceso no implica facilidades; por el contrario puede éste significar desviaciones a los valores monetarios que deban ser aclaradas, corregidas y explicadas en el entendido de que el dinero no es la felicidad, aunque es indispensable para la subsistencia.

Otra consideración que tiene que tomarse en cuenta en la forma para transmitir valores lo es la receptividad al cambio que presente la familia y el adolescente. Generalmente, ante familias conservadoras que están apegadas a costumbres y creencias que han cambiado poco en el tiempo, la presencia de los valores no es un problema. No obstante ello, el manejo de extremos en la aplicación de los valores también puede provocar distanciamiento entre las antiguas y nuevas generaciones.

Por ello, es conveniente tomar en cuenta que la familia y el adolescente debe tener un grado de receptividad al cambio, de manera que acepten modificaciones a la forma de transmitir el valor, no en la forma en que este se define. Ante dicha receptividad se espera una mente abierta, un sentido más incluyente en la

aceptación o en el cuestionamiento de los valores, de manera que se logre asumirlos sin imposiciones.

Así como las familias conservadoras tienen una fuerte tendencia a la transmisión de valores (sin extremos), los niños y jóvenes que crecen dentro de ese círculo generalmente tienen acumulada suficiente experiencia en términos de la definición y aplicación de valores.

Cabe señalar que no se trata de regresar o imponer una familia conservadora, sino de tomar de sus mejores características aquello que es vital para la transmisión de valores a los adolescentes, buscando que con ello se logre el propósito deseado y sin que se generen otro tipo de problemas.

Así como es conveniente tomar en cuenta la madurez, la circunstancia, el cambio y la experiencia individual, también es necesario considerar el grado de integración de la familia como una condición elemental para que el efecto de la transmisión de valores se de en un marco coherente con el mensaje.

Ante ello, si la familia no está integrada adecuadamente se necesitará de forma paralela encontrar una ayuda que le permita orientar sus esfuerzos familiares y entonces se pueda participar de manera más estrecha con la transmisión de valores entre los adolescentes.

Tomando en cuenta lo dicho, siguiendo con la forma para transmitir valores y aumentar la autoestima adicionalmente se propone:

- Evaluar la situación del adolescente en su entorno.
- Retroalimentar la transmisión de valores al adolescente con la información de la familia.

- Integrar a la familia dentro del proceso de transmisión de valores al adolescente.
- Organizar la transmisión de valores de forma en que el adolescente sea el que decida el tiempo, el alcance, los materiales didácticos y las evaluaciones.
- Alentar la participación de amigos, familiares o gente involucrada con el adolescente.
- Mantener la comunicación de valores de forma permanente, pero sin que exista saturación en el adolescente.
- Impulsar la conexión de la transmisión de valores con otros temas, tales como adicciones, trabajo en equipo, labor social, alimentación, deporte, etcétera.
- Buscar elevar la autoestima del adolescente en base a sus logros, metas y oportunidades.
- Establecer que la autoestima es un camino adecuado para enfrentar dificultades en la adolescencia.
- Propiciar que el adolescente genere sus propios factores de autoestima, no que dependa de otras personas o circunstancia diversas.

De lo anterior, debe reconocerse que el adolescente está pasando por una etapa complicada, que los padres no fueron preparados para una situación adversa de este tipo y que todos tienen que poner su disposición para que dicha etapa trascienda lo más armónica posible. Si bien, existen adolescentes donde el conflicto no es la característica, por otro lado también hay adolescentes que viven

esta etapa en el aislamiento, situación que siempre se resuelve mediante la familia.

## **CAPITULO V**

### **PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES**

Objetivo General: Al finalizar este taller el joven contará con las herramientas necesarias para la consolidación de su autoestima demostrándolo a través de sus propios actos, de su interés por dicho taller y sobre todo el querer ser aceptado y respetado por él mismo y ante los demás. Así mismo, el logro de dicho taller será en la medida en que el adolescente piense en su futuro proyectándolo de manera positiva y comprometida con él mismo y con su entorno.

Dirigido a: Adolescentes entre 15 y 18 años.

Duración: 18 horas en seis sesiones de 3 horas cada una.

Integrantes: 20

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
1	Presentación	Lograr la integración al taller, así como la sensibilización necesaria para el logro de las metas de este taller.	Dinámica "Quiéres" En donde cada integrante se presentara a través de otra persona (su papá, hermano, abuelo, etc.)	50 minutos	No necesarios
			Plantear la pregunta ¿Qué esperas de este taller?	10 minutos	Hoja blanca
	Concepto de autoestima.	Reconocer el concepto de autoestima y su relación con los valores humanos.	Lluvia de ideas para definir la autoestima y lograr la comprensión de este concepto.	20 minutos	Pizarrón Marcadores Libreta de notas
	Significado del nombre de cada integrante	Lograr la aceptación de su nombre como parte de su propia valoración	Dinámica "El significado de mi nombre" en donde cada integrante buscará el significado de su nombre y analizará por qué le agrada o desagrada.	80 minutos	
	Cierre de la sesión y evaluación	Reflexionar sobre los aspectos vistos en la sesión.	Cada integrante dará su propia conclusión de la sesión reflexionando en lo que le sirvió o aprendió en la misma.	20 minutos	Libreta de notas



SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
2	Conocimiento de sí mismo	Lograr en el adolescente su propio auto-reconocimiento a través de sus debilidades y fortalezas.	Técnica “Mis debilidades y fortalezas” en donde a través de la reflexión reconozca sus propias debilidades y fortalezas. Comentarlas ante el grupo (ver anexo 1)	50 minutos	Hojas de rotafolio. Plumones Hoja impresa de fortalezas y debilidades
	Auto-reconocimiento	Propiciar la reflexión en el adolescente a través de la lectura.	Lectura del poema “yo soy yo” de Virginia Satir en voz alta y a través de preguntas y respuestas en grupo hacer un análisis del poema (ver anexo 2)	50 minutos	Poema en hoja impresa Libreta de notas Grabadora Disco
	Logros personales en el adolescente.	Promover la autoestima en el adolescente y seguridad en el mismo	Dinámica “Mis logros personales” en donde cada uno escriba dos logros personales y después cada integrante hablara sobre éstos. Todo el grupo aplaudirá esta acción.	30 minutos	Libreta de notas. Tarjetas Plumones
	Reconocimiento ante los demás.	Darse cuenta que ante los demás se demuestran ciertos valores y cualidades que el mismo desconoce; lo cual, será una herramienta para fortalecer su autoestima.	Dinámica “Lo que piensan de mi” en donde cada integrante se pegará una hoja en la espalda y cada participante pasará a anotar una cualidad que haya visto en él y posteriormente se leerán ante el grupo.	40 minutos	Tarjeta Plumones Hoja blanca

<b>SESIÓN</b>	<b>TEMÁTICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>MATERIALES</b>
2	Cierre de la sesión y evaluación de la misma	Propiciar la reflexión y la comprensión de lo visto en la sesión.	Cada integrante dará su propia conclusión de la sesión y de la dinámica.	10 minutos	Libreta de notas

<b>SESIÓN</b>	<b>TEMÁTICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>MATERIALES</b>
3	Valoración de sí mismo a partir de los valores humanos.	Propiciar la valoración de sí mismo a través de la transmisión y enseñanza de valores en donde se reconozca como parte importante de la valoración humana.	Aplicación de un cuestionario con un listado de valores en donde cada integrante hará una reflexión acerca de las acciones que ha llevado a cabo y que ha practicado (anexo 3 )	50 minutos	Listado impreso Libreta de notas
	Valores personales y morales	Concientizar acerca de la responsabilidad de sus actos.	Dinámica “Mis actos me delatan” en donde a través de ciertas preguntas, cada integrante tendrá que decir que haría en caso de diversas situaciones que se le presenten llegando a reflexionar en cada una de sus respuestas sobre los valores personales y la responsabilidad en sus propios actos a través de un debate de grupo. (se presentaran diversas situaciones en donde manifieste o establezca que haría en dichos casos)	120 minutos	Libreta de notas.

<b>SESIÓN</b>	<b>TEMÁTICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>MATERIALES</b>
3	Cierre de la sesión y evaluación	Lograr la reflexión y llegar a la conclusión acerca de los valores personales y morales y su importancia para la mejor convivencia	Cada integrante dará su propia conclusión del tema así como su opinión acerca de la congruencia entre los valores y los actos propios de cada persona	10 minutos	Libreta de notas

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
4	Valoración de sí mismo a partir de los valores humanos.	Reconocer en cada uno su propia jerarquía de valores	Dinámica “¿Que haría?” en donde cada alumno debe pensar en cierta cantidad de dinero que desearía tener y en que le gustaría gastarlo ,en donde a través de la misma se analizarán los diversos valores que manifieste cada uno así como su propio concepto de valor, y el significado del mismo.	60 minutos	Hojas blancas Libreta de notas Pluma o lápiz
	Auto-respeto como parte de los valores humanos	Sea capaz de lograr el auto respeto y la auto-aceptación demostrándolo ante sus propios actos y ante las relaciones con los demás, y logrando la valoración acerca de su propia vida.	Dinámica “El espejo” en donde se hará un auto-conocimiento o auto análisis viendo su aspecto físico y emocional; analizando: que cambiaría de él, cuales son sus cualidades y como podría mejorar su imagen como parte de su auto-aceptación y logrando la valoración de su propia vida.	60 minutos	Grabadora Disco Libreta de notas
	Cierre de la sesión y evaluación	Propiciar la reflexión sobre sí mismo y los valores morales y personales.	Cada integrante dará la conclusión del tema y su aportación personal.	15 minutos	Libreta de notas

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
5	Importancia del auto conocimiento y la auto-aceptación en la búsqueda de un modelo de vida.	Que le joven tome conciencia de la importancia del auto-conocimiento y la auto-aceptación para poder establecer sus metas y a la vez su proyecto de vida.	Dinámica “En búsqueda de un modelo de vida” En donde se harán equipos de trabajo y se le asignarán a cada equipo los temas: ¿Quién soy yo? ¿Para que estoy en el mundo? ¿Cómo vivo mi vida? Y cada equipo realizará un collage que les permita a todos los integrantes contestar dicha pregunta y demostrar el trabajo ante los demás logrando así la reflexión del tema.	60 minutos para realizar el trabajo en equipo y compartir opiniones.  20 minutos en la presentación de las exposiciones  10 minutos reflexión final de las dinámicas	Tijeras Revistas Periódicos Pegamento Plumones Colores Hojas de rotafolio Grabadora disco
	La personalidad y el proyecto de vida	Propiciar la proyección de metas y visualizar un posible futuro que le permitirá al joven un crecimiento personal ante sus ideales y metas proyectadas.	Plantear una pregunta de reflexión ¿Quién les gustaría ser hoy? Responderla cada integrante y compartir sus respuestas ante el grupo e ir debatiendo entre todos los integrantes	50 minutos	Pizarrón Marcadores Libreta de notas Pluma o l
	Cierre de la sesión y evaluación	Propiciar la reflexión y el crecimiento personal.	Cada integrante dará su conclusión del tema abordado.	10 minutos	Libreta de notas

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
6	Proyecto de vida	Que el joven identifique lo que quiere para sí mismo	Dinámica “La lámpara de Aladín” En donde se verán los tres aspectos básicos de un proyecto de vida: -El punto de partida. -El punto de llegada -El camino a seguir. A partir de la petición de tres deseos que tienen que ser seleccionados en función de aquello que más anhelan en su vida y a partir de esto, pedir a cada integrante que en una hoja blanca escriban lo que harían para lograr que estos tres deseos se cumplan de principio a fin retomando el aspecto basado en la confianza.	50 minutos en desarrollo de la dinámica  10 minutos de reflexión de la dinámica	Hojas blancas Libreta de notas Pluma o lápiz.
	Diseñando mi futuro	Que el joven anticipe lo que necesita para lograr sus aspiraciones como parte de su proyecto de vida.	Contestar cuestionario “Diseñando mi futuro” de manera individual y hacer una plenaria intercambiando algunos aspectos sobre el tema. (anexo 4)	50 minutos	Cuestionario impreso “Diseñando mi futuro” Pluma o lápiz

	<p>Evaluación del taller</p> <p>CIERRE.</p>	<p>Realizar la evaluación del taller</p>	<p>Contestar el cuestionario de "Evaluación del taller" y hacer una reflexión final acerca de la importancia de la autovaloración o auto aceptación como una estrategia en la toma de decisiones y en el proyecto de vida de cada quien presentada ante el grupo.(anexo 5)</p>	<p>60 minutos</p>	<p>Cuestionario impreso Pluma o lápiz Libreta de notas</p>
--	---	--	--	-------------------	--



**Anexo1****AUTOEVALUACION****MIS DEBILIDADES Y MIS FORTALEZAS**

DEBILIDADES	FORTALEZAS

## ANEXO 2

### YO SOY YO

*En todo el mundo, no hay nadie  
exactamente como yo.  
Hay personas que tienen algunas partes  
en que se parecen a mí,  
pero nadie es idéntico a mí.  
Por lo tanto, todo lo que sale de mí  
es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.  
Todo lo mío me pertenece\_ cuerpo,  
incluyendo todo lo que éste hace;  
mi mente, incluyendo todos los pensamientos e ideas;  
mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben;  
mis sentimientos, cualesquiera que éstos puedan ser-  
coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación;  
mi boca, y todas las palabras que salgan de ella,  
agradables, dulces o bruscas, justas o injustas;  
mi voz, fuerte o suave;  
y todos mis actos, sean éstos para otros  
o para mí misma.*

*Me pertenecen mis fantasías, mis sueños,  
mis esperanzas, mis temores.  
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos,  
todos mis fracasos y errores.  
Porque todo lo mío me pertenece,  
puedo llegar a familiarizarme íntimamente conmigo misma.  
Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme,  
y aceptar todas las partes de mi cuerpo.*

*Entonces puedo hacer posible que todo lo que me pertenece  
trabaje para lograr lo mejor para mí.  
Sé que hay aspectos de mí misma que me confunden,  
y otros que no conozco.  
Pero mientras me conozca y me ame,  
puedo buscar valerosamente y con esperanza  
la solución a mis confusiones y la forma  
de conocerme más,  
la forma como luzca, como suene para los demás,  
lo que diga o haga, lo que piense y sienta*

*en un momento determinado, soy yo.  
Esto es auténtico y representa dónde  
estoy en ese momento.  
Cuando más adelante analice cómo lucía  
y sonaba, lo que dije e hice, y cómo  
pensé y sentí, algo parecerá no encajar.*

*Puedo descartar lo que parece no encajar,  
y conservar lo que sí encajó, e idear  
algo nuevo para reemplazar lo que descarté.  
Puedo ver, oír, sentir, pensar, hablar y actuar.  
Tengo los instrumentos para sobrevivir,  
para acercarme a los demás, para ser productivo,  
y para ser sentido y sacar del mundo las personas  
y cosas ajenas a mí.  
Me pertenezco,  
y por lo tanto puedo manejarme.  
Yo soy yo  
y yo estoy bien.*

*Virginia Satir.*

### Anexo 3

#### LISTA DE VALORES

En base al listado de valores que se te presenta a continuación, señala el número que indique la vivencia de este valor en la escala del 1 al 5, en donde 1 es la menor y 5 es la mayor, practicado por ti y explica ¿por que?

Valor	Escala	¿Por qué?
1. Amistad		
2. Amor		
3. Caridad		
4. compromiso		
5.. Confianza		
6. Honestidad		
7. Honor		
8. Humildad		
9. Igualdad		
10. Justicia		
11. Lealtad		
12. Orden		
13. Puntualidad		
14. Respeto		
15. Responsabilidad		
16. Tolerancia		

**Anexo 4****DISEÑANDO MI FUTURO**

1. ¿Qué quiero lograr? (Cualquier respuesta tendrá que ser elaborada lo más positiva que puedas)

---

---

---

2. ¿Qué debo empezar a hacer para construir mi diseño final?

---

---

---

3. ¿Cómo lo puedo realizar? ¿Qué necesito? ¿Dónde? ¿Cuándo? (Debo descubrir todos los elementos necesarios y visualizarlos mentalmente).

---

---

---

4. La meta propuesta es larga. ¿Por dónde debo comenzar?

---

---

---

5. ¿Qué pasos tendré que seguir para lograrlo?

---

---

---

6. ¿Cuál es el objetivo de esta hazaña? ¿Qué es lo que más me importa a mí?

---

---

---

7. Elabora tu línea de vida de dos años antes hacia tu futuro (hasta el momento que tú decidas)

**Anexo 5****EVALUACION DEL TALLER**

Lo que esperaba del taller:

---

---

---

Lo que más me agradó del taller

---

---

---

Lo que aprendí en este taller

---

---

---

Lo que voy a cambiar de mi persona

---

---

---

Opinión personal del taller

---

---

---

## Bibliografía

- Abascal, J. (2001). Reingeniería de Valores: nueve valores universales para rescatar la cultura al servicio del ser humano. México. Junio 11. 26 p.
- Aberastury, Arminda y Knobel, Mauricio. (2006). La Adolescencia Normal. Paidós. Argentina. 192. p.
- Aguirre Baztán, Ángel. (1998). Psicología de la adolescencia. Colombia: Alfaomega. 339. p.
- Beltrán Llera, Jesús y L.F. Pérez. (2000). Educar para el siglo XXI. Crecer, pensar y convivir en familia. Madrid: CCS. 259 p.
- Branden, Nathaniel. (2001). La psicología de la autoestima. México: Paidós. 382. p.
- Cardenal Hernández, Violeta. (1999). Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. España: Aljibe. 172 p.
- Cob, Gabriela. (2006)¿Por qué investigar la juventud de las mujeres? Cosmovisiones. México. 4. p.
- De León-Villegas, Elena Edith y Jaime Ernesto Vargas-Mendoza. (2006). Niveles de autoestima en un grupo de estudiantes de administración. Revista del Centro Regional de Investigación en Psicología. Volumen 1, Número 1. México. 57-60. p.
- Fernández, María Fernanda. (2002). Cambios de contexto en la fase final de la adolescencia: su repercusión en los estudiantes universitarios. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Argentina. 15. p.



Hirsch Adler, Ana. (Compiladora). (2001). Educación y valores. México: Gernika. 3 vol.

Lessire, Omaira. (2004). Caracterización de la identidad de los y las adolescentes en zonas rurales. Revista Ciencias de la Educación. Año 4. Vol. 2. Nº 24. Venezuela. Julio-Diciembre, 29-44 p.

Loayssa, José Ramón y I. Echagüe. (2001). La salud en la adolescencia y las tareas de los servicios de salud. En ANALES Sis San. Vol. 24, Suplemento 2. España. 93-105 p.

Maganto, Carmen. (2005). La expresión de las emociones en la adolescencia. Axular. España. 3. p.

Martín Hernández, Estudita. (2002)¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos?, habilidades sociales simples. 2ª ed. Madrid. CEPE. 176 p.

Martín López, E. (1992). Padres Light: el intimismo permisivo en la familia. España: Rialp. 80. p.

Martínez-Otero, Valentín. (2003). Autoconcepto docente: análisis de una muestra de profesores y orientadores mexicanos. Revista Educación y Futuro. México. 2003. 17 p.

National Clearinghouse on Families & Youth. (2005) Cómo apoyar a un hijo adolescente: sugerencias para los padres. National Clearinghouse on Families & Youth. Estados Unidos. 48. p.

Obiols, Guillermo y Silvia Di Segni Obiols. (2006). La adolescencia en la posmodernidad y crisis en la enseñanza media. Noveduc. Argentina. 207. p.

Parra de Dios, Fátima. (2004). Educación Emocional y Autoestima: Un enfoque preventivo para trabajar la violencia contra las mujeres. CEAPA. España. 16. p.

Ronda, Graciano. (2002). Valores compartidos. Cuba: Universidad de la Habana. P. 22. p.

Sánchez, C. (2003). "Educar para crecer, el insustituible papel de la familia." En 1er Congreso Internacional de Educación: Hacia un sistema educativo abierto a lo trascendente. México: Murguía Hnos. 15. p.

Secretaría de Salud. (2002). La salud sexual y reproductiva en la adolescencia: un derecho a conquistar. Secretaría de Salud. México. 108 p.

Seoane, Julio. (2005). Hacia una biografía del Self. Boletín de Psicología, No. 85. Universidad de Valencia. España. Noviembre 2005. p. 41-87

Tobella, Martha. (2005). Autoestima e imagen corporal. Bayard Revistas. España. 5. p.