



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ARAGÓN**

**“GUÍA DIDÁCTICA PARA EL MÓDULO DE *AUTOESTIMA* DEL  
PROYECTO DE ORIENTACIÓN PARA ADOLESCENTES EN EL  
MARCO DE CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A. C.”**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA  
P R E S E N T A:  
VARGAS CAMARILLO MERCEDES**



FES Aragón

**ASESOR:  
MTRA. MONICA MORALES BARRERA**

**MÉXICO**

**2010**



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.

*“¡Sólo está derrotado quien ha dejado de luchar!”*  
Manuel J. Clouhtier

*Y porque la lucha inicia cada día.  
En los momentos alegres, felices, satisfactorios, pero  
más en los momentos de llanto, desesperación, enojo,  
insomnio y bloqueo mental. Siempre estuve  
acompañada incondicionalmente, fui escuchada y  
recibí la inspiración de las dos personas que iluminan  
mi vida y son mi ejemplo. MAMÁ y PAPÁ. ¡Gracias!*

*Dedico este trabajo:*

*A mi hermano.*

*A mi familia Vargas y a mi gente regía.*

*A mis amigas Sonia, Anita, Marcela, Adriana  
Paty.*

*Al personal del Centro Iztapalapa Oriente.*

*¡Gracias por su apoyo y ayuda!*

*A mi asesora la Maestra Mónica Morales ya que sin  
sus consejos, paciencia, dedicación y guía esta  
investigación no hubiera tomado forma.*

## ÍNDICE

Introducción	3
1. Centros de Integración Juvenil, A. C.	7
1.1 Misión y Visión	7
1.2 Antecedentes históricos	8
1.3 Organización Interna	10
1.4 Modelos de abordaje del Programa “Para vivir sin drogas”	14
1.4.1 Prevención Universal, Selectiva e Indicada	14
1.4.2 Movilización Comunitaria	16
1.4.3 Nivel de Información y Orientación	18
1.4.4 Proyecto Orientación Preventiva para Adolescentes	21
1.4.5 Guía Técnica y Manual del Facilitador	23
2. Adolescencia	36
2.1 Teoría psicosocial de Erik Erikson	36
2.2 Conductas de riesgo en los adolescentes	54
2.3 Aspectos conceptuales del consumo de drogas	63
3. Propuesta de Guía Didáctica para el módulo de Autoestima	67
3.1 Consideraciones para dirigir la modalidad de taller educativo	67
3.2 Presentación	75
3.3 Objetivos	77
3.4 Fundamentación Teórica	78
3.4.1 Conductas Autorreferidas	78
3.4.2 La Autoestima: significado y desarrollo	91
3.4.3 La autoestima como una habilidad para la vida	101
3.4.4 Enfoque Riesgo/Protección	105
3.4.5 Aprendizaje Social	112

3.5 Sugerencias didácticas para las sesiones del módulo	121
Reflexiones Finales	151
Fuentes de consulta	154
Anexos	
Manual del facilitador en apoyo a la Guía Técnica del Proyecto	
Orientación Preventiva para Adolescentes: <i>Módulo de Autoestima</i>	158

## INTRODUCCIÓN

Como seres humanos sin excepción nos desarrollaremos a lo largo de nuestra vida en distintas etapas; cada una es importante pues todas forman parte de un ciclo vital. Pero hay una que implica una transición entre la infancia y la adultez, esta es la adolescencia.

El ser adolescente para muchas personas fue un tiempo abrumador lleno de una inmensidad de cambios o una edad de idealismos, de libertad, de revolución. Si preguntamos a los padres como se sintieron ante el panorama de tener hijos adolescentes probablemente nos podrán comentar que fue algo insoportable, lleno de desafíos constantes, de conflictos que minaban su autoridad o que llegaron a desconocer a sus hijos.

Cada adolescente vive de forma diferente y depende mucho del contexto social en el que viva y el dejar de ser niño y todavía no ser considerado un adulto puede generar una gran confusión. La pubertad marca el inicio donde todas las personas sin excepción sufrirán una serie de cambios biológicos y físicos, pero serán los ritos sociales los que determinen la forma de vivir esos cambios y de acceder a un mundo adulto.

Si hablamos de sociedades alejadas de la globalización los ritos son claros y específicos determinando que durante algunos días o semanas al cumplir con ciertas actividades se le considerará a una persona como adulto. Dentro de nuestra sociedad globalizada no es tan claro como alguien se convierte en un adulto porque si bien existen algunos rituales como las fiestas de quince años, la mayoría de edad, el poder votar, posteriormente no se obtiene la imagen y aceptación social como un adulto.

Así el adolescente tiene que redescubrir su personalidad separándose del núcleo familiar y para configurar su propia identidad tiende a cuestionar o huir del contexto social o pone a prueba el sistema de valores que ha recibido. Todo esto origina conductas problemáticas como: embarazos precoces, enfermedades de transmisión sexual al iniciar el ejercicio de su sexualidad de forma irresponsable. A

razón de sus cambios físicos el adolescente esta muy atento a su imagen corporal, a encajar en estereotipos de belleza y a la opinión social, todo esto desencadena emociones que no sabe manejar provocando: trastornos alimenticios, depresión y suicidio. El abandono o la falta de motivación escolar, delincuencia y violencia pueden surgir al intentar descubrir que quiere hacer y que tipo de persona es.

También esta etapa mucho tiene que ver con experimentar cosas nuevas o situaciones límite, resultando gratificante el romper con lo establecido y disfrutar de sensaciones fuertes; aquí se presenta el inicio del consumo de drogas legales e ilegales. Cuando un adolescente usa las drogas la mayoría de las veces no considera los peligros que corre y el problema de salud al que se está exponiendo y más si consideramos que nos encontramos en un entorno que enaltece el consumo, que es permisivo y tolerante ante el consumo de las drogas principalmente del tipo legal.

La edad de inicio es cada vez más temprana, la oferta y la diversidad de drogas es cada vez más amplia. La “moda” en las fiestas, en el grupo de amigos, ya no es sólo alcoholizarse sino *activarse* (inhalar diferentes sustancias: pegamentos, solventes). En décadas anteriores era cuestión de asombro que al interior del grupo familiar alguien tuviera una adicción ahora lo inusual o hasta podríamos decir “anormal” es que un adolescente no consuma alguna sustancia.

Ante este panorama hay muchas instituciones que atienden la cuestión de las adicciones a las drogas; en esta investigación nos referimos a una de ellas: Centros de Integración Juvenil, A. C. (CIJ), una institución que tiene programas diseñados no sólo para proporcionar un tratamiento sino para prevenir que los adolescentes se involucren en las adicciones.

Al colaborar con Centros en un principio parece todo tan organizado y establecido que se podría pensar que no hay espacio para una iniciativa. Pero cuando inicia el proceso de capacitación y observas que la estructura planificada por distintos motivos no siempre se lleva a cabo y tus principales herramientas

para estructurar las pláticas y talleres a veces resultan insuficientes es ahí donde se abre el espacio para la iniciativa.

Como pedagoga decidí tomar la iniciativa y aprovechar esta oportunidad para asumir mi responsabilidad profesional y social enriqueciendo la práctica educativa que se implementa en CIJ y así establecer lo que podemos desarrollar los pedagogos.

Por lo anterior se ha diseñado una propuesta para apoyar el trabajo de las personas encargadas de las actividades preventivas.

Para saber como la propuesta apoyará la labor preventiva lo primero que tenemos que hacer es conocer cómo está organizado institucionalmente CIJ, cuál es su propósito y cuáles han sido sus cambios a través de 40 años de experiencia y este será el contenido del primer capítulo. La forma de conocer a fondo esta institución será a través de la utilización de una metodología descriptiva - analítica y para la recolección de datos implementaremos técnicas de tipo documental.

Si bien CIJ proporciona un tratamiento a las personas con adicciones, el interés principal de esta investigación es el área preventiva así nos acercaremos al programa *Para vivir sin drogas* y analizaremos cuáles son los niveles de prevención y cómo la comunidad participa en los programas institucionales.

Lo anterior nos lleva a explorar el proyecto dedicado a los adolescentes, cómo está estructurado, cuáles son los objetivos, los contenidos temáticos y qué ofrecen los materiales que utilizan los responsables del proyecto.

Entendiendo el trabajo de CIJ necesitamos comprender las características del sector adolescente de las personas que están en riesgo de sufrir alguna adicción y este es el punto principal del segundo capítulo. Este análisis de la adolescencia es realizado desde la propuesta de Erik Erikson, aquí nos referiremos al ciclo epigenético, entre otros conceptos como la llamada crisis de la adolescencia y la formación de la identidad. Además el capítulo contiene un apartado dedicado a la participación de los adolescentes en las conductas de riesgo, definiremos que son estas conductas y los factores que influyen en su desarrollo.



Al hablar de adicciones podemos tener un conocimiento vago o una desinformación y para evitar posibles confusiones se estableció un apartado que establece los aspectos conceptuales del consumo de drogas.

Los encargados de los proyectos preventivos de CIJ, durante su capacitación conocen los aspectos conceptuales del tema del consumo de drogas y son quienes trabajan directamente con los adolescentes recibiendo el nombre de facilitadores. En la implementación del proyecto preventivo los facilitadores cuentan con una Guía Técnica y un Manual pero estos materiales resultan insuficientes en sus aspectos teóricos e ineficientes al momento de que el facilitador planea y trabaja con diferentes grupos el módulo de *Autoestima*. Por lo cual para colaborar en su capacitación y labor se realizó una propuesta de Guía Didáctica para el módulo de Autoestima que forma parte del Proyecto Orientación Preventiva para Adolescentes y esta se desarrollará en el último capítulo.

Dentro de la propuesta de Guía Didáctica los facilitadores encontrarán una parte teórica y otra práctica. En la parte teórica encontrarán información acerca de lo qué es un taller educativo y el significado de lo qué es un facilitador, el enfoque riesgo protección que son todas las situaciones que inciden en las conductas adictivas y el referente del aprendizaje social. También entrarán con más profundidad a los subtemas del módulo: autoimagen, autocontrol, autoaceptación, autoconocimiento y cómo se desarrolla la autoestima en nuestras vidas y cómo se manifiesta su deficiencia. Esta propuesta retoma conceptos de autores como Gordon Allport, Morris Rosenberg, Nathaniel Branden y Alfredo Fierro cuya perspectiva fundamenta la visión de CIJ y amplía el panorama teórico acerca del módulo de *Autoestima*.

La parte práctica contiene sugerencias didácticas que el facilitador tendrá a su disposición para llevarlas a cabo en las sesiones del módulo de *Autoestima*.

## CAPÍTULO 1. CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A. C.

Centros de Integración Juvenil (CIJ) es una Asociación Civil con 40 años de experiencia. Ha brindado la atención especializada por parte de profesionales de la salud los cuales atienden la problemática de las adicciones.

A lo largo de su historia ha tenido que modificar la forma de atender a la población debido a los cambios de los patrones de consumo, la variedad de drogas disponibles, la disminución de la edad de inicio y el incremento como consumidor del sector femenino.

### *1.1 Misión y Visión*

La institución tiene la *misión* de trabajar para eliminar o reducir la problemática del consumo de drogas en la población mexicana; con el interés primordial de atender a aquella que está en mayor riesgo y además brindar tratamiento y rehabilitación a las personas que padecen de una adicción al alcohol, tabaco u otras drogas; así como a sus familiares.

Su *visión* como una asociación no lucrativa es que con el conocimiento de los lugares y las situaciones que ponen en riesgo a la población estar presente y así reducir la posibilidad de que una persona se involucre o persista en el consumo de drogas. Con el respaldo de fundamentos científicos se realizarán estrategias de tratamiento integral, reintegración social y prevención.

Uno de los criterios respecto al aspecto preventivo es que con “la adecuada planeación y operación eficiente de los programas, así como el uso racional de los recursos disponibles, con la finalidad de disminuir el costo social derivado del consumo de drogas y crear una cultura preventiva que permita contener la expansión de factores de riesgo asociados y cambiar la dinámica que el problema ha mostrado”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Centros de Integración Juvenil, A. C., *Prevención del consumo de drogas. Retos y estrategias en la sociedad contemporánea*, Tomo I, Centros de Integración Juvenil, A. C. México, 2009, p. VII.

## *1.2 Antecedentes Históricos*

En el año de 1969 el grupo dirigido por la señora Kena Moreno y conformado por las Damas Publicistas y Asociadas A. C. interesadas y preocupadas por aumento del consumo de drogas, tienen la idea de crear una institución dedicada a atender el problema de la drogadicción.

El 12 de marzo de 1970 en la delegación de Coyoacan se funda el Centro de Trabajo Juvenil para tratar y prevenir la farmacodependencia.

El 12 de octubre de 1973 se establece Centros de Integración Juvenil, A. C. bajo la dirección de una Asamblea General de Asociados y el primer Patronato Nacional formado por las fundadoras y por personas de diferentes sectores.

De 1973 a 1976 se incrementa la apertura de unidades operativas, 9 en el área metropolitana y 20 en diversas partes del país con apoyo gubernamental y privado.

En 1979 el presidente de la División de Estuperficientes de la Organización de las Naciones Unidas, el doctor George M. Ling, al visitar Centros de Integración Juvenil da al visto bueno a las acciones desarrolladas.

En 1981 para normar las actividades de prevención y tratamiento se desarrolla técnica y médicamente al equipo de Centros.

En enero de 1982 gracias a un decreto presidencial el C. I. J. queda incluido como organismo sectorizado de la Secretaria de Salud.

En 1985 con el fin de medir la productividad de cada equipo técnico se establece en todas las unidades un análisis de la Capacidad Operativa Instalada (C. O. I.).

A partir de 1994 se realizan congresos de especialistas mexicanos y extranjeros intercambiando conocimientos y experiencias.

En 1998 se efectúa el convenio con el Programa de Naciones Unidas para Fiscalización Internacional de Drogas (PNUFID) el cual proyectó capacitar a países como Costa Rica, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Guatemala y Panamá para que equipos técnicos de las Organizaciones no Gubernamentales estuvieran capacitados en el área de reducción de la demanda, con el manejo de diferentes

metodologías e instrumentos adaptándolos a las necesidades y prioridades de cada país.

En 2001 a petición del Consejo Nacional Contra las Adicciones, se incorporaron en los proyectos preventivos información sobre tabaco y alcohol. Se firmó, en mayo, un convenio con el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias para desarrollar actividades preventivas e instalar Clínicas de Tabaquismo.

El 30 de julio de 2002 con el fin de mejorar los servicios que se brindan a la población se reformaron los estatutos institucionales.

El mismo año se impulsa a que la “Especialidad en el Tratamiento de las Adicciones” tenga reconocimiento por parte de la Secretaría de Educación Pública; a su vez los diplomados “Terapia Breve para Bebedores Problema” tendrá el respaldo de la UNAM y “Adicciones y Violencia Familiar”, el apoyo del Hospital General de México y Tech Palewi.

Entre sus publicaciones se encuentran: *Farmacoterapia de los síndromes de intoxicación y abstinencia por psicotrópicos* (1997), *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas* (1999), *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes* (2003), *Mujer y drogas* (2004), *Niños, adolescentes y adicciones, una mirada desde la prevención* (2005), *Habilidades para la vida, guía para educar con valores y Modelo de Terapia Familiar Multidimensional con perspectiva de género* (2006); *Violencia Familiar y Adicciones* (2007).

En el CIJ se halla el Centro de Información y Documentación (CID), que es el resultado de las investigaciones epidemiológicas, psicosociales y de evaluación cualitativa. Ahí se encuentra un acervo bibliográfico, documental y hemerográfico que cuenta con una videoteca y un banco de datos.

Actualmente el CIJ está conformado por 110 centros: 98 unidades operativas en el área metropolitana y en el país, 10 unidades de hospitalización y 2 Clínicas para la Atención a Heroinómanos; además de 4 edificios de oficinas normativas y administrativas.

Los servicios del CIJ se encuentran bajo la responsabilidad de profesionales de la salud mental entre los cuales están médicos, psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y voluntarios (alrededor de seis mil). Se atiende actualmente a más de 30 mil pacientes y 40 mil familiares; cada centro cuenta para la promoción de servicios y apoyo de recursos humanos, materiales y con un patronato.

### *1.3 Organización Interna*

Para entender cómo funciona la institución de Centros de Integración Juvenil, A. C. a continuación se describe brevemente su organización:

-Asamblea de Asociados: es el órgano máximo de decisión, con representación de miembros de la comunidad.

-Patronato Nacional: tiene a su cargo el manejo de la institución por lo cual es la instancia de máxima jerarquía, establece los lineamientos administrativos a seguir por las diferentes áreas de la institución, aprueba las políticas generales y hace cumplir las disposiciones de la Asamblea.

-Comisión de Vigilancia: brinda asesoramiento a la Asamblea de Asociados en la toma de decisiones, observa el cumplimiento de los programas y el adecuado ejercicio de los recursos disponibles. Realiza la evaluación de los resultados que se derivan de los programas implementados y supervisa el cumplimiento de los lineamientos institucionales.

-Dirección General y Direcciones Generales Adjuntas: es el nivel ejecutivo el cual es designado por el Patronato Nacional. Sus funciones son llevar a cabo las políticas y programas que con anterioridad el Patronato haya autorizado, coordinando y evaluando su adecuada operación.

Para entender mejor las áreas de trabajo se describen a continuación las funciones de las principales direcciones:

### *Dirección de Tratamiento y Rehabilitación*

El propósito es tratar al usuario de drogas y a sus familiares para finalmente rehabilitarlo y reinsertarlo en la sociedad.

El modelo de atención es proporcionado por un equipo multidisciplinario, en el cual se encuentran profesionales como psiquiatras, médicos, psicólogos, trabajadores sociales y enfermeros.

La principal forma del servicio de tratamiento es la consulta externa la que consta de cuatro etapas:

- Recepción: donde se identifican las expectativas del paciente y se especifican las formas de tratamiento.
- Diagnóstico: de acuerdo con los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales se establecen las cuestiones orgánicas, psicológicas, familiares y sociales que intervienen en el consumo de drogas.
- Tratamiento y Rehabilitación: estableciendo las características del caso se utilizará el modelo terapéutico adecuado, por ejemplo farmacoterapia, terapia individual, se maneja el enfoque breve y la terapia cognitivo – conductual; grupal que puede ser psicoanalítico e interaccional y en el familiar el sistémico.

### *Dirección de Planeación*

Tiene como misión planear el desarrollo institucional, atendiendo prioritariamente a los sectores de mayor riesgo. Optimizar los recursos disponibles para satisfacer las necesidades institucionales de recursos humanos, materiales y financieros. Mantener la infraestructura en condiciones óptimas incluyendo la tecnología de vanguardia.

### *Dirección de Investigación y Enseñanza*

A través de la generación de información actualizada se pretende apoyar el desarrollo de los programas preventivos y de tratamiento. Con la información adecuada se diseñarán, planearán, ajustarán y ejecutarán los programas adecuados.

### *Dirección de Prevención*

Como misión fundamental tiene el implementar acciones preventivas de manera permanente. Para crear la cultura de la salud y rechazo al consumo de drogas es indispensable la participación protagónica de la población. Así organizando a la comunidad se desarrollarán actitudes, hábitos y valores que fortalezcan estilos de vida saludables; a la vez se busca fortalecer los factores de protección.

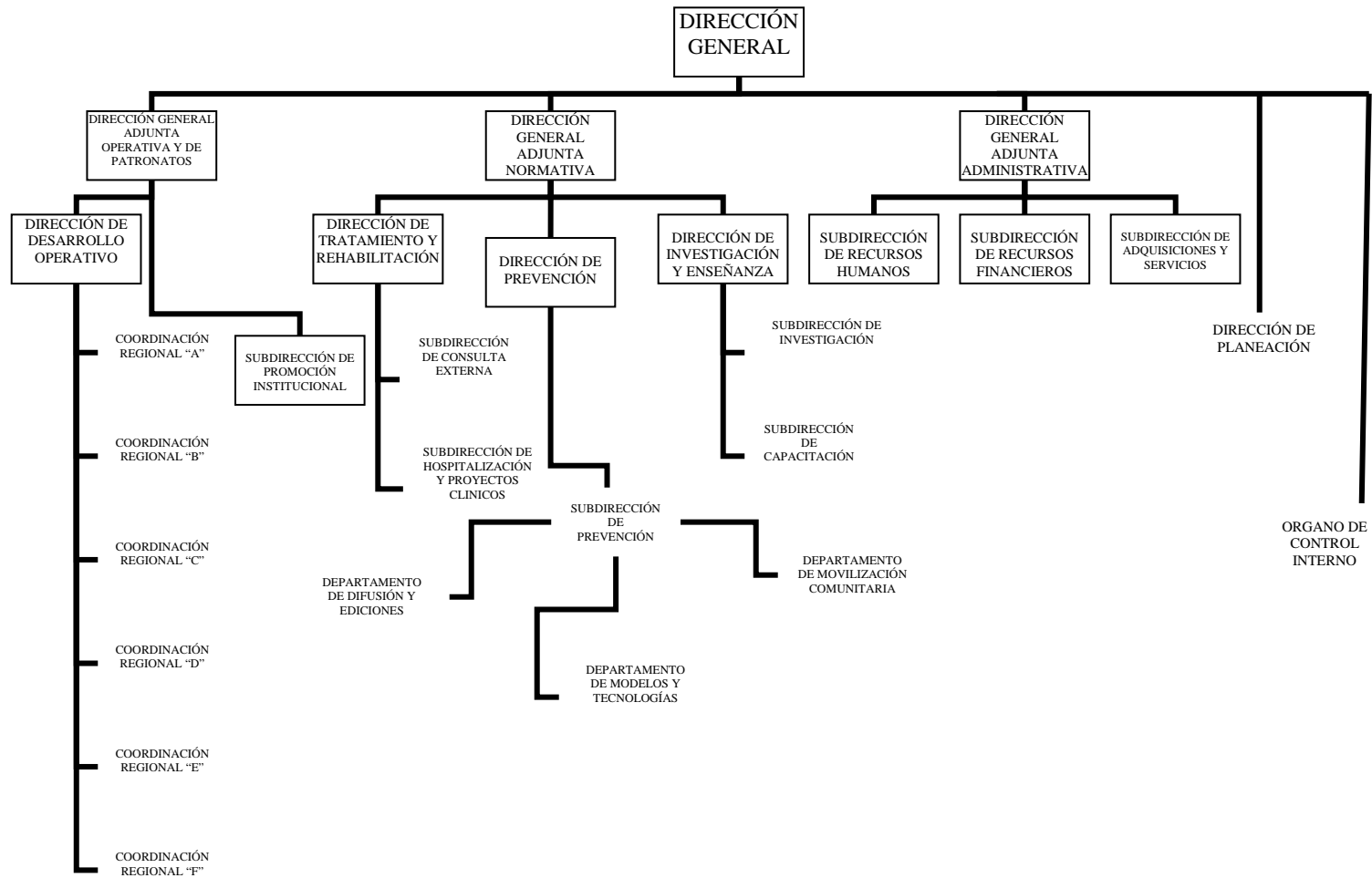
Estos factores son la autoestima, habilidades sociales, apego escolar, autocontrol emocional y manejo del tiempo libre. Por otro lado están los factores de riesgo que deben de disminuir: falta de motivación o fracaso escolar, normas y límites poco claros, conductas antisociales, permisividad del uso de drogas, etc.

La estrategia preventiva es la educación para la salud con la realización de actividades que tiendan a la sensibilización y orientación de la población con pláticas informativas, curso – taller donde se orientará, capacitará y asesorará a la comunidad conformando una red social.

Con los resultados obtenidos de las investigaciones se trabaja en grupos de acuerdo a sus necesidades dependiendo el sector ya sea educativo, de salud, laboral, familiar y comunitario. En caso de que los programas se dirijan a zonas de alto riesgo se instrumentan programas integrales donde se conformen redes sociales que combatan el incremento de la problemática. Si por el contrario la zona atendida es de bajo riesgo se estructuran programas donde se promuevan los objetivos institucionales acordes a las edades de la población (niños, adolescentes, adultos jóvenes, padres de familia, profesionistas o personas interesadas en colaborar en las acciones preventivas).

De la Dirección de Prevención se deriva la Subdirección de Prevención y a su vez cuenta con los departamentos de Movilización Comunitaria, de Modelos y Tecnologías Preventivas y de Difusión y Ediciones.

Internamente una *Unidad Operativa* dispone del siguiente personal: director, psicólogos, doctores generales, psiquiatras, trabajadores sociales, secretaria y un auxiliar administrativo de servicios generales.





#### *1.4 Modelos de abordaje del Programa “Para vivir sin drogas”*

La meta del programa es crear una cultura de prevención enfocada al consumo del alcohol, tabaco y otras drogas con carácter autogestivo; a través de la promoción de factores de protección y estilos de vida contrarios al uso y abuso de las drogas. Por medio de las siguientes estrategias:

- Información.
- Orientación.
- Capacitación.
- Movilización Comunitaria.
- Programas Piloto.

##### *1.4.1 Prevención Universal, Selectiva e Indicada*

La prevención implica anticiparse a la situación de consumo; evitando, retardando, disminuyendo o erradicando el proceso adictivo. El modelo mediante el cual se implementan las estrategias preventivas contempla tres categorías: universal, selectiva e indicada; las cuales pretenden adaptarse a las necesidades de los sujetos e incorporarse en diversos sectores de la sociedad.

##### **Prevención Universal**

La atención abarca a la población en general, se diseñan actividades considerando que los miembros de la población pueden compartir los mismos factores de riesgo pero el nivel de peligro puede variar individualmente.

El propósito de este tipo de intervención es posponer el abuso de drogas, con la divulgación de información específica y actualizada, también ofrecer alternativas para contrarrestar el problema desarrollando habilidades personales.

Los individuos participan de forma que no es necesario que se integren en un grupo especial y con beneficios para toda la población. El desarrollar programas de este tipo de prevención requiere menos tiempo y esfuerzo por parte de los participantes y a la vez al evaluar los resultados obtenidos se presentan muchas dificultades.

Las influencias del medio son consideradas como factores que protegen o aumentan la probabilidad de caer en un proceso adictivo, como son: los valores de la comunidad, el apoyo escolar, la estabilidad económica, el empleo, etc.<sup>2</sup>

### Prevención Selectiva

Los esfuerzos de estas estrategias van dirigidos a ciertos subgrupos de la población y por el abuso de ciertas sustancias tóxicas se identifican a los sujetos en alto riesgo y debido a los riesgos específicos se elaboran actividades preventivas adecuadas a su situación.

En comparación con la población general como subgrupo se presenta mayor riesgo y son observados como un todo no a nivel individual.

Con el fortalecimiento de factores protectores, como la autoestima, se tiene el propósito de evitar el inicio de conductas adictivas y se manejarán recursos para enfrentar los factores de riesgo. Conociendo los factores específicos de riesgo de los grupos se podrán diseñar programas especiales y particulares para el grupo.<sup>3</sup>

### Prevención Indicada

Las actividades de este tipo de programas las reciben los individuos que ya han experimentado con drogas o que sus conductas están relacionadas con la problemática de abuso de sustancias.

El objetivo principal además de retardar la fase del abuso de drogas, es que en el transcurso del tiempo el proceso adictivo se retarde y se reduzca la severidad del consumo excesivo de drogas.

Los programas de prevención indicada son utilizados en personas que presentan algunos de los factores de riesgo como por ejemplo: deserción escolar, conductas antisociales, delincuencia, depresión. Así se da mayor importancia a

---

<sup>2</sup> cfr. Centros de Integración Juvenil, A. C. *Cuaderno de apoyo para Voluntarios Técnicos, Estudiantes de Servicio Social, Prácticas y Promotores Preventivos*, Centros de Integración Juvenil, A. C. México, 2002, p. 43.

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 45.

desarrollar estrategias individuales que ha modificar las circunstancias ambientales, comunitarias o sociales.

Cuando se intervine con este tipo de estrategias es indispensable realizar una evaluación precisa para medir el riesgo personal dejando del lado las cuestiones del grupo de pertenencia.

El éxito de los programas depende de un mayor nivel de compromiso entre el especialista y la persona ya que requerirá de mayor contacto y tiempo.<sup>4</sup>

#### *1.4.2 Movilización Comunitaria*

Ante el alarmante incremento de la drogadicción CIJ plantea como parte importante de la solución la participación de la sociedad. Así la movilización comunitaria es entendida como “la posibilidad institucional objetiva, de captar y orientar el interés ciudadano por disminuir el problema del consumo, a través de la habilitación de la comunidad, con herramientas y recursos técnicos y prácticos, que apoyen el mejoramiento de su nivel y calidad de vida...”.<sup>5</sup>

La intención principal es mejorar las condiciones de vida, para lo cual deberá existir un clima social que favorezca la participación social voluntaria, donde el interés personal, la buena fe y la ocupación del tiempo libre sean los soportes de la integración, organización y acción.

La realización de acciones y estrategias preventivas promoverá, generará y mantendrá la integración de vínculos entre personas, grupos, asociaciones e instituciones.

Con la intención de cumplir las metas institucionales se proponen cuatro estrategias: Redes Sociales, Eventos Comunitarios, Patronatos y Participación Voluntaria.

*Redes Sociales:* Una red social es un grupo de individuos organizados, sin ninguna jerarquía, quienes se reúnen en torno a la confianza y compromiso

---

<sup>4</sup> Ibidem, p. 14.

<sup>5</sup> Centros de Integración Juvenil, A. C. *Cuaderno de apoyo para Voluntarios Técnicos, Estudiantes de Servicio Social, Prácticas y Promotores Preventivos*, p. 50.

abordando temas y preocupaciones comunes. Se promueve la creación y permanencia de redes sociales como un sistema de participación, organización y cooperación para la prevención y promoción de estilos de vida saludables.

*Eventos Comunitarios:* Con la creación de espacios de reflexión y colaboración se plantean acciones preventivas y de promoción de la salud en los cuales participan diversos sectores sociales.

*Patronatos:* Para fortalecer y apoyar los programas institucionales se conforman grupos de personas destacadas de la comunidad y con un amplio nivel de representatividad social.

*Participación Voluntaria:* Su objetivo es organizar a personas que con el interés de ayudar a los demás den su tiempo y habilidades desarrollando acciones preventivas.

La acción del personal voluntario necesita la implementación de acciones concientes y reflexivas, así como utilizar métodos para conocer la realidad que se desea transformar. Por lo cual el personal voluntario se involucrará en un proceso formativo que depende del tipo de colaboración, la actividad a desarrollar y el perfil académico.

Básicamente la capacitación está organizada de la siguiente manera: Introdutoria, Conceptos Básicos, Programa Preventivo de Información, Programa Preventivo de Orientación, Programa Preventivo de Capacitación a Promotores, Programa Atención Curativa.

Las actividades en las cuales participa el personal voluntario son:

- Culturales y Artísticas: promueven la apreciación y habilitación de manifestaciones culturales y artísticas.
- Formativas: promueven la habilitación y/o actualización de algún oficio o bien actividades educativas.

- Autocuidado de la salud: campañas de salud y organización o participación en ferias, coloquios sobre *prevención de adicciones*.
- Actividades de atención curativa:
  - o Aplicación de pruebas psicológicas (carrera de psicología)
  - o Estudios sociales (carrera de trabajo social)
  - o Rescates domiciliarios (carrera de trabajo social)
  - o Visitas domiciliarias (carrera de trabajo social)
  - o Rehabilitación (carreras de psicología y trabajo social)
  - o Centro de Día (talleres, regularización educativa, cine debate, etc.)

#### 1.4.3 Nivel de Información y Orientación

NIVEL DE INFORMACIÓN. En lo referente a las actividades desarrolladas en el aspecto informativo “llamadas también estrategias de influencia, tiene como propósito central elevar la percepción del riesgo atribuido a las mismas, así como ofrecer alternativas de protección respecto a las situaciones de riesgo presentes en su contexto y/o las características de la población”.<sup>6</sup> Por lo anterior cada plática deberá tener en consideración a quien va dirigida y el contexto específico donde se exponga la información.

Es esencial transmitir durante las sesiones determinados conocimientos a la población sobre algunas propiedades farmacológicas, riesgos y daños asociados al uso de las sustancias tóxicas. Prioritariamente la información debe de resolver dudas y aclarar falsas ideas de las drogas.

Informar no es el último paso ni la única forma de prevenir es el punto de partida para involucrar a la comunidad en las estrategias del proceso preventivo.

Los siguientes proyectos conforman el nivel de Información:

---

<sup>6</sup> Centros de Integración Juvenil, A. C., *Manual del facilitador en apoyo a la Guía Técnica del Proyecto de Información*, Centros de Integración Juvenil A. C., México, 2008, p. 3.

*Información a Concurrentes:* la población recibe información cuando acude a los CIJ, ésta trata del consumo de drogas y su multicausalidad con el fin de incrementar la percepción de riesgo y promover su participación en la atención del problema. Se apoya de volantes, carteles, folletos; en las pláticas se ofrecen opciones de solución a los factores de riesgo específicos de la comunidad.

*Información en el Contexto Escolar:* se promueve la salud integral de la comunidad escolar; alumnos a partir de 4º de primaria, maestros y padres de familia. La información refiere las situaciones y procesos que inducen el consumo de las drogas. Otro objetivo es difundir los servicios que CIJ ofrece con la intención de involucrar a la población en los proyectos que se desarrollan y así contar con promotores preventivos que reduzcan la posibilidad de que un individuo afecte su salud.

*Información en el Contexto Comunitario:* se realiza para sensibilizar a la comunidad en el tema del consumo de las drogas y se enfatizan alternativas para cumplir los objetivos preventivos.

*Información de Servicios Institucionales:* su objetivo es brindar información sobre tratamiento, prevención, divulgación, investigación, promoción de la salud y movilización comunitaria, servicios que ofrece cada centro.

## NIVEL DE ORIENTACIÓN

En la estrategia de Orientación se pretende ir más allá de informar a la población acerca de los daños y consecuencias del consumo de drogas. Con la implementación de sesiones programadas se desarrollan habilidades para poder enfrentar las situaciones de riesgo y obtener actitudes saludables y de autocuidado.

Los siguientes proyectos forman parte del nivel de Orientación:

### *Orientación Preventiva para Preadolescentes*

Este proyecto está diseñado para desarrollar en los preadolescentes (de 10 a 12 años) habilidades que favorezcan el manejo adecuado de situaciones de riesgo en el consumo de drogas, alcohol y tabaco; fomentando actitudes contrarias al consumo.

Todos los cambios físicos, psicológicos y cognitivos que preceden a la adolescencia derivan en la necesidad de adquirir una identidad propia. En esta fase donde no han abandonado los rasgos infantiles ocasionando que se encuentren en una situación de mayor vulnerabilidad. Pero al mismo tiempo inicia el desarrollo de la capacidad del pensamiento abstracto y el considerar la presencia de modelos ajenos al entorno familiar los cuales pueden convertirse en agentes protectores.

Para la mejor organización del curso consta de varios módulos. El primero establecido de forma obligatoria, “*Alcohol, tabaco y otras drogas*” y en lo referente a los factores protectores se consideran: la autoestima, habilidades sociales, uso adecuado del tiempo libre y apego escolar.

### *Orientación Preventiva para Adultos Jóvenes*

Se atiende a la población comprendida entre los 18 y 24 años. Con el desarrollo de actitudes críticas, las habilidades se incrementan para rechazar el consumo de drogas y aumentar los conocimientos para reconocer los riesgos y consecuencias derivados del consumo de las drogas legales e ilegales.

### *Orientación Familiar Preventiva*

Es atendido este sector puesto que el núcleo familiar es el primer lugar donde se recibirán los valores, costumbres, actitudes y estilos de vida, los cuales establecerán pautas a seguir en el futuro de sus miembros. Por lo tanto la importancia de que los padres de familia asuman conscientemente su responsabilidad frente a la formación de sus hijos.

Se desarrollan módulos temáticos que forman parte de los factores protectores más sobresalientes y posibilitan el fortalecimiento de las habilidades que como padres de familia los participantes podrán habilitar. Con la implementación de los factores como comunicación, solución de problemas y el control de emociones, se generan actitudes preventivas al consumo de drogas. A la vez se tratan cuestiones como: la depresión, abuso de alcohol, problemas en las familias, violencia familiar y como actuar frente a la venta de drogas.

Una de las soluciones más viables en el tema preventivo es convertir a las familias en agentes preventivos donde se fortalezcan habilidades y generen actitudes saludables.

#### *1.4.4 Proyecto Orientación Preventiva para Adolescentes*

El proyecto de Orientación Preventiva para Adolescentes es una parte esencial del programa “Para vivir sin drogas” de CIJ ya que atiente al sector de la población en más riesgo debido a sus características propias.

Como seres humanos tenemos la necesidad de experimentar nuevas actividades, explorar nuevos lugares y tener novedosas sensaciones. Si pensamos en un adolescente esta necesidad aumenta, por lo que significa la fase de desarrollo, pasará más tiempo fuera de casa y convivirá con nuevas personas. Sin embargo la mayoría de los adolescentes tienen presente la idea del daño que causan las drogas y esto no los ha detenido al experimentar con su consumo.

Cada vez la variedad de drogas es más amplia y la forma de obtenerlas resulta más fácil con el narcomenudeo. Lo alarmante es la disminución de la edad de inicio y las investigaciones establecen como resultados que “...en 1990, 6.4 por ciento de los pacientes había iniciado el consumo alrededor de los 12 años y en 2003 esta cifra pasó hasta 10.2 por ciento”.<sup>7</sup> Al contar con estos datos se ubica la edad mas propicia para que una persona se pueda ver afectada por el inicio del

---

<sup>7</sup> Centros de Integración Juvenil, A. C., *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención*, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2005, p. 1.



consumo de drogas. Al mismo tiempo se ofrece la oportunidad de implementar la prevención antes de que se convierta en un grave problema.

En un adolescente la influencia mayor ya no la ejerce el grupo familiar. “Por ello los programas que se dirigen a los jóvenes hacen énfasis en la relación con sus amigos y compañeros y en las formas de interacción que se generan en las dinámicas juveniles de socialización”.<sup>8</sup> Lo anterior no significa el apartarlo de un grupo familiar pues la familia principalmente será quien reporte la presencia de una adicción en uno de sus miembros.

La pretensión más importante del proyecto es aumentar los esfuerzos en la lucha preventiva obteniendo como resultado habilidades en los adolescentes que les permitan afrontar situaciones de riesgo, tomando las decisiones correctas.

Puesto que en un momento lejano o cercano los adolescentes estarán expuestos a una situación peligrosa y muchas veces sus percepciones no ayudan del todo. “Las sustancias que se perciben como más peligrosas son heroína, cocaína, disolventes inhalables, marihuana y anfetaminas, en ese orden. Por el contrario, el riesgo de usar tabaco y alcohol se percibe bajo, ya que menos de la mitad de los estudiantes considera que fumar una o más cajetillas es muy peligroso. Cuando se trata de beber todos los días, solamente la tercera parte consideró que esto era peligroso...”.<sup>9</sup>

El proyecto está dirigido a la población comprendida entre los 13 y los 18 años. Las sesiones se llevan a cabo en el contexto escolar, comunitario y de salud. Dentro del programa preventivo la orientación “...alude al empleo de dispositivos técnicos y grupales que promueven una participación activa de los adolescentes, de forma que se facilite la consolidación de conductas alternativas de convivencia y diversión tendientes a establecer estilos de vida saludables”.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Centros de Integración Juvenil, A. C., *Niños, adolescentes y adicciones*. p. 221.

<sup>9</sup> *Ibidem*. p. 232.

<sup>10</sup> Centros de Integración Juvenil, A. C. *Guía Técnica del programa Preventivo Institucional, “Para vivir sin drogas”*, Tomo I, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2007, p. 1.

#### 1.4.5 *Guía Técnica y Manual del Facilitador*

La Guía y el Manual ofrecen de forma clara y detallada los objetivos institucionales, recomendaciones, requerimientos técnicos, materiales y metodológicos.

Asignan al facilitador la responsabilidad de conducir al grupo en un proceso preventivo cuya consecuencia sea el establecer conductas saludables.

En la *Guía Técnica* está establecido tanto el objetivo general como los específicos:

Objetivo General: “Promover en los adolescentes habilidades que les permitan afrontar factores de riesgo relacionados con el consumo de drogas y fomentar estilos de vida saludables”.<sup>11</sup>

Los objetivos específicos son:

- Al tener información de daños y consecuencias del consumo de drogas se podrá incrementar la percepción de riesgo.
- “Promover actitudes para fortalecer la autoestima.
- Promover el desarrollo de habilidades sociales que ayuden a enfrentar situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas.
- Fomentar el reconocimiento, aceptación y motivación de los adolescentes para el desarrollo de actividades y normas del entorno escolar que contribuyan a establecer estilos de vida saludables contrarios al consumo de drogas.
- Promover y fortalecer métodos de autocontrol emocional que eviten el desarrollo de conductas de riesgo relacionadas con el consumo de drogas.
- Promover prácticas de ocio contrarias al consumo de drogas y la planificación de actividades saludables en el tiempo libre que coadyuven a disminuir conductas de riesgo”.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Ídem.

<sup>12</sup> Ídem.

*Teorías y modelos de referencia al proyecto.* Los referentes teóricos permiten comprender mejor lo que implica este problema y a los sectores involucrados; también da un respaldo a las acciones que serán realizadas. El proyecto "...parte de referentes contemplados en diferentes teorías y modelos preventivos que permiten contar con un marco explicativo sobre la forma en que es posible influir y/o modificar determinados factores relacionados con evitar y/o retardar la edad de inicio del consumo de drogas, particularmente del alcohol y tabaco".<sup>13</sup>

Las teorías y modelos son los siguientes:

- Enfoque de Riesgo/Protección
- Teoría de la acción razonada
- Teoría de la conducta planificada
- Teoría de la influencia social y teoría cognitiva social
- Modelo social de Peele
- Enfoque de habilidades para la vida
- Teoría de la socialización primaria
- Modelos de estilos de vida y factores de riesgo que los condicionan
- Teoría para la conducta de riesgo de los adolescentes
- Modelos de habilidades generales
- Modelos de reducción de riesgos
- Teoría del autocontrol

Estas teorías y modelos establecen como la conducta del individuo se ve influida por estímulos, aprendizajes, creencias, presiones sociales, normas, controles de ejecución, influencias externas que derivan en conductas adictivas.

También las variables que intervienen en favorecer este tipo de conductas, habilidades y situaciones que deben de considerarse dignas de ampliar o evitar ante las conductas de riesgo.

---

<sup>13</sup> Ibidem, p. 2

El proyecto se desenvuelve en diferentes contextos por esta razón se realizan ciertas indicaciones:

- *Contexto Escolar*

- Potencialidades:

- Hay una población cautiva
- Involucran a figuras de autoridad
- Condiciones físicas accesibles para las actividades
- Detección temprana

- Dificultades:

- Baja percepción de riesgo o desinterés
- Participación limitada de los profesores por tener sobrecarga de trabajo y consecuentemente una nula participación
- Grupos numerosos
- Tiempo restringido
- Diferentes niveles de riesgo en el grupo
- Inasistencia

- Estrategias:

- Promover un trabajo cooperativo donde exista apoyo de alumnos, maestros, padres de familia y autoridades escolares
- Fomentar una escuela “Libre de drogas”

- *Contexto Salud*

- Potencialidades:

- Personal con conocimiento sanitarios
- Compatibilidad de temáticas y propósitos
- Contacto con adolescentes en riesgo y alto riesgo
- Detección temprana y canalización oportuna
- Derivación a otros proyectos preventivos

- Dificultades:

- Existencia de otros problemas de salud
- Baja participación o deserción
- Baja percepción de riesgo o desinterés
- Falta de espacios físicos que faciliten la conformación de grupos de trabajo

- Estrategias:

- Identificar y aplicar con el apoyo del equipo medico una intervención integral preventiva en atención a la población adolescente
- Identificar futuros promotores preventivos

- *Contexto Comunitario*

- Potencialidades:

- Grupos previamente formados
- Contacto con población en riesgo y alto riesgo
- No se les separa de su entorno
- Se trabaja con adolescentes que no están en el sistema educativo, recreativo o institucional
- Detección temprana y canalización oportuna
- Derivación a otros servicios institucionales

- Dificultades:

- Desinterés, inasistencia y deserción
- Desconocimiento por parte del facilitador de las características particulares, negativas, del entorno
- Escasez de recursos para el desarrollo de actividades preventivas
- Escasa o nula participación de los padres de familia
- Captación de grupos de trabajo

- Estrategias:

- Intervenir en el bienestar comunitario abordando factores de protección
- Mediante la realización de acuerdos y compromisos entre personas, grupos o instituciones se facilita y fortalece la disponibilidad de espacios con los materiales necesarios para las actividades.

Características del facilitador:

- Capacitación previa.
- Conocimiento de los referentes metodológicos y teóricos que respaldan el proyecto.
- Manejo del material didáctico propuesto.
- Poseer experiencia o conocimiento del trabajo con adolescentes para desarrollar las temáticas y adaptarlas a las características específicas del grupo.
- Habilidades de control grupal como dinamizar, clarificar, moderar y reforzar los objetivos.
- Contar con información objetiva.
- Motivación por promover los programas preventivos.
- Fomentar el análisis de las influencias publicitarias.

*Estrategia preventiva utilizada:* El desarrollo de las sesiones pretende la participación activa de los participantes para el desarrollo de competencias como son:

- “Tiene como objetivo desarrollar habilidades personales para afrontar de manera exitosa situaciones cotidianas.
- Implica la identificación de situaciones de riesgo..., así como el moldeamiento de conductas actitudes que disminuyan los efectos negativos de estos riesgos.

- Desarrollar, por lo general, acciones para mejorar la autoestima, la capacidad cognitiva, afectiva, las habilidades sociales, etc.”<sup>14</sup>

Las *recomendaciones* para la aplicación del proyecto: son tener en cuenta las características de la etapa de desarrollo para poder aprovecharlas a favor; favorecer un ambiente donde se permita la libre expresión. Utilizar materiales didácticos institucionales, evitar estigmatizar a los participantes; planear la implementación de los módulos de acuerdo a las necesidades del grupo (factores de riesgo presentes, importancia de factores de protección, tiempo disponible, expectativas del grupo).

Por el diseño del proyecto los recursos técnicos utilizados tienen un enfoque cognitivo-conductual y son:

- Modelado
- Moldeamiento
- Ensayo conductual
- Roleplaying
- Retroalimentación positiva
- Desarrollo de tareas específicas fuera del proceso preventivo

*Materiales didácticos y de apoyo:*

- Paquete preventivo *Armando el reven*
- Interactivo “Alcohol y tabaco, daños a tu salud”
- Cuadernillos Interactivos
- Interactivo “Drogas... ¿Te revientas o te revientan?”

---

<sup>14</sup> Ibidem, p. 13.

### *Manual de Facilitador*

El facilitador deberá realizar una planeación de las sesiones que se llevarán a cabo considerando los siguientes aspectos:

- Expectativas del grupo
- Contexto sociocultural del grupo
- Antecedentes del grupo
- Pláticas o talleres relacionados con los temas que hayan tenido con anterioridad el grupo
- Nivel de conocimiento y percepción de riesgo que el grupo tenga del tema
- Edad, género, interés en los temas, actitudes hacia el consumo, etc.

La organización del proyecto comprende: un módulo obligatorio con dos modalidades: “Alcohol, tabaco y otras drogas” y el Paquete Preventivo *Armando el reven*. Adicionalmente se encuentran cinco módulos más, derivados de los factores protectores, autoestima, habilidades sociales, autocontrol, uso adecuado del tiempo libre y apego escolar. Se incluyen dos sesiones de reforzamiento cuya finalidad es consolidar los objetivos del proyecto y solucionar dudas, motivando a los participantes a participar en otros proyectos preventivos.

El sistema modular permite que las unidades de enseñanza aprendizaje se planifique de forma tal que contengan los temas relevantes. Cada módulo describe sesión por sesión la información que será proporcionada, los objetivos que se deberán alcanzar. Se detallan las acciones, con un tiempo asignado, responsabilidades y actividades que el facilitador desarrollará en cada módulo.

Módulo obligatorio I (opción A): *Alcohol, tabaco y otras drogas*

Objetivo: con el fin de incrementar la percepción de riesgo acerca del consumo de drogas, los adolescentes recibirán información concerniente a los daños, efectos y las consecuencias a largo plazo.



Sesión	Tema	Subtemas
1	Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuadre</li> <li>- ¿Por qué se consume alcohol?</li> <li>- Daños y riesgos asociados al consumo</li> <li>- ¿Qué hacer ante esta situación?</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
2	Tabaco	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- ¿Por qué se consume tabaco?</li> <li>- Daños del consumo de tabaco</li> <li>- ¿Qué hacer ante esta situación?</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
3	Drogas ilegales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- ¿Por qué se consumen las drogas ilegales?</li> <li>- Daños y riesgos asociados al consumo</li> <li>- ¿Qué hacer ante esta situación?</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>

Módulo obligatorio I (opción B): *Paquete Preventivo Armando el Reven*

Objetivo: Promover estrategias para que los participantes puedan afrontar la influencia de los factores de riesgo en el inicio y mantenimiento del consumo de drogas en los espacios de diversión.

Sesión	Temas	Subtemas
1	Diversión y consumo de drogas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuadre</li> <li>- El alcohol, tabaco y otras drogas en las fiestas</li> <li>- ¿Es necesario consumir para divertirse?</li> <li>- El papel del anfitrión de la fiesta</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>

Sesión	Temas	Subtemas
2	Bajo presión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- ¿Cómo ejerce presión el grupo?</li> <li>- Recursos para enfrentar la presión</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
3	Disminuir los riesgos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- Video <i>Una fiesta en casa</i></li> <li>- Los riesgos en los espacios de diversión</li> <li>- Cómo actuar para disminuir riesgos</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>

### Módulo II: *Autoestima*

Objetivo: Promover actitudes para fortalecer la autoestima. Fomentar en el grupo el desarrollo de una autoimagen y autoconcepto positivos; así como darle importancia al autoconocimiento y autoaceptación.

Sesión	Temas	Subtemas
1	Autoimagen y Autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuadre</li> <li>- Importancia de la autoimagen y el autoconcepto</li> <li>- Autoimagen y autoconcepto positivos</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
2	Autoconocimiento y Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- Importancia del autoconocimiento y la autoaceptación</li> <li>- Reconocerse y aceptarse</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>

### Módulo III: *Habilidades Sociales*

Objetivo: Fomentar el desarrollo de habilidades sociales que auxilien ante las situaciones de riesgo. Se conocerá y practicará un método para la toma de decisiones. Se manejarán estrategias para afrontar la presión de grupo y poder comunicarse de forma asertiva.

Sesión	Temas	Subtemas
1	Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"><li>- Encuadre</li><li>- Importancia de la toma de decisiones</li><li>- Procedimiento para la toma de decisiones</li><li>- Conclusiones y cierre</li></ul>
2	Presión de pares	<ul style="list-style-type: none"><li>- Resumen de la sesión anterior</li><li>- ¿Cómo ejerce presión el grupo de pares?</li><li>- Recursos para enfrentar la presión</li><li>- Conclusiones y cierre</li></ul>
3	Comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"><li>- Resumen de la sesión anterior</li><li>- ¿Qué es la comunicación asertiva?</li><li>- Componentes de la comunicación y su importancia en la comunicación asertiva</li><li>- Conclusiones y cierre</li></ul>

### Módulo IV: *Tiempo libre*

Objetivo: Promover que el ocio sea saludable con la planificación de ciertas actividades, lo cual generará tiempo libre sano y ajeno al consumo de drogas.

Sesión	Temas	Subtemas
1	¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuadre</li> <li>- ¿Qué es el ocio y el tiempo libre?</li> <li>- Las fiestas y reuniones</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
2	Alternativas saludables de diversión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- ¿Qué hacer para reducir riesgos?</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>

#### Módulo V: *Autocontrol*

Objetivo: Fomentar y fortalecer métodos de autocontrol emocional para evitar las conductas de riesgo que conducen al consumo de drogas. Identificar emociones positivas y negativas en nuestras vidas. Conocer y practicar ciertas técnicas de autocontrol emocional.

Sesión	Temas	Subtemas
1	Reconocimiento de emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuadre</li> <li>- ¿Qué son y cómo reconocer nuestras emociones?</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
2	Autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- Técnicas de autocontrol</li> <li>- Conclusiones y cierre.</li> </ul>

#### Módulo VI: *Apego escolar*

Objetivo: Promover el reconocimiento, la aceptación y la motivación para el desarrollo de actividades y reglas en el contexto escolar que generen en el individuo actitudes saludables.

Para obtener una integración escolar hay que favorecer la permanencia y el sentido de pertenencia. El adolescente que mejor responde a los requerimientos académicos cuenta con recursos y habilidades para desempeñar mejor su labor.

Sesión	Temas	Subtemas
1	Integración escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuadre</li> <li>- El significado de ser estudiante</li> <li>- Sentido de pertenencia y permanencia</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
2	Estrategias de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- Estrategias de estudio</li> <li>- Factores cognoscitivos y habilidades cognitivo-conductuales específicas</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
3	Motivación escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- Descubriendo mis necesidades y motivación</li> <li>- Reconociendo mis logros y fracasos escolares</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>

#### Sesiones de reforzamiento

Objetivo: reafirmar las conductas y estrategias desarrolladas durante el curso-taller para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Sesión	Temas	Subtemas
1 (Se realizará de 15 a 30 días después del cierre del proceso grupal)	Factores de protección I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuadre</li> <li>- Técnica de motivación y/o rompimiento de hielo</li> <li>- Reforzar alguno(s) factores de protección contemplados en los tres primeros objetivos específicos de la Guía Técnica</li> <li>- Integración grupal</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>
2 (Se realizará de 45 a 60 días después del cierre del proceso grupal)	Factores de Protección II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior</li> <li>- Técnica de motivación y/o rompimiento de hielo</li> <li>- Reforzar alguno(s) factores de protección contemplados en los tres últimos objetivos de la Guía Técnica</li> <li>- Integración grupal</li> <li>- Conclusiones y cierre</li> </ul>

Hasta el momento conocemos como se integra el proyecto de O. P. A. que cubre los objetivos de prevención del programa “Para vivir sin drogas” de Centros de Integración Juvenil, A. C., pero necesitamos conocer a ese sector de la población, los adolescentes, quienes se encuentran en alto riesgo; así podemos continuar con el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 2. ADOLESCENCIA

El individuo crece y se desarrolla a lo largo de toda su vida pero la etapa de la adolescencia es donde más se transforma y donde su transición gradual es dirigida a lograr la madurez, a abandonar el núcleo de protección familiar y llevar a la práctica todos sus proyectos de forma responsable para conseguir una vida independiente.

La adolescencia se convierte en un período de cambios físicos y cognoscitivos sumamente vigorosos, en que las necesidades, actitudes, emociones, afectos, conductas, intereses e ideales modifican rápidamente y espectacularmente al individuo. También habrá una separación de la vida familiar para buscar la aceptación de un grupo de iguales generando culturas juveniles para finalmente encontrar su lugar y obtener el reconocimiento como una persona adulta.

### *2.1 Teoría psicosocial de Erik Erikson*

La visión que Centros de Integración Juvenil, A. C., tiene acerca de la adolescencia es el considerarla un periodo de crisis<sup>15</sup> pero no en un sentido catastrófico; sino como el proceso mediante el cual el adolescente asume su autonomía en la sociedad obviamente sin apoyo de su familia.

Debido a este hecho se eligió la visión eriksoniana porque las repercusiones de la teoría de Erikson no sólo son el área psicológica del sujeto sino que incluyen un importante contenido social y cultural.

Erik Erikson es de origen alemán, pero es reconocido como ciudadano norteamericano. Su formación psicoanalítica estuvo principalmente a cargo de Anna Freud.

Es innegable su influencia freudiana, sin embargo la diferencia es que su trabajo de investigación amplía las etapas a lo largo del ciclo vital y no se detiene

---

<sup>15</sup> La palabra *crisis* se define etimológicamente como “momento decisivo en un asunto de importancia, tomado del latín *crīsis* éste del griego *κρίσις* ‘decisión’, derivado de *χρῖναι* ‘separar’, decidir, juzgar”. CORONOMIAS, *Diccionario Crítico Etimológico Castellano e Hispánico*, vol. II, Gredos, Madrid, 1989, p. 245.

en la etapa de la latencia. Sus trabajos referentes a los conceptos de identidad y crisis mucho tienen que ver con su historia personal y sus observaciones clínicas y antropológicas, claro resultado del momento histórico que vivió.

Al hacer referencia al desarrollo humano, Erikson no considera una consecución de fases independientes entre sí. Por el contrario utiliza el principio epigenético y “tratar epigenéticamente un tema significa describir los pasos construidos cada uno sobre los anteriores, que son esenciales para su desarrollo a través del ciclo vital del individuo”.<sup>16</sup>

Estas etapas están determinadas genéticamente y el contexto cultural en el que se da el crecimiento marca como se vivirán los rituales de cada fase ya sea de forma intensa o prolongada, con sus respectivas transiciones. No está por demás recalcar que el principio epigenético “afirma que todo lo que crece tiene un plan básico, del cual surgen las partes, y cada una de ellas tiene su periodo de ascendencia especial, hasta que el conjunto emerge como un todo que funciona”.<sup>17</sup>

Y para entender cómo se manifiesta en la adolescencia la crisis de la identidad es necesario revisar las etapas anteriores de donde surgirá una personalidad capaz de percibir su mundo exterior e interior de forma correcta.

La solución de cada etapa está determinada por los procesos biológicos y por las influencias culturales que favorecerán el desarrollo; así el individuo responderá favorablemente a las demandas sociales. Erikson menciona que la solución de cada fase se encuentra en la existencia de fuerzas contrarias. “La coexistencia de dichas fuerzas contrarias genera los auténticos desafíos al yo y la activación de éste alrededor de las oportunidades ofrecidas en cada fase de desarrollo. La solución eficaz de los conflictos de cada fase provoca un movimiento ascendente en la escala de madurez”.<sup>18</sup>

En cada fase estará presente una crisis de la cual deberá de obtenerse un equilibrio entre las dos fuerzas. Y un *sentimiento de*, que es una experiencia a la

---

<sup>16</sup> ERIKSON, Erik. *Sociedad y Adolescencia*, Siglo XXI, México, 2002, p. 75.

<sup>17</sup> ERIKSON, Erik. *Identidad, Juventud y Crisis*, Paidós, Argentina, 1977, p. 76.

<sup>18</sup> MAIER, Henry. *Tres teorías del desarrollo del niño*, Amorrortu, Buenos Aires, 1979, p. 37.



cual podemos acceder en un ejercicio de introspección que al mismo tiempo es un comportamiento observable y podrá ser examinado e interpretado psicoanalíticamente.

Es necesario hacer un alto en el concepto de crisis el cual es utilizado por Erikson "...en un sentido evolutivo para connotar no una amenaza o catástrofe sino un momento decisivo, un periodo crucial de vulnerabilidad incrementada y, por lo tanto, fuente ontogenética de fuerza y desajuste generacional".<sup>19</sup>

Así damos paso a la descripción de cada fase del ciclo vital:

#### *Fase I Confianza versus desconfianza*

Consecuentemente a las experiencias del primer año de vida como la facilidad de su alimentación, la profundidad de su sueño y la regulación de sus intestinos; el niño poseerá un sentimiento de confianza básica.

La confianza se entiende como "una esencial seguridad plena en los otros y también un sentimiento fundamental de la propia confiabilidad".<sup>20</sup> Estas experiencias son derivadas del cuidado de la madre o quien ejerza esta responsabilidad ya que proveerá del alimento, acariciará y tranquilizará al bebé generando confianza en el mundo.

La boca del bebé será el medio por el cual experimente estos contactos recibiendo todos los estímulos ofrecidos y desarrollando paulatinamente los demás sentidos, que generan mecanismos para tomar, obtener y retener.

Pero bien para que exista un equilibrio en la fase el niño debe de aprender a desconfiar; pues el carecer de desconfianza es tan peligroso como no poseer confianza. "Cuando nos enfrentamos a una situación debemos diferenciar cuánto debemos de confiar y cuánto debemos desconfiar. (Lo último significa estar preparado para el peligro y prever las molestias)".<sup>21</sup>

El sentimiento de confianza tiene como resultado la capacidad de tener fe, algo indispensable para el ser humano y que debe de ser confirmado en una institución. Esta institución social generalmente es la religión. A su vez la relación

---

<sup>19</sup> ERIKSON, Erik. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 79.

<sup>20</sup> Idem.

<sup>21</sup> EVANS, Richard. *Diálogo con Erik Erikson*, Fondo de Cultura Económica, México, 1967, p. 25.

existente entre madre e hijo conducirá a obtener esperanza, un elemento básico de toda fortaleza.

### *Fase II Autonomía versus sentimiento de vergüenza*

En lo referente a la fase anal no sólo concierne al área de los esfínteres sino también el control de retener y expulsar. Con los alcances obtenidos en la maduración muscular, la verbalización y la discriminación y a pesar de ser todavía dependiente el niño inicia a probar su voluntad autónoma.

El principal conflicto de este estadio es lograr la autonomía. El acumular cosas por parte del niño y al mismo tiempo eliminarlas; el estar acunado por la madre y el buscar alejarse. Todas estas manifestaciones dependerán del ambiente familiar buscando el equilibrio entre conductas restrictivas y las que den origen al sentimiento de libre albedrío. Lo anterior dirige el desarrollo de la duda y la vergüenza.

“La vergüenza supone que uno se encuentra totalmente expuesto y consciente de ser mirado (en una palabra, consciente de sí mismo). Uno es visible y no está preparado para serlo”.<sup>22</sup>

La duda se refiere a una incertidumbre en la respuesta ante lo que no sucede con frecuencia y ante la idea de tener una parte delantera y trasera.

Esta conciencia de ser uno mismo se une al momento de estar de pie y apreciarse físicamente; aunque las partes que no son vistas pueden ser dominadas por los adultos.

El grado y la presencia del sentimiento de autonomía que se le otorgue al niño dependen en gran medida de la propia autonomía, independencia y dignidad de los padres.

La vinculación social de esta fase se refleja en el principio institucional de la ley y el orden, los privilegios, responsabilidades, obligaciones y derechos. El sano equilibrio que se le conceda a la autonomía del niño le permitirá que al

---

<sup>22</sup> ERIKSON, E. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 90.

incorporarse plenamente a la sociedad no exista un choque o desilusión al enfrentarse con situaciones ajenas a su control.

### *Fase III Iniciativa versus sentimiento de culpa*

Nos encontramos con un individuo que domina más recursos al poder desplazarse, que cuestiona a través del lenguaje e imagina; fantaseando con un sinnúmero de roles. En consecuencia le proporciona un sentido realista de ambición y propósito conformando un sentimiento de iniciativa.

Su energía le permite estar en movimiento y actividad para planear y dirigirse a una tarea olvidando los posibles fracasos. Ahora descubre lo que puede y es capaz de hacer, vislumbrando que puede ser como aquellos que lo rodean.

El aprendizaje es de un modo intrusivo con características como: una locomoción vigorosa, una curiosidad devoradora, hacerse escuchar con una voz agresiva, el ataque físico y la presencia del pensamiento sexual. En este período los niños y niñas diferenciarán sus roles sexuales y de acuerdo a su cultura concederán más valor o poder al poseedor del pene.

El niño se interesa por hacer y la niña por recibir o más bien atrapar ya sea de un modo agresivo o cariñoso. Estos componentes de la iniciativa masculina o femenina, las autoimágenes sexuales, conformarán aspectos positivos o negativos de su futura identidad.

Debido a la imaginación y locomoción los niños generan fantasías desproporcionadas, aunque son imposibles de realizar, produciendo el sentimiento de culpa. Los niños luchan por ocupar sitios privilegiados ante los padres por la presencia de los celos y la rivalidad, como consecuencia nuevamente se presenta la culpa y ansiedad. Ante esta situación se gratifica con fantasías en las cuales existirá el temor por la vida y el complejo de castración.

La iniciativa no es libre en su totalidad, sino que se rige por la conciencia, aquella voz interna que surge de la autoobservación, dirección y castigo. La primitiva moralidad puede prestarse para ser manipulada por los adultos y resultar

en una anulación total o una obediencia literal y en el odio hacia uno de los padres que no cumplió con lo que predicaba poseyendo un carácter vengativo.

Al mismo tiempo este estadio brinda la oportunidad para dirigir a los niños a ideales de personas grandes, donde termina el juego y existen acciones con restricciones y prohibiciones por cierta autoridad. El niño comienza a aprender a trabajar para obtener cosas tangibles; estas acciones se pueden dar en un ambiente de compañerismo entre padre e hijo y madre e hija. “De este modo, el estadio ‘edípico’ no sólo conduce a un sentimiento de moral que restringe el horizonte de lo que está permitido, sino también determina la dirección hacia lo posible y lo tangible que vincula las fantasías infantiles con las metas diversas de la tecnología y la cultura”.<sup>23</sup>

#### *Fase IV Laboriosidad versus inferioridad*

Al final del periodo de imaginación es el momento idóneo para aprender rápidamente, compartir obligaciones, trabajar en equipo e imitar actividades que los niños comprenden.

En la edad escolar los niños aprenden a usar los utensilios (tecnología) de la gente adulta; así en un inicio el juego le permitirá experimentar socialmente, planificando y compartiendo.

Aunque realicen actividades en solitario tarde o temprano se producirá un deseo de descontento por no sentirse capaces de hacer las cosas lo mejor posible, esto es lo que significa el sentimiento de laboriosidad. Es como preparar al futuro trabajador y proveedor familiar. “Ahora aprende a ganar reconocimiento produciendo cosas. Desarrolla perseverancia, se adapta a leyes inorgánicas del mundo de los utensilios y puede llegar a ser una unidad ansiosa y absorbida de una situación productiva”.<sup>24</sup>

Pero si no se le prepara al niño para la vida escolar y continua siendo dependiente o más bien no ha resuelto los estadios anteriores se presentará un

---

<sup>23</sup> Ibidem, p. 99.

<sup>24</sup> Ibidem, p. 101.

sentimiento de inferioridad; una sensación de extrañamiento frente a sí mismo y a sus tareas, en términos simples es sentirse que no sirve para nada.

El niño descubre que características ajenas a su interés por aprender, como el color de su piel o los antecedentes de sus padres, asignan cierto status en su realidad dominada por la tecnología y economía. Aquí es muy importante la influencia que ejercen los maestros en impulsar a los niños a realizar las asignaturas escolares. Al mismo tiempo los padres contribuyen a dotar de confianza a las funciones de los maestros.

Antes que la pubertad inicie este es "...un estadio decisivo en lo que respecta a la actividad social puesto que la laboriosidad implica hacer cosas junto a y con otros, en esta época se desarrolla un primer sentido de la división del trabajo y de las oportunidades diferentes".<sup>25</sup> Así la escuela será el lugar de ensayo donde se practique la tecnología dominante y se produzca un sentimiento de competencia en el niño.

Por el momento no mencionaremos la etapa de la adolescencia posteriormente será detallada a profundidad.

#### *Fase VI Intimidad versus Aislamiento*

El adulto joven después de lograr su identidad quiere ponerla a prueba y compartirla íntimamente. La intimidad es "la capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza ética necesaria para cumplir con tales compromisos, aun cuando éstos pueden exigir sacrificios significativos".<sup>26</sup>

El querer evitar la fusión de identidades con lleva al aislamiento y al estado contrario de intimidad: el distanciamiento; evitando esas situaciones por miedo a la pérdida del yo o a arriesgar la propia identidad y por las consecuencias de la intimidad: hijos y sus respectivas responsabilidades.

---

<sup>25</sup> Ibidem, p. 103.

<sup>26</sup> ERIKSON, Erik. *Infancia y Sociedad*, Lumen, Buenos Aires, 1993, p. 237.

Pero gradualmente las relaciones transforman los encuentros competitivos y el lazo erótico quedando dominados por lo que caracteriza al adulto su sentimiento ético.

Es en esta edad donde se vive plenamente la genitalidad ya superadas las tareas de la búsqueda de la identidad y las tendencias fálicas o vaginales. La genitalidad se deberá vivir de esta forma "...el hecho total de encontrar, a través del torbellino culminante del orgasmo, una experiencia suprema de la regulación mutua de dos seres, de alguna manera anula las hostilidades y la rabia potenciales provocadas por la oposición entre lo masculino y lo femenino, realidad y fantasía, amor y odio. Así, las relaciones sexuales satisfactorias hacen el sexo menos obsesivo, la sobrecompensación, menos necesaria y los controles sádicos, superfluos".<sup>27</sup>

Si hablamos de una situación social ideal la genitalidad debería contar con: mutua satisfacción, tener a la pareja amada, heterosexual y confiable para compartir metas en común, recreación y que a la procreación no le espere un futuro incierto.

#### *Fase VII Generatividad versus estancamiento*

Dada la madurez de los adultos pueden sentirse necesitados y esa necesidad se transforma en procurar, guiar y cuidar a la siguiente generación. Lo anterior comprende el concepto de generatividad, ideas relacionadas son la productividad y creatividad. No es suficiente el hecho de tener o desear hijos para la existencia de la generatividad.

En caso de que falte esta fase la parte psicosexual y psicosocial tampoco se desarrollan, pues se establece un sentimiento de estancamiento y empobrecimiento personal. Este sentimiento implica una regresión a una fase de pseudointimidad convirtiéndose en una conducta obsesiva y todo a consecuencia de los primeros estadios de la infancia por ejemplo la falta de fe.

---

<sup>27</sup> Ibidem, p. 239.

### *Fase VIII Integridad del yo versus desesperación*

“El fruto de los siete estadios sólo madura gradualmente en la persona que está envejeciendo, que se ha ocupado de las cosas y de la gente y se ha adaptado a los triunfos y a los desengaños de ser, por necesidad, el que ha dado origen a otros y ha producido objetos e ideas”.<sup>28</sup>

Es aceptar el ciclo que ha vivido, defender la forma en que eligió vivirlo; también es ser conciente de todas las personas con que se relacionó y un amor que trascenderá.

La falta o la no integración de la personalidad se manifiestan en el disgusto y la desesperación que es no aceptar el destino, ni a la muerte como límite, de que no existe el tiempo suficiente para intentar lograr la integridad.

Un adulto maduro integra todas las cualidades de los estadios anteriores y su preocupación desinteresada y activa se transforma en sabiduría; en el conocimiento acumulado, el juicio maduro y la interpretación comprensiva que forma parte de la tradición viviente. La cultura proporciona el significado del ciclo de vida completo y como se mantendrán las siguientes generaciones.

Ahora iniciaremos con la fase que más nos interesa conocer: La adolescencia (que es la fase V Identidad versus Confusión de Identidad) para Erikson casi es un estilo de vida entre la infancia y la adultez, un período consciente entre la vida escolar y el trabajo de un adulto. Para que la infancia se de por concluida la pubertad se debe de presentar y el individuo debe de relacionarse con un mundo de habilidades y herramientas.

La adolescencia será el paso intermedio “entre un sentido alternativamente vigorizante y desconcertante de un pasado definido en extremo que debe ser abandonado y de un futuro aún por identificar y con el cual identificarse... parece cumplir la función de confiar a la persona en crecimiento logros posibles y los ideales comprensibles de una civilización en existencia o en desarrollo”.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> ERIKSON, E. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 113.

<sup>29</sup> ERIKSON, E. *Sociedad y Adolescencia*, p. 119.

En esta etapa el yo une pasado y futuro, buscando en el presente su identidad sexual y ocupacional y su lugar entre las múltiples opciones que la sociedad le ofrece.

La sociedad concede a la adolescencia el ser un período donde se postergue la adultez, resultando una moratoria psicosocial. Al mismo tiempo forma parte de un periodo de latencia que conlleva a una moratoria psicosexual un retraso antes de enfrentarse a la intimidad y a la paternidad.

Una moratoria significa un tiempo de demora, una pausa antes de cumplir una serie de obligaciones. “En consecuencia, entendemos por moratoria psicosocial una demora en lo que respecta a compromisos adultos y no obstante, no se trata sólo de una demora. Es un período que se caracteriza por una autorización selectiva que otorga la sociedad y por travesuras provocativas que llevan a cabo los jóvenes... conduce a una compromiso profundo, aunque a menudo pasajero... y termina en una confirmación más o menos ceremonial de ese compromiso”.<sup>30</sup>

Las moratorias dependerán del individuo, cultura y subcultura pero aunque conceda un tiempo extra y disminuya la presión debe de terminar y no debe asumirse de forma consciente. Una moratoria psicosocial puede ser la vida académica o por el contrario pertenecer a un grupo de delincuentes.

Erikson se interesó de forma importante por el concepto de la identidad principalmente a causa de su vida como inmigrante y no sólo él sino sus contemporáneos quienes sufrieron los efectos de su época. De ahí que parte de sus investigaciones se enfocaron a la formación de la identidad y considerar como un punto decisivo a la adolescencia.

Múltiples puntos críticos suceden a través del desarrollo y crecimiento de todo individuo y estos se convierten en crisis. En la adolescencia se presentará esta crisis de identidad y significa que será “...un punto crítico en el que el desarrollo debe de tomar una u otra dirección, acumulando recursos necesarios de

---

<sup>30</sup> ERIKSON, E. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 128.



crecimiento, recuperación y diferenciación”,<sup>31</sup> por lo cual es necesario eliminar aquellas connotaciones catastróficas.

Para entender mejor como la crisis de identidad es psico y social en un aspecto psicoanalítico utilizaremos las propias palabras de Erikson:

“... (1) es parcialmente consciente y parcialmente inconsciente. Es un sentido de continuidad e igualdad personal, pero es también una cualidad del vivir no-consciente-de-sí-mismo, como puede ser tan espléndidamente manifiesto en un joven que se ha encontrado a sí mismo a medida que ha encontrado su dimensión comunitaria”.<sup>32</sup> Se observa la unión del temperamento, dones, modelos infantiles, prejuicios enraizados, roles sociales, las posibles ocupaciones, valores, amistades y encuentros sexuales; todo lo proporciona la cultura como tradición o innovación.

“... (2) está acosado por lo dinámica del conflicto y especialmente en su clímax puede conducir a estados mentales contradictorios tales como un sentido de vulnerabilidad exacerbado y alternativamente, otro de grandes perspectivas individuales;

(3) posee su propio período evolutivo, antes del cual no podría llegar a una crisis”.<sup>33</sup> El adolescente está en condiciones físicas, mentales y sociales para enfrentar esta crisis; y no retrasar los siguientes estadios del ciclo vital.

“(4) Se extiende tanto al pasado como al futuro; está enraizado en las etapas de la infancia y dependerá para su preservación y renovación de cada una de las etapas evolutivas subsecuentes”.<sup>34</sup>

En lo que se refiere al aspecto social de la identidad, lo determina la dimensión comunitaria en la cual se encuentre el adolescente; influido por modelos parentales y comunitarios. Él decidirá si el sistema tradicional en el que vive posee la fortaleza para ser confirmado o conviene un cambio, reformándolo y revolucionando su momento histórico (aquí el aspecto psichistórico). Por

---

<sup>31</sup> Ibidem, p. 14.

<sup>32</sup> ERIKSON, E. *Sociedad y Adolescencia*, p. 11.

<sup>33</sup> Ibidem, p. 12

<sup>34</sup> Ídem.

consiguiente los individuos viven la crisis de identidad de forma distinta desde lo más leve, marcado o trascendental.

El conflicto de identidad derivado de ciertos momentos históricos trae como consecuencia vacíos de identidad, motivado por miedos provocados por grandes transformaciones tecnológicas, ansiedades por la desintegración de ideologías presentes y temores por la carencia de significado espiritual.

Una de las necesidades de la crisis de identidad es sustituir las figuras parentales por un grupo fuerte de iguales. Al mismo tiempo el abandonar la infancia permite que un universo ideológicamente integrado se presente, además de que las funciones propias de un adulto gradualmente se desarrollan. Por eso es que “la experiencia de la crisis de la identidad,..., se presenta cuando el mundo de la infancia da paso al de un universo ideológico que coexiste durante algún tiempo con el conocimiento acumulativo de la ‘realidad’”.<sup>35</sup>

La formación de la identidad constituye un proceso de reflexión y observación con los siguientes pasos “...el individuo se juzga a sí mismo a la luz de lo que percibe como la manera en que los otros lo juzgan a él comparándolo con ellos y en los términos de una tipología significativa para estos últimos; por otra parte, juzga la manera en que es juzgado, a la luz del modo en que se percibe en comparación con otros y en relación con tipos que han llegado a ser importantes para él”.<sup>36</sup>

Naturalmente este proceso es inconsciente la mayor parte del tiempo y se compone de tres elementos:

“1) el orden somático (la identidad se renueva al adaptar la parte interior y el medio ambiente)

2) el orden yoico... la integración de la experiencia y conductas personales;

3) el orden social”<sup>37</sup> (el organismo yoico comparte un espacio histórico y geográfico).

---

<sup>35</sup> ERIKSON, E. *Sociedad y Adolescencia*, p. 63.

<sup>36</sup> ERIKSON, E. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 19.

<sup>37</sup> ERIKSON, E. *Sociedad y Adolescencia*, p. 52.

La formación de la identidad surge de un proceso a través de las etapas de desarrollo desde que el individuo es bebé hasta alcanzar el momento crucial en la adolescencia. “La identidad no surge en la juventud, ni es la meta, ni finalidad del desarrollo”.<sup>38</sup>

Las bases de la identidad son proporcionadas por las fases anteriores del desarrollo es decir:

1º La confianza en sí mismo como fundamento de la identidad combinándose con el deseo de ser el mismo y de llegar a cumplir con las expectativas de los otros. “La formulación más breve del logro de la identidad en la más temprana infancia bien puede ser: ‘Soy lo que espero tener y dar’”.<sup>39</sup>

El adolescente buscará ideologías o personas en quienes tener fe y probarles que es merecedor de confianza. Contradictoriamente también manifiesta su fe con una desconfianza ruidosa y cínica.

2º La primera emancipación es la que se da de la madre y es uno de los primeros pasos para la autonomía. En el adolescente se puede repetir este primer paso al alejarse de forma total del medio infantil.

La contribución principal de este estadio es “el valor que se adquiere para ser un individuo independiente que puede elegir y orientar su propio futuro... (Se expresa con la siguiente analogía), ‘Soy lo que puedo desear libremente’”.<sup>40</sup>

El adolescente busca el permiso de los demás para elegir libremente entre las opciones que se le presentan y corre el riesgo de caer en la vergüenza, ridículo y dudar de sí mismo.

La vergüenza tiene dos vertientes en la adolescencia: la permanente, disculpándose y temeroso de que lo vean o la de actuar con una autonomía desafiante en rituales, desvergonzado y en grupos como las pandillas.

---

<sup>38</sup> EVANS, R. *Dialogo con Erik Erikson*, p. 57.

<sup>39</sup> ERIKSON, E. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 87.

<sup>40</sup> *Ibidem*, p. 94.

La duda pasajera o total acerca de sí mismo surge como si todo lo que está atrás en el tiempo (familia, gustos, características personales) ya no formaran parte de su nuevo comienzo.

3º La iniciativa, el planear y atacar, dan un sentido de propósito en las actividades que los adultos ejecuten y posibilitan la realización de todas nuestras capacidades; así puede ser lo que la imaginación le permita.

Esa imaginación ilimitada de un futuro prometedor se refleja con los pares y personas mayores influyendo en el adolescente ya sea de forma positiva o negativa.

4º El ser humano no sólo aprende a manipular las herramientas sino a trabajar con la tecnología dominante, corriendo el riesgo de que su única valía sea por la labor desempeñada y el rol que acepta de la sociedad. Pero al dejarle mayor responsabilidad a las máquinas amplía su identidad pues no sólo es lo que puede aprender a hacer funcionar.

Por esta razón para los adolescentes la elección ocupacional es más importante que una remuneración o nivel social aquí algunos prefieren rechazar oportunidades laborales que no les ofrecen la satisfacción personal de ser excelentes.

Los adolescentes dependerán de las oportunidades que el periodo histórico les ofrezca y aquellos talentosos que ubiquen los nuevos roles de la tecnología podrán aprovecharlos.

En el mismo momento puede presentarse un estado en el adolescente de identidad negativa pues prefiere o le resulta más fácil elegir lo que la sociedad cataloga como indeseable o peligroso que luchar por un sentimiento de realidad; porque prefiere ser un delincuente, adicto o pandillero que ser alguien sin importancia o anónimo.

Las relaciones amorosas, de amistad y sexuales se convierten en intentos por definir la propia identidad. La fusión el intimar con otro se convierte en la pérdida de la identidad.

Dentro de la misma crisis de identidad se resolverán ciertas tareas que integrarán ciertos elementos a la identidad:

- 1) Perspectiva temporal versus confusión del tiempo. Es vital el sentido del tiempo para la identidad pues el adolescente quiere actuar inmediatamente y materializar todas sus metas; al mismo tiempo se detiene y teme que no llegue el momento deseado. Cuando define pasado y futuro de su vida tiene una perspectiva del tiempo deseable.
- 2) Seguridad de sí mismo versus conciencia de sí mismo. El confiar y creer en sí mismo lo obtiene el adolescente por medio del conocimiento de sí mismo y las respuestas de otros, en especial este aspecto se relaciona con la apariencia física. Cuando los sentimientos de duda y confusión disminuyen podrá afrontar con confianza y con un sentimiento de libre albedrío los retos futuros.
- 3) Experimentación con el rol versus fijación al rol. Se experimentan las funciones que pueden realizar en la sociedad con cierto límite de peligro y compromiso. El peligro se asume al practicar lo no permitido o contrario a los adultos. El compromiso es para quienes fijan su rol prematuramente sin llegar a conocer quienes son.
- 4) Aprendizaje versus parálisis en el trabajo. El sentido es de industria, de persistir en una tarea hasta completarla, aporta recursos para la identidad ocupacional y planear como conseguirla. Por el contrario el sentirse inútil interfiere en el éxito escolar o laboral del adolescente.
- 5) Polarización sexual versus confusión bisexual. Definir lo masculino o femenino, resolver conflictos bisexuales, logrando una identificación con un rol sexual y así en el futuro desarrollar una intimidad sexual.
- 6) Liderazgo y adhesión versus confusión de autoridad. Con el conocimiento del mundo social el adolescente aprende que puede seguir a otros o responsabilizarse de guiar al grupo. También desarrolla la habilidad para que ante los diferentes sectores de la sociedad dirija o acate a la autoridad.

7) Compromiso ideológico versus confusión de valores. La identidad se establecerá dentro de los límites de la consolidación cultural que básicamente significa todas las tareas, actividades, pautas, prácticas y rituales que cualquier persona dentro de un entorno social realiza.

Además el adolescente encuentra en la ideología una fuente de su identidad. La ideología le proporciona satisfacer una necesidad psicológica en cuanto a que el conjunto de ideas le dan una visión del mundo de los aspectos económicos, políticos y religiosos. Así encuentra un modo de ser, una serie de principios y encuentra a un grupo que comparte sus ideales.

“De esta manera la adolescencia constituye un regenerador vital en el proceso de la evolución social, porque la juventud puede ofrecer su lealtad”,<sup>41</sup> es decir, deposita su fe en la ideología que conservará el orden social o elegirá la opción de corregir y revolucionar depositando su fe en un grupo disidente.

Pero al no resolverse satisfactoriamente la formación de la identidad se presenta la confusión de la identidad que “...caracterizaría a aquellos estados en los que existe un empobrecimiento y una disipación de las ganancias emocionales, cognoscitivas y morales dentro de un transitorio estado grupal, en un renovado aislamiento o en ambos”.<sup>42</sup>

La confusión también implica no haber resuelto las tareas como la perspectiva temporal, la experimentación de rol, etc. En casos agudos requiere la atención terapéutica, además de que puede expresarse en forma de una moratoria prolongada.

La adolescencia concluye cuando el individuo subordina las identificaciones infantiles y trabaja competitivamente con sus padres. Socialmente requiere más que un simple reconocimiento porque para que la formación de la identidad culmine se necesita una reacción ante sus logros y gane una posición social debido a su crecimiento y maduración.

---

<sup>41</sup> Ibidem, p. 109.

<sup>42</sup> ERIKSON, E. *Sociedad y Adolescencia*, p.130.

“Un sentimiento de identidad óptimo se experimenta meramente como un sentimiento de bienestar psicosocial... de estar cómodo con nuestro propio cuerpo, un sentimiento de ‘saber donde uno va’, y una seguridad interior del reconocimiento anticipado de aquellos significativos para uno”.<sup>43</sup>

Por último existen tres necesidades evolutivas que indican “la terminación de la adolescencia: una identidad unida a alguna eficacia, una sexualidad ligada a un estilo de intimidad, y la anticipación de volverse, en poco tiempo, responsable de la siguiente generación”.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> ERIKSON, E. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 135.

<sup>44</sup> ERIKSON, E. *Sociedad y Adolescencia*, p. 152.

## DIAGRAMA EPIGENÉTICO

	1	2	3	4	5	6	7	8
VIII								Integridad vs. Desesperación
VII							Generatividad vs. Estancamiento	
VI						Intimidad vs. Aislamiento		
V	Perspectiva Temporal vs. Confusión del Tiempo	Seguridad en sí mismo vs. Conciencia de sí mismo	Experimentación con el rol vs. Fijación al Rol	Aprendizaje vs. Parálisis en el trabajo	Identidad vs. Confusión de Identidad	Polarización Sexual vs. Confusión Bisexual	Liderazgo y Adhesión vs. Confusión de autoridad	Compromiso ideológico vs. Confusión de valores
IV				Laboriosidad vs. Inferioridad				
III			Iniciativa vs. Culpa					
II		Autonomía vs. Vergüenza Duda						
I	Confianza vs. Desconfianza							



## 2.2 Conductas de riesgo en los adolescentes

Como ya hemos visto una de las tareas de la adolescencia es descubrir quién es y cómo encaja en el mundo en el que vive, relacionándose con un sin fin de habilidades, posibilidades y oportunidades; pero estas relaciones no serán del todo fáciles o sencillas. "...es evidente que cualquier experimentación con las imágenes de la identidad también significa jugar con el fuego interior de las emociones y los impulsos y arriesgar el peligro exterior de terminar en un abismo social del que no es posible regresar".<sup>31</sup>

Las conductas del adolescente son el resultado de las interacciones con su medio cultural, familiar y geográfico; así el éxito que tenga en demostrar confianza, autonomía, seguridad; rol social, sexual y laboral, como una ideología depende de las oportunidades que el contexto proporcione. Para explicar como surgen ciertas disfuncionalidades o desadaptaciones por parte del adolescente, nos apoyaremos en la propuesta de Richard Jessor, quien es un investigador destacado de la Universidad de Colorado; pues desarrolla la Teoría de la Conducta Problemática (Problem-Behavior Theory).

Antes de referirnos a las conductas de riesgo en los adolescentes definiremos el término de conductas problema; éstas son aquellas referentes a la trasgresión de las normas sociales, como la delincuencia, abuso del alcohol y una actividad sexual temprana. Recordemos que el adolescente puede optar por asumir una identidad negativa donde es mejor ser considerado el "malo", el "vándalo o delincuente" que ser invisible o no saber quien es y hacia donde dirigir su vida. Por lo cual la conducta problema ocurre cuando la sociedad la vislumbra como una cuestión que genera preocupación. Además de considerarlas como indeseables por las normas jurídicas y quienes así lo determinan son las autoridades responsables. Como dice Erikson: "La pérdida del sentimiento de identidad suele expresarse por una hostilidad desdeñosa y altanera hacia los roles que se presenta como adecuados y deseables en la propia familia o en la comunidad

---

<sup>31</sup> ERIKSON, E. *Identidad, Juventud y Crisis*, p. 129.

inmediata. Cualquier aspecto del rol exigido o todo él... pueden convertirse en el núcleo principal del desprecio del joven”.<sup>32</sup>

La reacción de la sociedad para controlar estas conductas problema va desde lo más mínimo como el rechazo hasta el extremo que sería la encarcelación.<sup>33</sup> Como mencionamos con anterioridad parte de las tareas del adolescente es resolver posibles confusiones generadas al aceptar o estar en contra del sistema de valores o la autoridad establecida; así podrá comprometerse ideológicamente acatando la autoridad o viviendo en un grupo que rechaza y es rechazado socialmente.

Cuando las conductas no incumplen normas jurídicas o sociales sino involucran otras áreas de la vida del adolescente por ejemplo: fracaso escolar, depresión, alimentación inadecuada y malos hábitos de ejercicio; estamos hablando de conductas de riesgo. Por lo tanto las definiremos “...como una conducta que puede comprometer el bienestar, la salud y el curso de la vida de un adolescente; la mayor importancia está en la potencialidad de que dichas conductas acarreen consecuencias adversas o resultados negativos”.<sup>34</sup> Pero a la vez estas conductas están autorizadas por la misma sociedad al permitir una moratoria psicosocial donde no se le exige al adolescente cumplir con responsabilidades propias de un adulto.

Tradicionalmente el hablar de riesgo hace referencia a consideraciones epidemiológicas específicamente biomédicas y conductas que conlleven a las enfermedades.

Por esta razón es indispensable delimitar el significado real de lo que es un riesgo:

1º Es necesario eliminar las restricciones respecto a que las conductas de riesgo están confinadas a las consecuencias médicas. Lo anterior no niega las

---

<sup>32</sup> Ibídem, p. 140.

<sup>33</sup> *cfr.* COSTA, Frances. *Problem-Behavior Theory. A brief overview*, 2008 [en línea], disponible en [http://www.colorado.edu/ibs/jessor/pb\\_theory.html](http://www.colorado.edu/ibs/jessor/pb_theory.html) (consultado el 23 de septiembre de 2008).

<sup>34</sup> DEL BOSQUE, Jesús, et. al. *Programa de actualización continua en Psiquiatría, Adolescencia: límites entre la normalidad y la anormalidad, Libro 8*. Intersistemas, México, 2003, p. 453.

consecuencias a la salud física o biológica. Pero es necesario incluir las consecuencias personales, sociales y psicológicas; por ejemplo: el consumo de drogas daña físicamente (a nivel neuronal, pulmonar, del hígado, predisposición a algún tipo de cáncer, etc.), además tiene implicaciones legales el poseer alguna droga ilegal. A su vez puede existir deserción escolar, sanciones por parte de los padres, ansiedad y depresión.

2º Una reformulación del término riesgo requiere dejar de restringir las connotaciones de las consecuencias como adversas, negativas o indeseables.<sup>35</sup> Continuando con el ejemplo del consumo de drogas, esta conducta, puede ser positiva, deseada o pretendida por los adolescentes. El realizar estas conductas puede ser la forma de obtener el acceso a un grupo de pares, el sentirse más autónomo o adulto. Es el grupo de iguales donde practica conductas, habilidades y roles que contribuyen a construir su identidad; juzgando sus acciones a partir de la opinión de otros importantes para él y consecuentemente conformar su propio criterio.

La noción de riesgo al ampliarse admite los resultados deseables y positivos de las conductas así como los negativos y adversos. Pues en la conducta influyen tanto los resultados positivos, como los negativos y al considerar el aspecto psicosocial se debería no sólo pensar en los costos potenciales sino analizar los beneficios.

La existencia de ciertas acciones por parte de los adolescentes conforma la formación de su identidad. Esas conductas donde se alejen de las figuras de autoridad paterna, ganen la aceptación de un grupo de pares, quebranten las normas y valores convencionales; permiten a la vez afirmar su ideología, configurando rituales de transición hacia la adultez. Lo anterior explica lo poco fructíferas que resulta el intentar cambiar las conductas de riesgo.

Igualmente “la quiebra de la exhortación ‘¡sólo decir no!’, es evidente que en el fracaso de reconocer que el uso de drogas y otras conductas de riesgo pueden

---

<sup>35</sup> cfr. JESSOR, Richard. *Risk Behavior in Adolescence: A Psychosocial Framework for understanding and action*. Journal of Adolescent, Vol. 12, No. 8, 1991, p. 598.

servir de importantes funciones sociales y personales para los adolescentes e improbablemente son abandonadas en la ausencia de las alternativas que pueden proporcionar satisfacciones similares (en resumen)... el ‘¡solamente decir no!’ esta campaña pone de manifiesto un cinismo moral”.<sup>36</sup>

El concepto psicosocial de riesgo incluye el nivel personal de desarrollo y la adaptación social en la adolescencia. “Conductas de riesgo pueden poner en peligro la realización de las tareas normales de desarrollo, el cumplimiento de expectativas sociales, la adquisición de destrezas esenciales, el logro de un sentido de adecuación y competencia y la preparación adecuada para la transición a la siguiente etapa en la trayectoria de la vida, la edad adulta. El término conducta de riesgo se refiere, entonces, a cualquier conducta que pueda comprometer estos aspectos psicosociales del exitoso desarrollo adolescente”.<sup>37</sup> Cuando las conductas de riesgo no entorpecen el desarrollo del adolescente tenemos como resultado la optimización de identidad donde el adolescente asume el *yo soy una persona digna de aprecio y cariño, valorada, respetada y respetable por que mis acciones contribuyen con algo bueno a la vida de los demás, también porque yo estoy seguro de lo que hago y dispuesto a responsabilizarme de mis acciones.*

Queda claro que estas conductas surgen de una complicada relación del adolescente y su entorno; y para poder comprender mejor estas relaciones Jessor las agrupó en tres categorías de variables psicológicas o como él los llama dominios conceptuales.

Dentro de cada sistema las variables “...sirven ya sea como instigaciones para participar en los problemas de comportamiento o los controles contra la

---

<sup>36</sup> Del original: “The bankruptcy of the exhortation ‘Just say No!’ is evident in the failure to acknowledge that drug use and other risk behaviors can serve important social and personal functions for adolescents and are unlikely to be abandoned in the absence of alternatives that can provide similar satisfactions ..., the ‘Just say No!’ campaign revealed its moral cynicism”. JESSOR, Richard, op. cit., p. 598.

<sup>37</sup> Del original: “Risk behaviors can jeopardize the accomplishment of normal developmental tasks, the fulfilment of expected social roles, the acquisition of essential skills, the achievement of a sense of adequacy and competence, and the appropriate preparation for the transition to the next stage in the life trajectory, young adulthood. The term *risk behavior* refers, then, to any behaviour that can compromise these psychosocial aspects of successful adolescent development. Ibidem, p. 599.

participación en los problemas de comportamiento. Es el equilibrio entre las instigaciones y los controles que determina el grado de propensión a problemas de comportamiento dentro de cada sistema. El nivel general de la propensión a problemas de comportamiento, a través de los tres sistemas, refleja el grado de convencionalidad - no convencional psicosocial que caracteriza a cada adolescente”.<sup>38</sup>

A continuación describiremos cada sistema por separado:

1) El *sistema de la personalidad* incluye: variables socio-cognitivas, “valores, expectativas, creencias, actitudes y orientaciones hacia uno mismo y hacia la sociedad”,<sup>39</sup> derivadas del aprendizaje social y la experiencia del desarrollo. En este sistema la propensión abarca: el bajo valor otorgado al logro escolar, mayor valor a la independencia, aumento de la crítica social, una alta alienación, autoestima baja, alta permisividad y pobre espiritualidad.

2) El *sistema del medio ambiente percibido* contiene las variables referentes a los controles sociales, los modelos y el apoyo recibido; y “la relación con la percepción de la actitud de amigos y parientes hacia las conductas”.<sup>40</sup> La propensión a problemas de conducta incluye: la baja desaprobación a los problemas de comportamiento, la alta aprobación de esas conductas por parte del grupo de pares, modelos de pares de alto nivel para las conductas problemáticas, mínimo apoyo y control de los padres, bajo control de pares, mínima compatibilidad entre las expectativas de padres y amigos; e influencia baja de los padres, en comparación con los compañeros.

3) El *sistema conductual* constituye el conjunto de las conductas inaceptables y convencionales. “Los comportamientos problemáticos incluyen el uso del alcohol, problemas de alcoholismo, tabaquismo, consumo de marihuana, otras drogas ilícitas, conducta en general desviada (conductas delictivas y otros actos

---

<sup>38</sup> COSTA, Frances. op. cit., p. 2.

<sup>39</sup> MANGRULKAR, Leena, et. al. *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Septiembre de 2001 [en línea], disponible en: <http://www.paho.org/spanish/HPP/HPS/ADOL/Habilidades.pdf>, (Consultado el 11 de diciembre de 2008), p. 17.

<sup>40</sup> Ídem.

violatorios de las normas), conducción riesgosa (automovilística) y las relaciones sexuales precoces”.<sup>41</sup> El involucrarse en una conducta problemática aumenta la posibilidad de participar en otras conductas del mismo tipo.

“Los comportamientos convencionales son conductas que son socialmente aprobadas, normativamente previstas y codificadas e institucionalizadas como apropiadas para los adolescentes”.<sup>42</sup> Por ejemplo asistir a la iglesia, a un club social u obtener logros escolares.

La propensión a la conducta problemática en el sistema de comportamiento deriva en la alta participación en conductas inaceptables y la baja participación en conductas convencionales.

Como se podrá observar en el esquema *Interrelación del dominio conceptual de los factores de riesgo y los factores protectores* (diseñado por Jessor), hay otros sistemas:

- El *ambiente social* identifica variables como la pobreza, la estructura familiar, la desigualdad racial. La propensión de conductas en este sistema incluyen: un desempeño escolar deficiente, el uso de alcohol y otras drogas.
- *Biológica/genética* contiene variables como el historial del alcoholismo en la familia y la inteligencia elevada. La existencia de este sistema podrá ser útil para identificar la propensión de los adolescentes a participar en conductas como el alcoholismo.

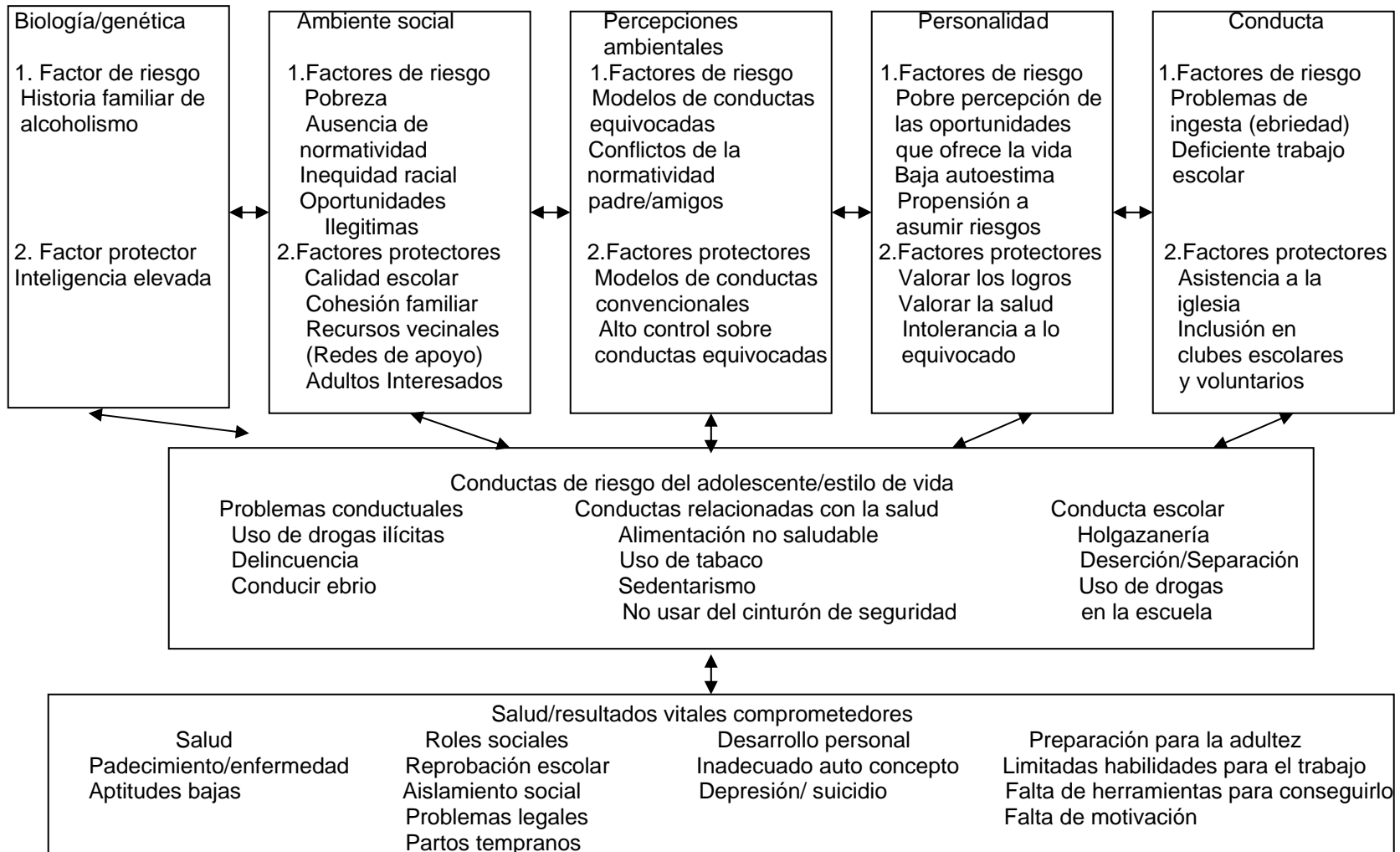
El siguiente esquema debe ser analizado con las siguientes precauciones: considerar su complejidad, el contenido de cada sistema participa como causa o motivo de las conductas de riesgo. Cada dominio conceptual menciona ciertas conductas para ejemplificar pero obviamente no están todas. Las conductas ejemplificadas pueden ser el efecto de otras conductas y conocer los efectos directos e indirectos permite una eficaz intervención.

---

<sup>41</sup> COSTA, Frances, op. cit., p. 3.

<sup>42</sup> Ídem.

INTERRELACIÓN DEL DOMINIO CONCEPTUAL DE LOS FACTORES DE RIESGO Y LOS FACTORES PROTECTORES



Las conductas reciben una influencia del entorno histórico y geográfico que naturalmente esta en continuo cambio. Por ultimo en el esquema se deben de observar la bidireccionalidad de las influencias (señalado por las flechas) y a su vez la multidireccionalidad, es decir, analizarlo de la cima al fondo y del fondo a la cima.

Como mencionamos con anterioridad hay acciones que funcionan como instigadoras o controladoras de la conducta. Las instigadoras en otros términos son los factores de riesgo que generan consecuencias negativas en el desarrollo personal y social del adolescente. La presencia de los factores de riesgo aumenta la probabilidad de involucrarse en una conducta de riesgo.

El identificar los factores de riesgo no sólo proporciona la oportunidad de entender el origen de las conductas de riesgo, también brinda la oportunidad de una oportuna intervención.

Las acciones que actúan como control son los factores protectores. La presencia de éstos explica porque muchos adolescentes a pesar del alto riesgo que les rodea no se rinden a las conductas de riesgo o en comparación con sus pares se implican menos y aunque participen las abandonan más rápido que otros.<sup>43</sup>

Los factores protectores atenúan los efectos y el impacto de los factores de riesgo y disminuyen la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo. Lo anterior se debe a que proporcionan modelos positivos, controles personales y sociales en contra de la conducta de riesgo y reciben un apoyo para continuar con conductas deseables.

Al mismo tiempo estos factores obstaculizan o habilitan para que el desarrollo de la personalidad conduzca al establecimiento de la identidad; por ejemplo el dialogo entre padres e hijos genera conductas que promueven la autonomía al expresar el interés por los pensamientos y emociones de los hijos y estar en disposición de solución de conflictos. Este tipo de interacciones promueven la aceptación y empatía, en caso contrario los espacios donde es deficiente o escaso

---

<sup>43</sup> cfr. JESSOR, Richard, op. cit., p. 602.



el diálogo las interacciones disminuyen la posibilidad de experiencias de individuación y conexión emocional por la presencia de expresiones que descalifican, minimizan, critican, distraen o aíslan.

Aunque muchos adolescentes viven en un entorno poco favorable con recursos limitados y situaciones adversas no están sentenciados a caer en conductas de riesgo. Los adolescentes que evitan estas conductas no viven un alto riesgo o no experimentan una variedad de riesgos. Estos individuos experimentan una protección que modera, minimiza y los aísla; mitigando el impacto del riesgo en su conducta y desarrollo.

Cabe destacar que la labor que puede desempeñar un factor protector será demostrable en presencia del riesgo.

La magnitud del riesgo que viven los adolescentes es valorado a partir de los siguientes puntos:

- El grado de intensidad en que esta involucrado el adolescente en cualquier conducta de riesgo.
- El número de conductas de riesgo en las cuales esta involucrado.
- El grado que las conductas forman parte de su estilo de vida.
- El grado de implicación simultaneo con los factores protectores.<sup>44</sup>

Para la aplicación de programas preventivos y de intervención son necesarias las siguientes consideraciones desde el punto de vista de Jessor:

- Los programas que visualicen la multicausalidad y complejidad de las conductas de riesgo podrán contar con resultados exitosos y duraderos.
- Es necesario enfocar programas tanto a la reducción del riesgo como a la promoción de los factores protectores.
- Los programas deben de organizarse de tal forma que atiendan una variedad de conductas de riesgo y no especializarse en una sola.
- Deben contar con una perspectiva crítica dirigida a impulsar un cambio del entorno social en el que vive el adolescente.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Ibidem, p. 604.

<sup>45</sup> Idem.

### 2.3 Aspectos conceptuales del consumo de drogas

Para hablar acerca de la problemática del consumo de drogas es necesario hacer una pausa para aclarar los conceptos que se van a manejar. Ya que muchas veces se pueden confundir términos y no tener en cuenta su significado real; en lo que respecta al tema de las drogas hay personas que pueden pensar que se está hablando de vicios y no de un problema de salud.

Sobre esta base definiremos los aspectos principales de la temática del consumo de drogas:

- *Droga*. Es cualquier sustancia de origen natural químico o sintético; no necesaria para el mantenimiento del organismo, que al introducirla en nuestro cuerpo ocasiona una alteración. Este tipo de alteraciones modifican las funciones naturales, cambia los estados de ánimo, el rendimiento físico, pensamiento, percepción, conducta y sensaciones.<sup>46</sup>

Las drogas se pueden clasificar en un primer momento por sus implicaciones ante el marco jurídico de México como:

- Legales: alcohol, tabaco y medicamentos.
- Ilegales: marihuana, heroína, metanfetaminas, entre otros.

De acuerdo a los efectos en el organismo se clasifican en:

- Depresores: “El funcionamiento del sistema nervioso central disminuye, provocando descontrol motor y del lenguaje, fallas en la percepción esto provoca que quienes consumen estas drogas se tropiecen, se caigan, permanezcan mucho tiempo sentados o acostados, hablan lentamente y se queden dormidos... las drogas depresoras más conocidas son el alcohol y la marihuana (cabe mencionar que los inhalables también entran en esta clasificación). Los depresores son agentes de abuso debido a que calman la ansiedad y reducen la tensión.
- Estimulantes: Actúan directamente sobre el sistema nervioso central... generan diferentes reacciones del cuerpo tales como: aumento en la

---

<sup>46</sup> cfr. Centros de Integración Juvenil, A. C. *Cuaderno de apoyo para Voluntarios Técnicos, Estudiantes de Servicio Social*, p. 13.

presión sanguínea, en la temperatura corporal y el ritmo cardiaco, euforia, sensación de bienestar, sentimiento exagerado de felicidad, ansiedad, disminución del apetito, estados de pánico, miedo, indiferencia al dolor y la fatiga, alteraciones del sueño, comportamientos violentos, sentimiento de mayor resistencia física entre otros. Dentro de esta categoría se encuentra la cocaína, las anfetaminas y el éxtasis.

- Alucinógenos: El LSD, la mezcalina y el peyote, constituyen tres de las más importantes drogas alucinógenas que producen trastornos en la percepción, es decir, son sustancias que hacen que el usuario perciba objetos o sensaciones que no existen en la realidad. La mayoría de las drogas alucinógenas más utilizadas se fabrican en laboratorios clandestinos y algunas otras están contenidas en determinadas plantas”.<sup>47</sup>

- o *Usuarios*. Los patrones de consumo de una persona se consideran como uso o abuso de las sustancias a partir de la frecuencia y cantidad de la misma. Por ejemplo una persona puede ser un consumidor experimental cuando busca satisfacer su curiosidad o un consumidor social u ocasional cuando se encuentra en una situación poco frecuente como estar en una fiesta o permanecer una noche despierta.

Pero cuando se habla del abuso de sustancias se refiere a aquella persona que consume en forma excesiva, incapaz de controlar su consumo, necesita estar bajo los efectos para funcionar en sociedad y no tiene relación con algún tratamiento médico.

- o *Adicción*. Se define a “una conducta adictiva como un hábito sobreaprendido que se caracteriza por un estilo de vida centrado en la búsqueda y autoadministración de drogas y unas consecuencias negativas a nivel fisiológico, social, familiar, interpersonal. Con frecuencia las conductas adictivas se experimentan subjetivamente como pérdida de control, es decir,

---

<sup>47</sup> Centros de Integración Juvenil, A. C. *Cuaderno de apoyo para voluntarios*, p. 16 - 17.

la conducta sigue discurriendo a pesar de intentar la abstinencia o moderar su uso”.<sup>48</sup>

Pero bien una persona no padece una adicción de inmediato sino atraviesa por diversas fases de un proceso y sobretodo existe una dependencia a la sustancia que puede ser física o psicológica.

○ *Dependencia Física*. Es la adaptación del organismo a la sustancia, es decir, la habituación o costumbre a la presencia de la droga y cuando hay abandono de la misma existe un reclamo mediante trastornos fisiológicos o signos somáticos (escalofríos, vómitos, diarreas, etc.) y existe la necesidad de la ingesta para sentirse bien.

○ *Dependencia Psicológica*. Es el uso compulsivo de una droga aquí la persona “siente” la necesidad de ingerir la droga para estar bajo sus efectos, por lo cual son incapaces de realizar sus actividades cotidianas sin estar intoxicados. Esta relacionada con la perspectiva y expectativas de los efectos, el contexto cultural, el tipo de droga y la vía de administración. Por lo anterior su comportamiento cambia pues su vida gira entorno al consumo.

○ *Tolerancia*. Cuando esta presente la dependencia a una droga existe tal adaptación por parte del cuerpo a los efectos que para obtener el mismo grado o fuerza de intoxicación, el individuo tiene que aumentar o incrementar la dosis lo que genera el uso excesivo de la droga de manera frecuente y progresiva.

○ *Abstinencia*. Si en el individuo ya esta presente la tolerancia a la sustancia también sufre el llamado síndrome de abstinencia cuando suspenda abruptamente la administración de la droga. De acuerdo al tipo de droga serán los trastornos fisiológicos derivados de la abstinencia.

En resumen para diagnosticar una adicción se deben presentar los siguientes síntomas:

---

<sup>48</sup> BECOÑA, Elisardo, et. al. *Magíster en drogodependencias. Drogodependencias I. Introducción*, Universidad de Santiago de Compostela, España, p. 120.

Tolerancia, síndrome de abstinencia, intoxicación frecuente, búsqueda de la sustancia, conducta compulsiva, es decir, un deseo persistente por ingerir; período de consumo prolongado, recaer tras un período de abstinencia, períodos inútiles de suprimir o controlar el consumo. La atención se concentra en actividades tales como poseer la sustancia, consumirla y recuperarse de sus efectos, por lo cual se abandonan actividades familiares, laborales, educativas y sociales.

Cada fase del ciclo vital humano incorpora algo a la formación de la personalidad y por lo tanto la persona ha de evolucionar constantemente día a día. Y como hemos visto el ser adolescente se convierte en un momento decisivo que ha de definir el futuro personal al tener la posibilidad de involucrarse en conductas de riesgo como la adicción a alguna droga. Esta etapa esta definida por la posibilidad de encontrarse a sí mismo o perderse en el mundo de los peligros y riesgos.

Al conocer más la fase de la adolescencia, el tipo de conductas de riesgo en las que puede involucrarse y los conceptos del tema de adicciones podemos continuar con la propuesta que podrá utilizarse en los programas de CIJ previniendo que el destino de muchos adolescentes se trunque.

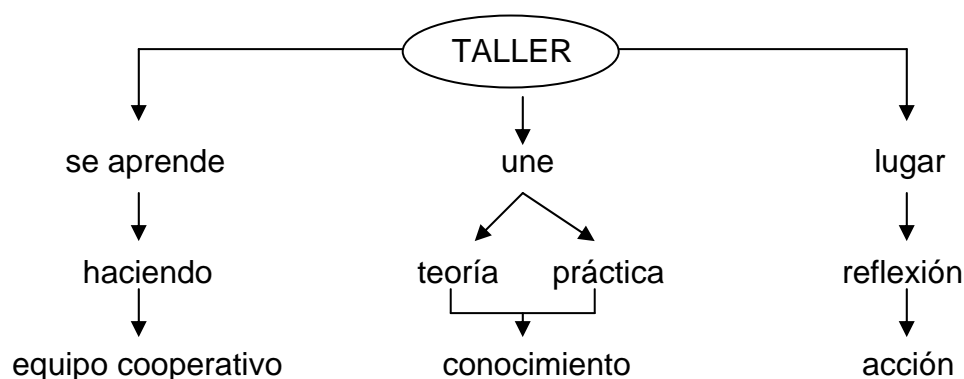
## CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE GUÍA DIDÁCTICA PARA EL MÓDULO DE AUTOESTIMA

### 3. 1 Consideraciones para dirigir la modalidad de taller educativo

Esta sección brinda las consideraciones para dirigir la modalidad de taller educativo; para que el facilitador conozca cuál será su papel en este proyecto. Al establecer sus funciones y responsabilidades no deberá caer en acciones tales como establecer una dinámica tradicional o donde él sea el orador único y omnipotente.

El proyecto de O. P. A. tiene entre sus propósitos el desarrollo de habilidades personales y el fortalecer la autoestima, por lo cual se requiere una participación activa de sus participantes y el taller educativo es la modalidad adecuada para implementar las sesiones del proyecto. Porque el taller “resulta una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar en el conocimiento y al transformar el objeto, cambiarse a sí mismos”.<sup>63</sup>

Pero antes que nada definiremos que implica un taller para no confundirnos con una clase tradicional.

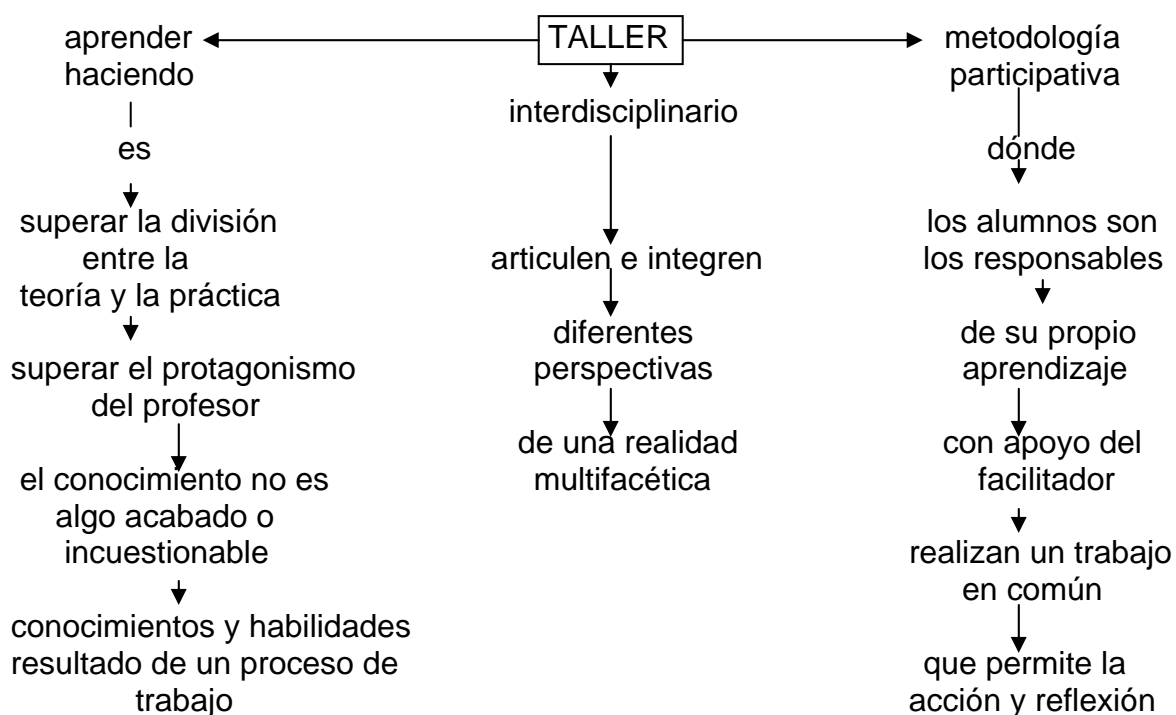


<sup>63</sup> MAYA, Arnobio. *El taller educativo, ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*, Magisterio, Colombia, 1996, p.13.

Básicamente el “Taller es una palabra que sirve para indicar un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado”.<sup>64</sup> Aquí los participantes trabajarán para transformarse a partir de vivencias, reflexiones, de expresiones; serán ellos mismos llevando sus conocimientos a su vida cotidiana.

“...La fuerza del taller reside en la participación, más que en la persuasión. Se trata de hacer de modo que el taller de lugar a una fusión del potencial intelectual y colectivo en la búsqueda de los problemas reales... el taller es una verdadera muestra de cooperación de esfuerzos para producir algo que contribuye a resolver algún problema”.<sup>65</sup>

El taller en cuanto modelo de enseñanza aprendizaje: es un aprender haciendo, una metodología participativa, permite integrar en un sólo proceso tres instancias como son la docencia, la investigación y la práctica; es interdisciplinario, es globalizante. Implica y exige un trabajo grupal.<sup>66</sup>



<sup>64</sup> ANDER, Ezequiel. *Hacia una pedagogía autogestionaria*, Humanitas, Buenos Aires, 1980, p. 124.

<sup>65</sup> MAYA, Arnobio, op. cit., p. 17.

<sup>66</sup> Cfr. ANDER, Ezequiel, op. cit., p. 126 – 128.

Además une en un espacio la docencia, la investigación y la práctica ámbitos que suelen desarrollarse por separado. Para lograr esta unión alumnos y docentes realizan un proyecto de trabajo en el que participan y actúan de forma responsable. “Ahora bien, como lo sustancial del trabajo es resolver problemas prácticos; la docencia se ejerce a partir de esa situación de enseñanza-aprendizaje, más como reflexión teórica sobre la acción que se realiza que como forma de entrega de contenidos. Pero como la práctica exige también de la investigación, esta instancia se integra como parte del proceso global del taller”.<sup>67</sup>



Por lo tanto los aprendizajes derivados de un taller no son trabajo exclusivamente individual sino colectivo. Así tenemos unas estrategias a seguir para el buen desarrollo del taller:

- “El proceso es realizado colectivamente por los participantes a su propio ritmo, orientados por el coordinador.
- Se avanza de lo más conocido, fácil, cercano y concreto hasta lo más complejo.
- Las ideas deben de ser discutidas, dialogadas, ejemplificadas, y contrastadas con la vida y realidad de los participantes, pues no se trata de memorizar como logros.

---

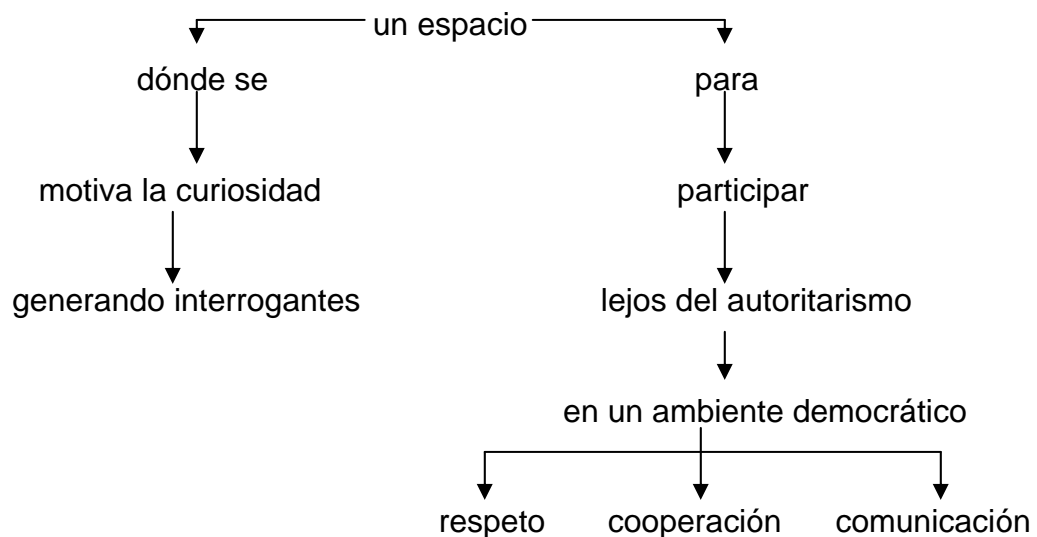
<sup>67</sup> ANDER, E., op. cit., p. 127.



- El coordinador debe guiar el proceso, debe poseer dominio del tema que se reflexiona colectivamente para aportar y elevar el nivel de producción de conocimiento.
- El clima debe de ser de confianza y animación, sin sacrificar el fondo por la forma".<sup>68</sup>

Requerimientos:

- Esta modalidad demanda mayor cuidado en la planeación, ejecución y evaluación.
- Requiere un orientador, facilitador o docente comprometido, con ciertas habilidades y conocimientos de dinámicas de grupos.
- Invita a replantear los estilos educativos antes, durante y después de la ejecución del taller.<sup>69</sup>



Para que el taller educativo se desarrolle óptimamente el estudiante tiene ciertas funciones:

- o Su participación le permite hablar, argumentar, debatir, analizar, etc.

<sup>68</sup> MAYA, A., op. cit., p. 32.

<sup>69</sup> cfr. MAYA, A. op. cit., p. 43.

- Es autónomo y libre, por lo tanto y aunque suene reiterativo deberá actuar responsablemente.
- La relación con sus compañeros no es de competencia todo lo contrario es de cooperación.
- Comprenderá las necesidades grupales e individuales.
- Trabaja en un ambiente agradable, tolerante y cordial; para que sienta confianza y seguridad.
- Tomará decisiones en conjunto.
- Sus conocimientos serán aplicados, practicados, para que exista una transferencia a su vida diaria.
- Autoevaluación: individual y grupal.
- “La *disciplina* necesaria para que el estudiante alcance sus metas es una autodisciplina, que quien aprende reconoce y acepta como responsabilidad propia”.<sup>70</sup> Por consiguiente el estudiante responsable asume su evaluación y el facilitador contribuye a enriquecer la autoevaluación.
- El facilitador y el estudiante participan en un “clima promotor del *crecimiento...*, tiende a ser más profundo, a desarrollarse a un ritmo más rápido y a ser más abarcador en la vida y en el comportamiento del estudiante”.<sup>71</sup>

Por lo tanto sus acciones son “desarrollar la capacidad de consultar, experimentar, decidir, pensar y hacer”.<sup>72</sup>

A su vez el facilitador tiene como funciones:

- Diagnosticar previamente al grupo para definir estrategias que le permitan: motivar, mantener o generar la participación.
- Estimular el proceso de aprendizaje.
- Conducir a los participantes para lograr el cumplimiento de los objetivos.

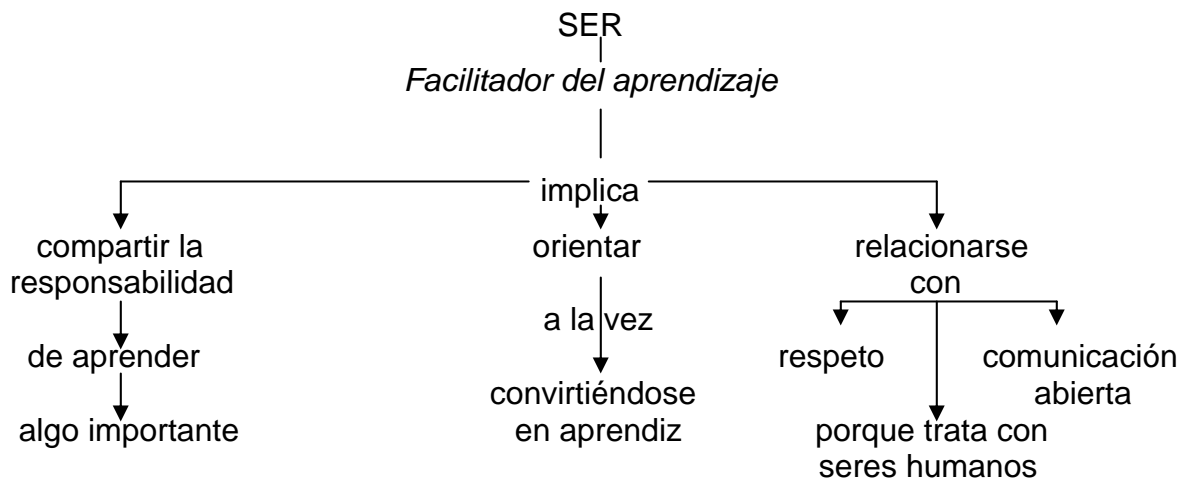
---

<sup>70</sup> ROGERS, C. y Rosenberg, R. *La persona como centro*, Herder, Barcelona, 1989, p. 156.

<sup>71</sup> Idem.

<sup>72</sup> ANDER, E., op. cit., p. 140.

- Ser firme, coherente y abierto.
- Animar e integrar al grupo.
- Con las actividades que lleva a cabo estimula el paso de lo vivencial y afectivo a lo teórico.<sup>73</sup>
- “No enseña, ayuda al alumno a aprender y aprende con ellos actuando sobre una realidad que juntos deben confrontar”.<sup>74</sup>



Como podemos ver ser facilitador no es un simple título, el por qué de este nombre y no referirse a él como un docente son las actitudes que regulan la actividad de un facilitador y son las siguientes:

- Un facilitador *confía* en la capacidad de las personas para apropiarse de su aprendizaje, en que como seres humanos desarrollarán su potencial y pensarán por sí mismos.
- “La persona facilitadora *comparte* con los demás –estudiantes y quizá padres o miembros de la comunidad- la responsabilidad del proceso de aprendizaje”.<sup>75</sup> Imposible conducir a un grupo a una meta que no le interesa cumplir.

<sup>73</sup> cfr. MAYA, A., op. cit. p. 71.

<sup>74</sup> ANDER, E., op. cit. p. 141.

<sup>75</sup> ROGERS, Carl y Rosenberg, R. *La persona como centro*, p. 155.

- El facilitador actúa de forma *auténtica*, “esto significa que tiene conciencia de sus experiencias, que es capaz de vivirlas y de comunicarlas si resulta adecuado... estableciendo una relación de persona a persona. Significa que es él mismo, que no se niega”.<sup>76</sup>
- “Se ofrece un *clima* que facilita el aprendizaje. En las reuniones de la clase... se cuenta con una atmósfera de autenticidad, de consideración hacia los demás y de interés comprensivo”.<sup>77</sup> Porque el facilitador aprecia, acepta, valora; los sentimientos, pensamientos, miedos, derechos, errores, necesidades y esfuerzos de sus estudiantes.
- “Cuando el profesor tiene la capacidad de *comprender* desde adentro las reacciones del estudiante, cuando tiene una apercepción sensible de cómo se presenta el proceso de aprendizaje al alumno”,<sup>78</sup> es cuando se pone en el lugar del otro no sólo limitándose a contemplar sus deficiencias o a evaluar y juzgar sino que va más allá.
- Estas formas de actuar no aparecen mágicamente en las personas por el contrario un facilitador asume el riesgo de descubrir *creativamente* nuevas formas de actuar ante su grupo para así obtener resultados de aprendizaje cada vez más satisfactorios.
- El facilitador pone al alcance los *recursos* necesarios para aprender. Aquí no sólo se refiere a recursos materiales, como libros, estamos hablando de recursos humanos; las propias experiencias del facilitador y de los miembros de la comunidad. También los estudiantes podrán aportar sus propias experiencias. El facilitador como recurso “...coloca claramente su persona, sus conocimientos especiales y su experiencia a disposición de los estudiantes pero sin imponérselos, esboza los puntos en los cuales se considera más competente y aclara que pueden acudir a él en busca de

---

<sup>76</sup> ROGERS, Carl. *Libertad y creatividad en la educación, en la década de los ochenta*, Paidós Educador, España, 1983, p. 146.

<sup>77</sup> ROGERS, C. *La persona como centro*, p. 156.

<sup>78</sup> ROGERS, C. *Libertad y creatividad*, p. 145.

cualquier ayuda que pueda darles, pero sólo se ofrece como recurso, dejando librado a los estudiantes el grado de utilización”.<sup>79</sup>

- Facilitador y estudiantes viven experiencias de aprendizaje que forman un punto de partida de un *proceso continuo*. Como dice Rogers: “El facilitador contribuye... a reducir la importancia dada a las metas estáticas o de contenido, con lo que estimula el centrarse en el proceso y el *vivenciar* la manera en que se produce el aprendizaje”.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> ROGERS, C. y STEVENS, B. *Persona a persona*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 2001, p. 62.

<sup>80</sup> *Ibidem*, p. 157.

### *3.2 Presentación*

La presente Guía Didáctica tiene como intención apoyar al facilitador responsable de la implementación del proyecto Orientación Preventiva para Adolescentes (O. P. A.), específicamente en lo referente al módulo de Autoestima.

Es necesario considerar a la autoestima como un recurso básico para el adolescente que participa en los proyectos de Orientación. En estos proyectos se brinda un espacio para la reflexión de sus pensamientos, sentimientos, capacidades y acciones; con el propósito primordial de prevenir conductas que conduzcan al consumo de alcohol, tabaco u otras drogas y sobre todo desarrollar los factores protectores y así fomentar estilos de vida saludables.

Por lo anterior el facilitador debe de contar con los recursos metodológicos necesarios para desarrollar el proyecto de O. P. A. de acuerdo con los lineamientos de CIJ, en conjunto con las demandas de la población adolescente.

En esta Guía Didáctica el facilitador encontrará los recursos para favorecer la planeación de las sesiones del módulo. Y hasta el momento ya se ha desarrollado la sección en cuanto a la modalidad de taller educativo con el propósito de saber sus implicaciones y las responsabilidades que como facilitadores asumirán los responsables del proyecto.

En la siguiente sección se ofrecerá la Fundamentación Teórica, es decir, la información específica de los temas del módulo. Puesto que, cómo poder fomentar la autoestima en los adolescentes, si ni el mismo facilitador conoce las implicaciones del tema. Así se explorarán los significados de la autoimagen, autoconcepto, autoconocimiento y autoaceptación que son las conductas que forman parte de la autoestima.

Si consideramos a la autoestima como una valoración, ésta no aparece de un momento a otro, ni mucho menos es un elemento invariable en nuestra vida. Por esta razón el facilitador explorará el verdadero significado del concepto de la autoestima y como se desarrolla desde la infancia y en la adolescencia. También tomará en cuenta el enfoque de la autoestima como una habilidad para la vida y

entonces considerará las consecuencias de una baja autoestima o de un nivel sano de la misma.

En las siguientes secciones se desarrollarán aspectos teóricos como el Aprendizaje Social y el Enfoque Riesgo/Protección que permitirán fortalecer la comprensión del consumo de drogas y que sirven como marco referencial al enfoque de Centros de Integración Juvenil.

La última sección de sugerencias didácticas para las sesiones del módulo tiene un sentido práctico para auxiliar la labor de los facilitadores en la planeación de sus sesiones. Ahí encontrarán actividades, recomendaciones y una propuesta de cómo organizar los contenidos temáticos del módulo.

### *3.3 Objetivos del módulo*

#### Objetivo General:

- Promover actitudes para fortalecer la autoestima.

#### Objetivos Específicos:

- Promover la identificación y el desarrollo de una autoimagen y autoconceptos positivos.
- Reconocer la importancia del autoconocimiento y la autoaceptación para el fortalecimiento de la autoestima.

#### *Objetivos específicos de la Guía Didáctica*

- Apoyará en la implementación del módulo de Autoestima del proyecto de Orientación Preventiva para Adolescentes (O. P. A.). Así facilitaremos la labor del personal del programa de voluntarios, prácticas y servicio social.
- Proporcionará una ampliación a la propuesta de trabajo del Manual del proyecto de O. P. A.
- Orientará en lo concerniente a las funciones del facilitador.
- Ofrecerá información sobre el contenido teórico del módulo de Autoestima.
- Facilitará sugerencias didácticas acordes a las necesidades del proyecto.



### 3.4 Fundamentación Teórica

#### 3.4.1 Conductas Autorreferidas

Las conductas autorreferidas son aquellas acciones, comportamientos y actividades en las cuales “un individuo es, a la vez el agente y el término de su acción”.<sup>19</sup> Es decir las personas provocan las acciones desde su inicio, proceso y conclusión; además de ser las receptoras, afectadas o beneficiaras de la acción. Aquí se incluyen aquellas que son especialmente las más íntimas y difíciles de observar.

Todas estas conductas tienen como origen la parte central de la persona: el sí mismo que “...desempeña un papel primordial en nuestra conciencia, en nuestra personalidad y en nuestro organismo. Viene a ser como un núcleo en nuestro ser. Algunas veces, este núcleo se expansiona y parece querer dominar totalmente nuestra conducta y nuestra conciencia; otras veces, parece desvanecerse completamente de modo que nada recuerda su existencia”.<sup>20</sup>

Al definir cada conducta autorreferida no significa que actúen por separado o que se desarrollen en momentos diferentes. Por el contrario actúan en conjunto, tan interrelacionadas que tienden a confundirse. Pero a pesar de la confusión que podría ocasionar el hablar de las conductas, estas tienen sus diferencias y desarrollaremos sus implicaciones.

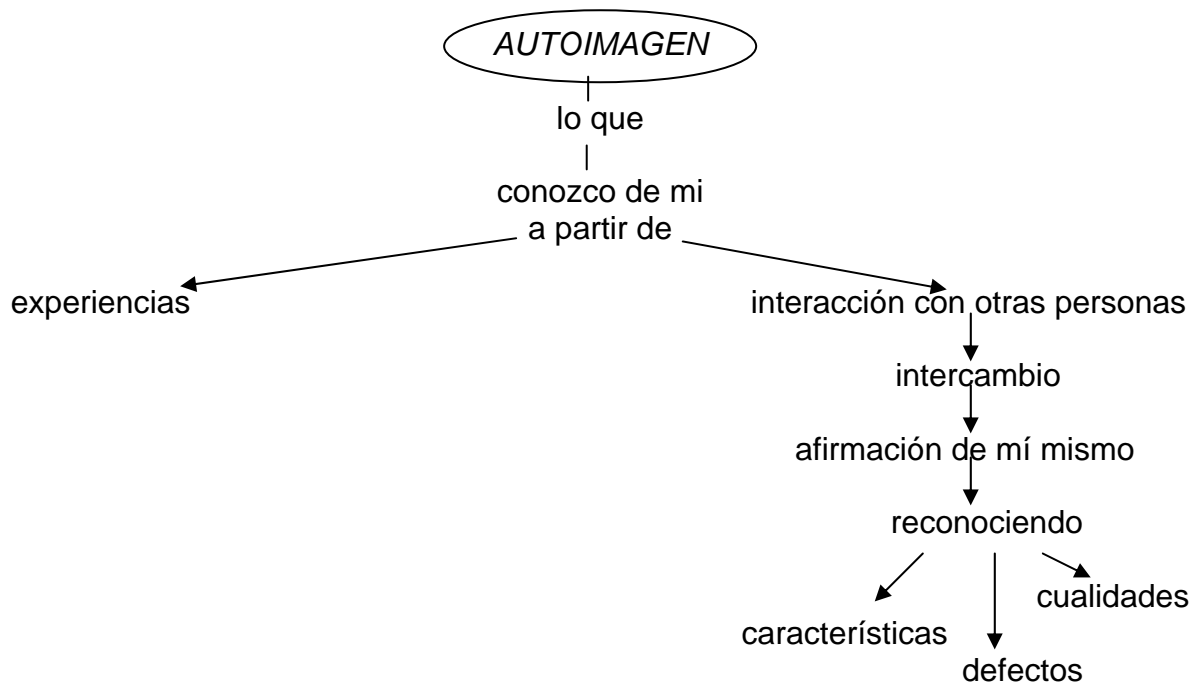
Hay que recordar que estas conductas tienen como fin la autoestima y a su vez la autoestima forma parte de estas conductas.

Las conductas autorreferidas de las que haremos mención son autoimagen, autoconcepto, autoconocimiento y autoaceptación.

---

<sup>19</sup> FIERRO, Alfredo. *Manual de psicología de la personalidad*, Paidós, Barcelona, 1996, p. 45.

<sup>20</sup> ALLPORT, Gordon. *La Personalidad*, Herder, Barcelona, 1980, p. 141.



Morris Rosenberg la define como “una actitud hacia un objeto. (El término ‘actitud’ posee alcances bastantes amplios; se lo emplea para designar hechos, opiniones, valores y orientaciones, favorables o desfavorables del sí mismo)”.<sup>21</sup>

En una frase concreta es “*la manera de verse a sí mismo*” y no sólo en la parte física sino también en la parte emocional.

La autoimagen: la actitud que cada quien tiene hacia sí mismo tiene ciertas características:

- Contenido: si la persona se ve como alguien capaz, inteligente, fuerte, buen deportista, etc.
- Dirección: si nuestras actitudes hacia nuestra persona son positivas o negativas.
- Intensidad: el nivel que utilizamos para evaluarnos como “muy malos” o “muy agradables” y cuan fuertes son estas actitudes.

<sup>21</sup> ROSENBERG, Morris. *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton Press, New Jersey, 1965, p. 19.

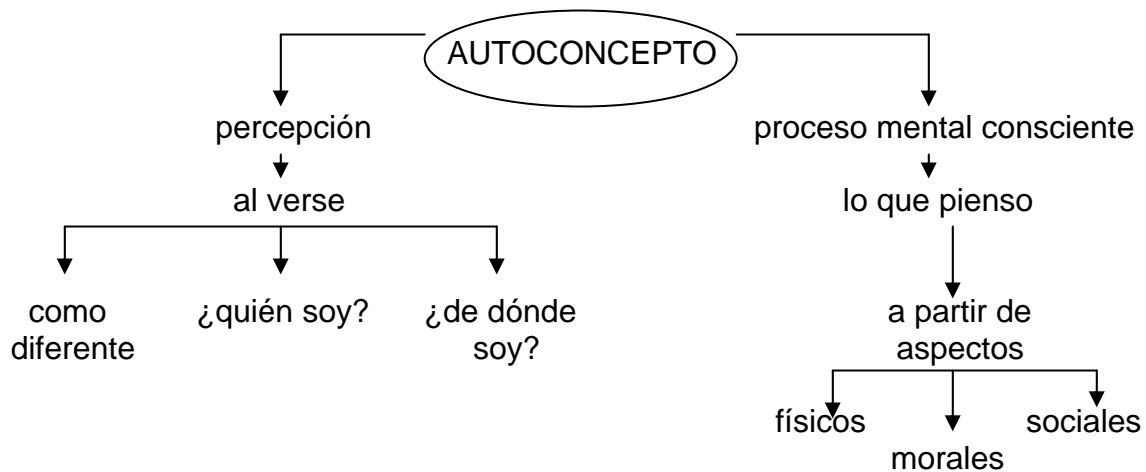
- Importancia: que tan importante nos consideramos en comparación con otros objetos, personas o asuntos.
- Silencia: el tema de sí mismo ocupa el primer plano en su conciencia, el pensar mucho sobre este tema o a diferencia otras personas no le conceden mayor importancia.
- Coherencia: pensamos que somos fuertes y en otras ocasiones que somos débiles, puede existir la presencia frecuente de estas actitudes contradictorias o hay coherencia en los elementos que conforman la propia imagen.
- Estabilidad: las actitudes que tenemos para con nosotros son sólidas y estables o se modifica continuamente.
- Claridad: algunas personas poseen imágenes claras nítidas y carentes de ambigüedades mientras que otras son muy vagas confusas y borrosas.<sup>22</sup>

Dentro de una persona pueden existir diversas autoimágenes:

- *Actual* → sí mismo comprometido → lo que el individuo se ha propuesto llegar a ser
- *Ideal del yo* → lo que siente que debería de ser
- *El sí mismo de fantasía* → si la realidad no lo impidiera → lo que le gustaría llegar a ser
- *La imagen idealizada* → lo que se imagina ser con gozo → incluyendo las imágenes anteriores

---

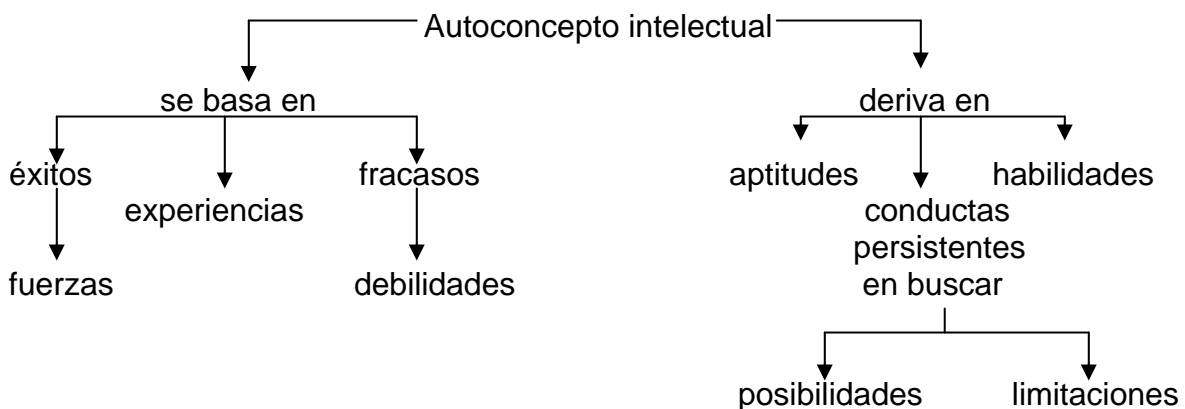
<sup>22</sup> cfr. ROSENBERG, Morris, op. cit., p. 6 – 7.



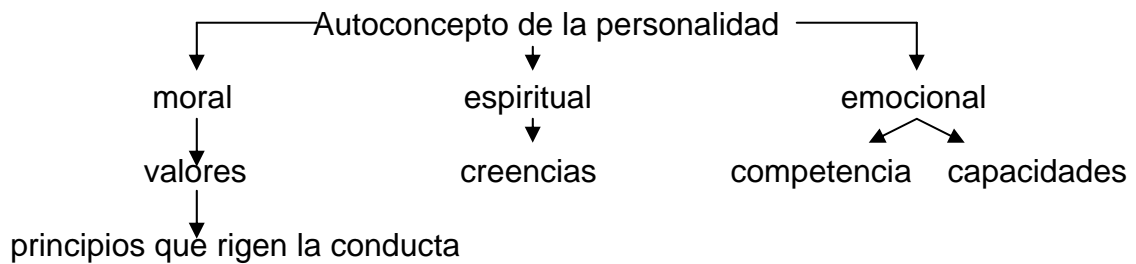
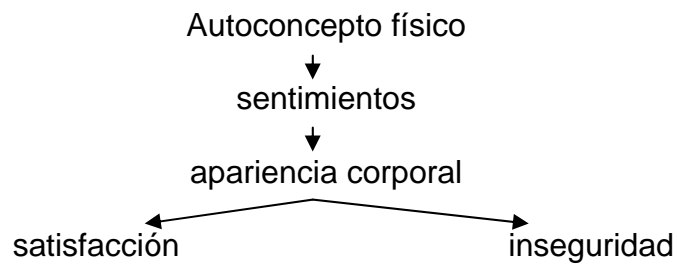
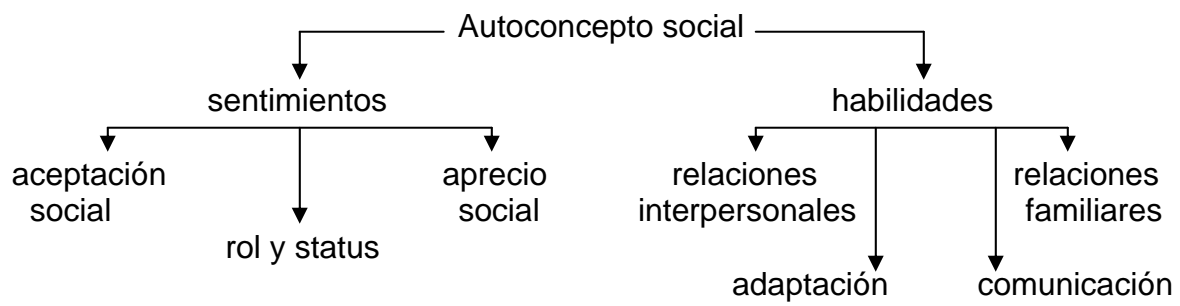
El autoconcepto se refiere a "...la actividad de formación de (auto) conceptos, lo cual constituye un momento del proceso cognitivo, y a las estructuras o representaciones mentales gestadas en esa actividad".<sup>23</sup>

Es utilizado cuando la persona se describe en términos de sentirse bueno para algo, capaz de realizar alguna actividad o por el contrario no sentir la confianza de enfrentar diversas situaciones. En pocas palabras es *lo que pienso de mi*; sobre todo porque construyo lo que soy muchas veces a partir de tomar en cuenta la opinión de otros.

El autoconcepto general puede contener distintas áreas: intelectual, social, físico.

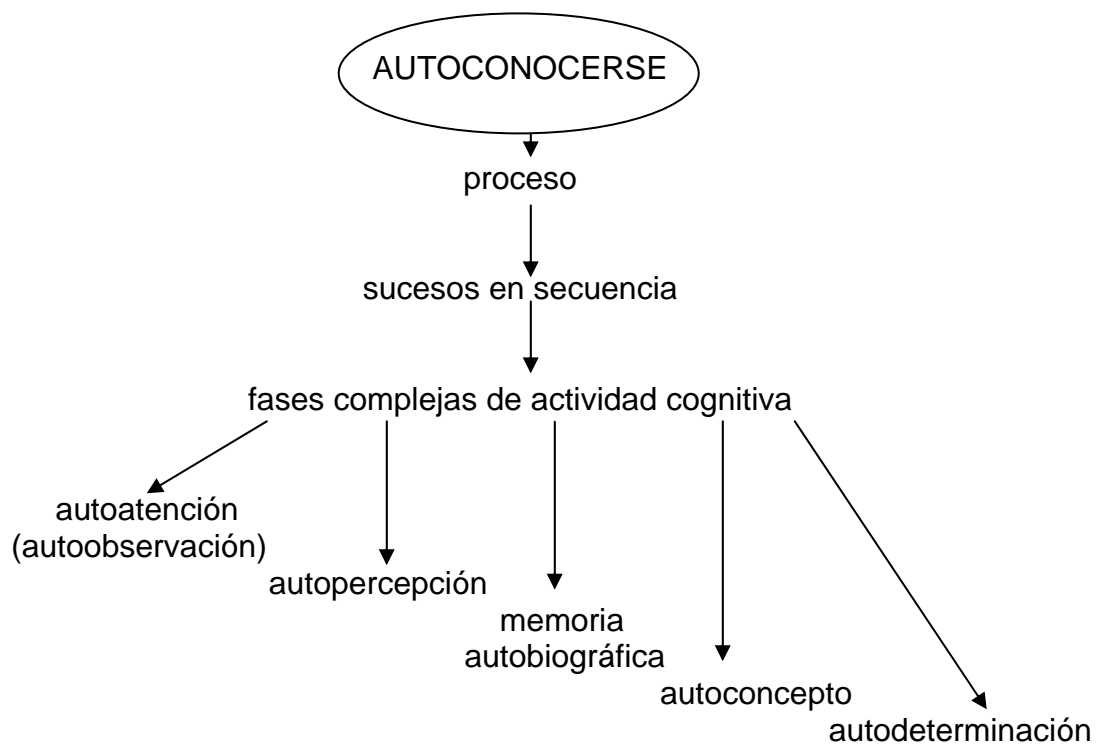


<sup>23</sup> FIERRO, Alfredo, op. cit. p. 130.



## AUTOCONOCIMIENTO

“Como toda actividad cognitiva, conocerse a sí mismo es una actividad en proceso, en devenir. No consiste en un acto único, indiferenciado e instantáneo; consta de varios actos desplegados en secuencia, articulados y conexos entre sí”.<sup>24</sup>



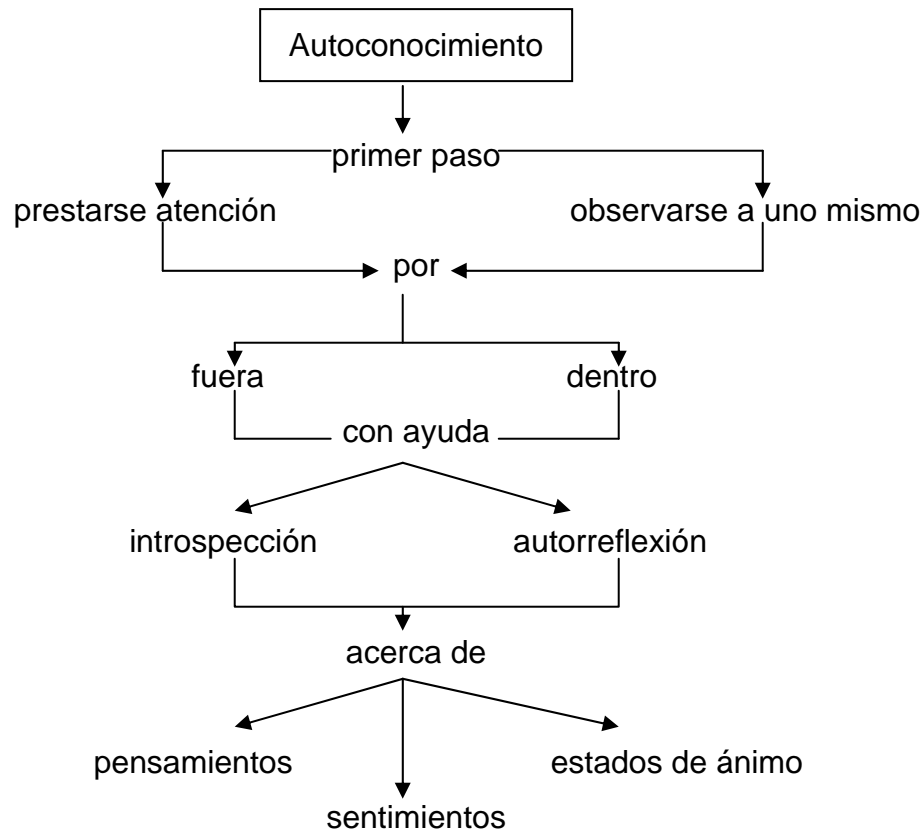
A continuación describiremos en que consiste cada fase, cabe mencionar que la secuencia se verá interrumpida porque ya se hizo referencia al autoconcepto.

---

<sup>24</sup> Ibidem, p. 120.

- *Autoatención y autoobservación*

La atención se refiere a una disposición para recibir y procesar estímulos, experiencias e información; provenientes de los sentidos porque no sólo captamos lo que observamos o vemos, también sentimos, olemos, escuchamos y degustamos.

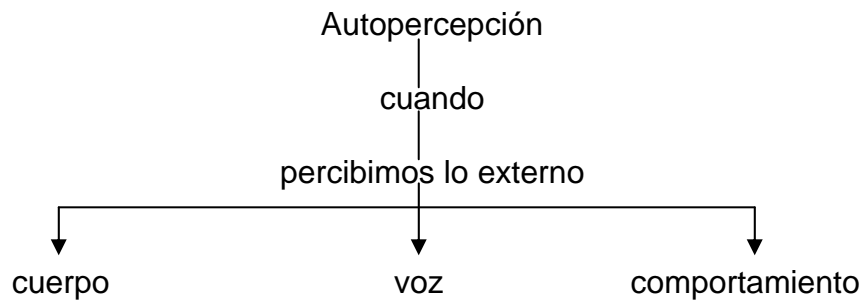


- *Autopercepción*

“La percepción es una actividad de toma de contacto sensorial con la realidad, exterior o ‘interior’. Es una actividad compleja, y no sólo por la variedad de nuestros ‘sentidos’, de los analizadores sensoriales externo y propio-ceptivos; también porque toda percepción presupone patrones perceptivos y mnemotécnico que contribuyen a la discriminación y el reconocimiento”.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Ibidem, p. 124-125.

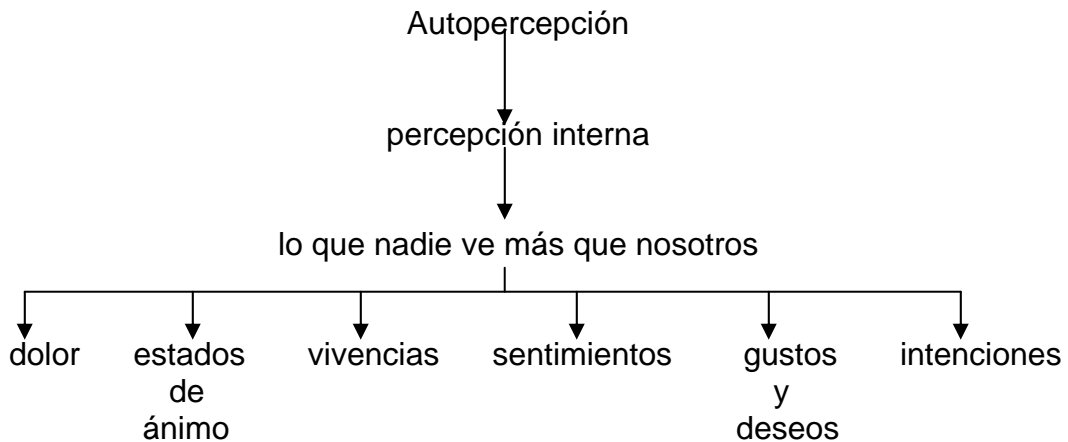


Ventajas:

- Nos es accesible como si fuéramos observadores externos.
- Cercanía y continuidad de todos los cambios que manifestamos a lo largo del tiempo.

Desventajas:

- No somos tan detallistas (desconocemos nuestros gestos, no recordamos las líneas de la palma de nuestras manos).
- Por lo tanto es deficiente y está sujeta a distorsiones.<sup>26</sup>



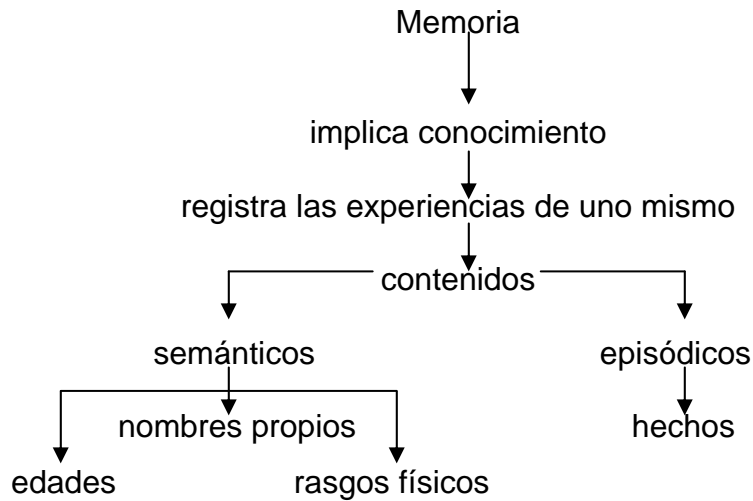
“...Cómo me percibo es un elemento de cómo me concibo -no tiene nada de místico o mágico, de intuitivo o inmediato, de privilegiado, singular y único frente a procesos cognitivos de otros sujetos observadores - los extraños- u otros sujetos

<sup>26</sup> cfr. FIERRO, Alfredo, op. cit., 124.



de percepción -el mundo exterior- sino que es un caso más de actividad cognitiva”.<sup>27</sup>

- *Memoria autobiográfica*



La memoria autobiográfica se refiere a toda la historia, los acontecimientos, recuerdos y experiencias pasados a lo largo de nuestra vida.

La memoria nos brinda una autodefinición y aunque nuestros recuerdos sean irregulares o no permanezcan intactos se conserva la esencia. A pesar de no conservar a detalle los recuerdos estos pueden marcar de forma significativa nuestro futuro.

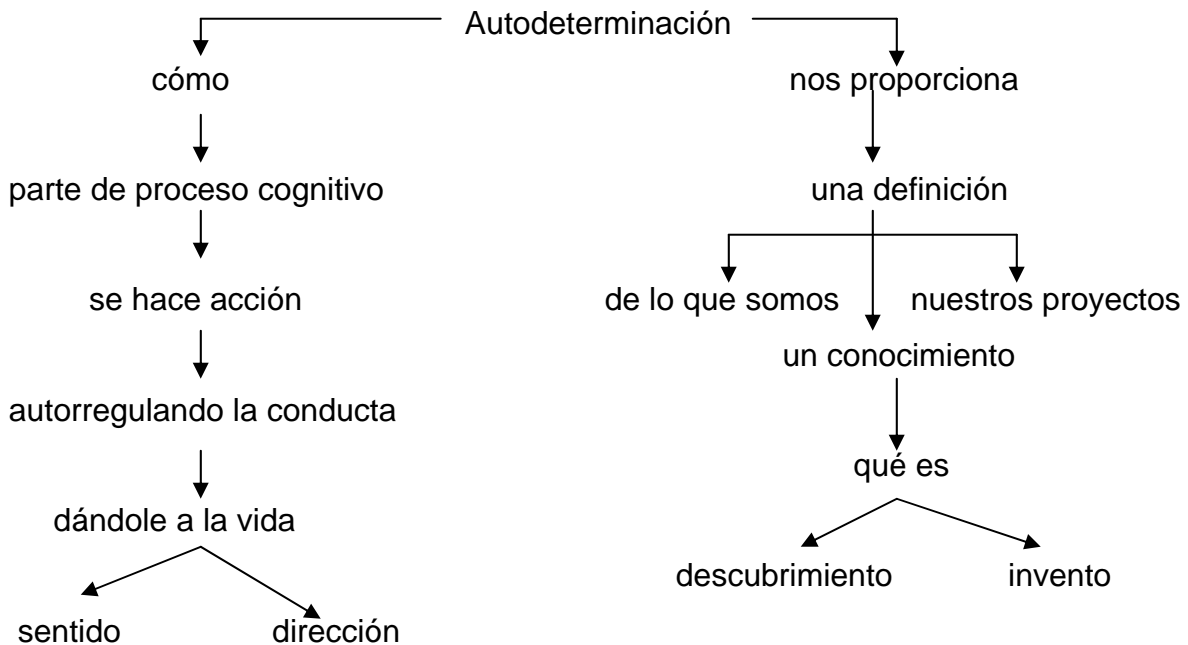
Al mismo tiempo al olvidar filtramos los recuerdos, protegiéndonos de aquellos que puedan resultar en extremo dolorosos.

---

<sup>27</sup> FIERRO, Alfredo, op. cit., p. 126.

- *Autodeterminación*

La autodeterminación implica: "...un proceso de decisión donde la opción elegida concierne al propio sujeto que decide... ser principio activo de los propios actos... equivaldría a decidirse uno mismo a algo, a un curso de acción que le involucra en mayor o menor grado".<sup>28</sup>



Por último cabe mencionar que entre las funciones del autoconocimiento, se encuentra mantener, defender, proteger, gustar y equilibrar los aspectos esenciales de la persona.

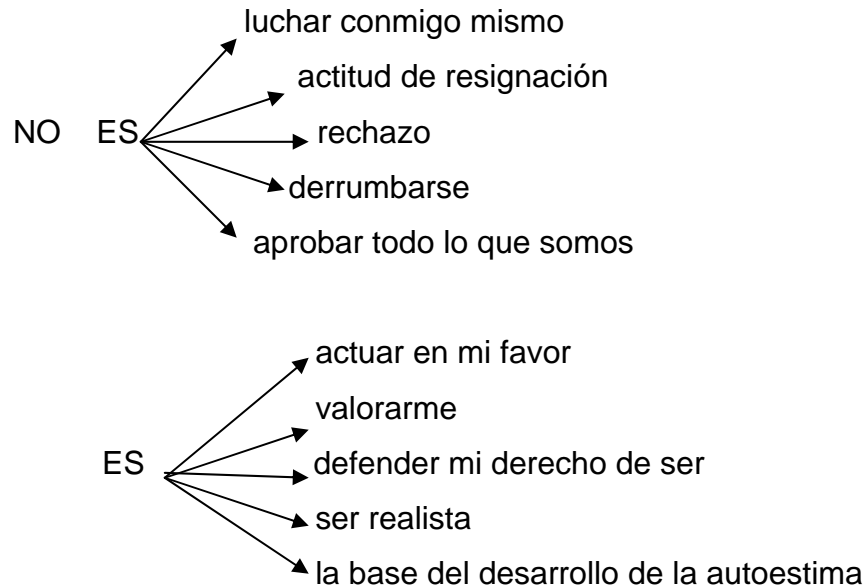
Derivado de todo el proceso de autoconocimiento podemos concluir que "el autoconocimiento no nace, sino que se hace, se desarrolla; y se hace mediante aprendizaje, es decir, a partir de experiencias".<sup>29</sup>

<sup>28</sup> Ibidem, p. 133.

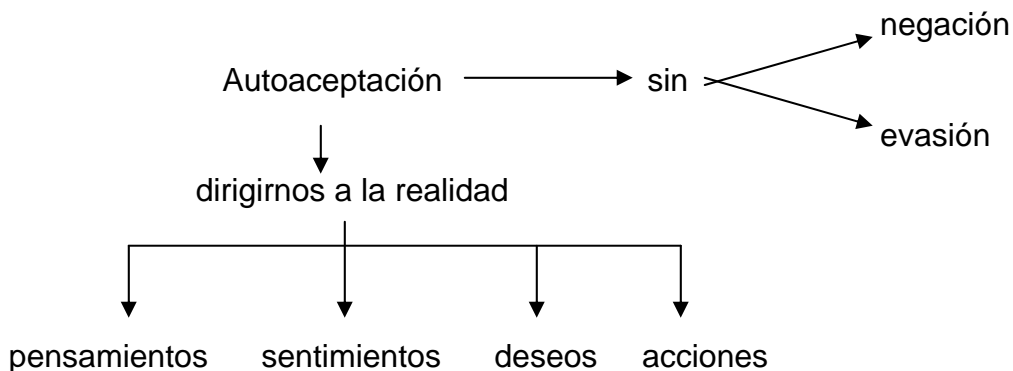
<sup>29</sup> Ibidem, p. 141.

## AUTOACEPTACIÓN

“La autoaceptación es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos”.<sup>30</sup>



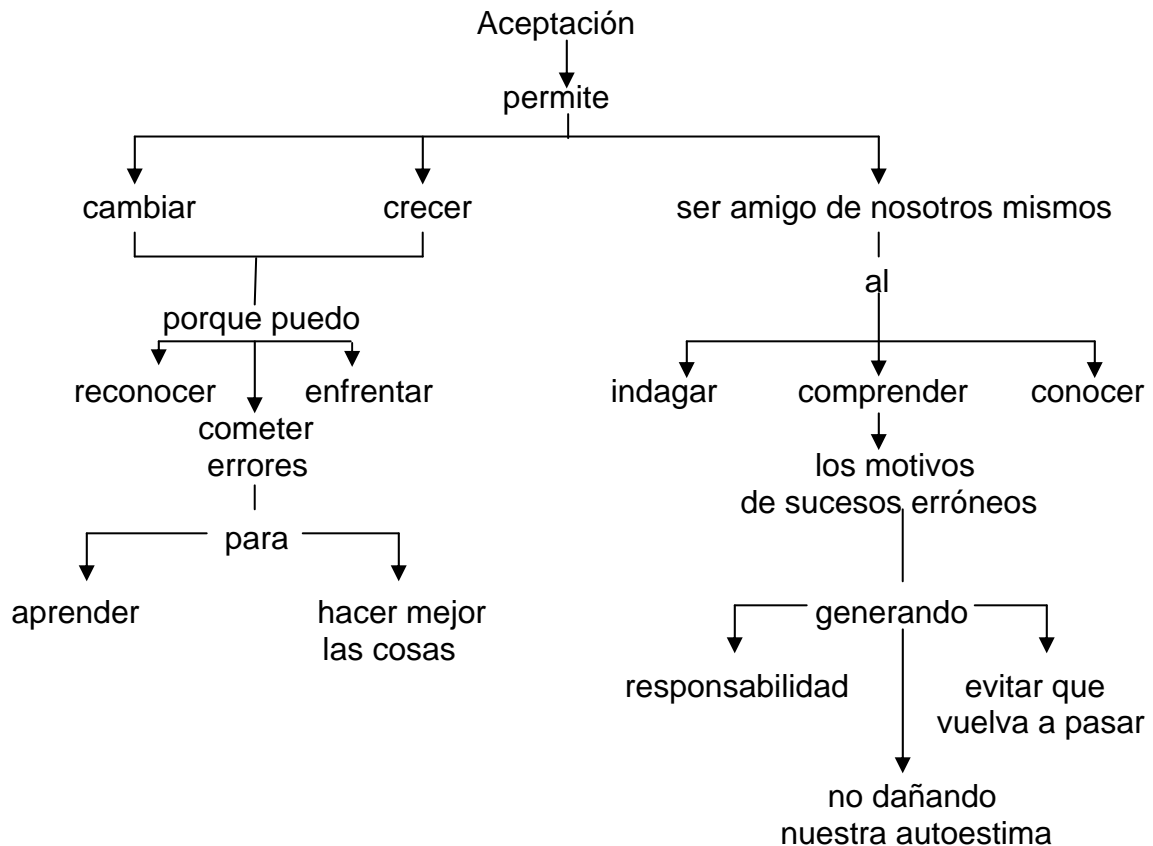
Significa que “es un acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral, una especie de egoísmo natural que es un derecho de todo ser humano y contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular”.<sup>31</sup>



<sup>30</sup> BRANDEN, Nathaniel. *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México, 1997, p. 111.

<sup>31</sup> Ídem.

Aceptarme a mí mismo va más allá de un simple reconocimiento o admisión. Es vivir conscientemente, experimentando la realidad. Al vivir tanto las emociones o sentimientos positivos y negativos la persona se permite vivirlos plenamente y no sólo de forma superficial.



Hay que enfatizar que aceptarnos “no significa necesariamente ‘gustar’. ‘Aceptar’ no significa que no podamos imaginar o desear cambios o mejoras. Significa experimentar, sin negación o evitación que los hechos son los hechos... una menté que respeta lo que ve se respeta a sí misma”.<sup>32</sup>

En resumen como escribe Rogers “...cuando me acepto como soy puedo modificarme... no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos en

<sup>32</sup> Ibidem, p. 116.

tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta”.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> ROGERS, C. *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México, 1990, p. 27.

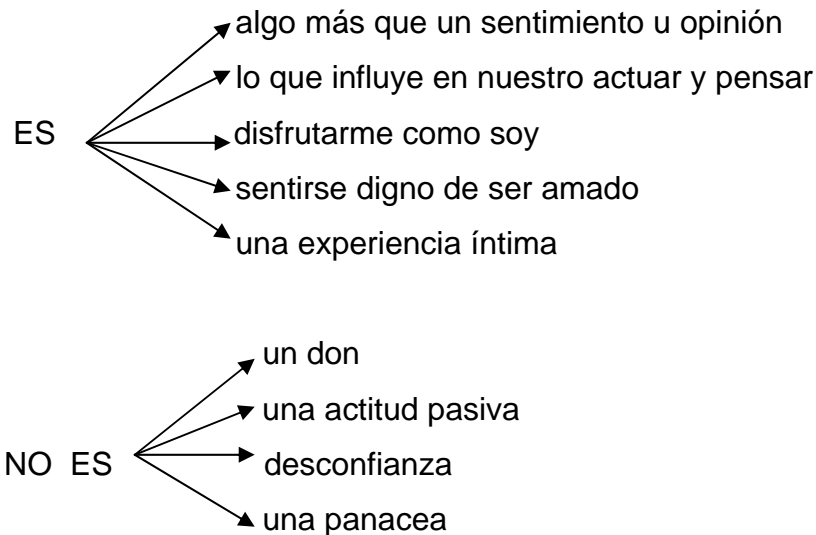
### 3.4.2 La Autoestima: significado y desarrollo

Bien hasta ahora hemos explorado las conductas que conforman a la autoestima; pero cabe la aclaración de que esas conductas no existirían sin la autoestima, ni la autoestima existiría sin esas conductas. Todo está tan interrelacionado que yo no puedo pensar en mí sin emitir una evaluación, imposible conocerme y aceptarme sin valorarme, ya sea de forma positiva o negativa.

Para no entrar en confusiones exploraremos con más profundidad el significado de la autoestima.

Hay que considerar a la autoestima como una necesidad fundamental y de gran importancia en nuestras vidas; pero también podemos elegir (conciente o inconcientemente) la opción de evitar ponerle la atención necesaria.

Cuando hablamos de una necesidad nos referimos a que:



- “Que proporciona una contribución esencial para el proceso vital.
- Que es indispensable para un desarrollo normal y saludable.
- Que tiene valor para la supervivencia”.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> BRANDEN, N. op. cit., p. 35.

Es una necesidad debido a dos cuestiones. La primera es que dependiendo de nuestra habilidad para pensar será el éxito que obtengamos al dominar o adaptarnos a nuestro entorno. Segundo, el uso adecuado que le demos a nuestra mente no es automático nosotros elegimos si hacemos un uso responsable o no. Todo lo que somos y realizamos es resultado de nuestra mente. “Si desarrollamos pautas de hábitos que nos perjudican o incapacitan para funcionar efectivamente y nos provocan desconfianza en nosotros mismos, sería irracional sugerir que nosotros ‘debiéramos’ seguir sintiéndonos tan eficaces y valiosos como nos sentiríamos si nuestras elecciones hubieran sido mejor. Esto implicaría que nuestras acciones no tienen o no deberían tener nada que ver con cómo nos sentimos en relación a nosotros mismos... Sería perjudicial ofrecer a la gente nociones de autoestima para ‘sentirse mejor’, desconectadas de cuestiones relativas a la conciencia, la responsabilidad y la elección moral. La autoestima produce un gran gozo y, a menudo, alegría en el proceso de su construcción o de su refuerzo, pero esto no debería oscurecer el hecho de que es necesario algo más que darse un beso en el espejo...”<sup>35</sup>

Por lo tanto definiremos a la autoestima como la disposición de sentirse competente ante los desafíos naturales de la vida y sentirse digno de la felicidad. Claro estos sentimientos y experiencias se derivan de la evaluación positiva o negativa que hacemos de todo nuestro ser.

Para detallar más la explicación, la autoestima se fundamenta de dos elementos:

1º La eficacia personal significa confianza:

- en mi mente
- en mi capacidad para pensar y entender
- para aprender, elegir y tomar decisiones
- en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades
- para creer en mí mismo

---

<sup>35</sup> Ibidem, p. 52.

“...es un juicio... emitido sobre nuestra manera característica de enfrentarnos a la realidad y relacionarnos con ella.

El hombre necesita esta confianza en sí mismo, porque dudar de la eficacia de su instrumento de supervivencia significa detenerse, paralizarse, estar condenado a la ansiedad y la indefensión, condenado a no estar capacitado para vivir”.<sup>36</sup>

No implica que no seamos proclives a cometer un error. Es poseer la certeza de pensar, reflexionar y corregir nuestras acciones.

2º El respeto a uno mismo significa:

- el reafirmarme en mi valía personal
- es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz
- el confort al reafirmar de forma apropiada mis deseos, pensamientos y necesidades
- el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos naturales<sup>37</sup>

Implica el considerarnos buenos y valiosos. No es considerarnos perfectos o superiores a otros.

“El hombre necesita respetarse a sí mismo, porque tiene que actuar con miras a obtener ciertos valores, y para poder actuar, necesita valorar al beneficiario de esos actos”.<sup>38</sup> Se debe sentir digno de disfrutar la felicidad y que vale la pena luchar porque la considera valiosa.

Al vivir con una autoestima sana poseemos ciertas características lo mismo pasa cuando nuestra autoestima es baja. En la siguiente tabla compararemos estas características:

BAJA	SANA
- Renuncian fácilmente	- Enfrenta las dificultades
- Predisposición al fracaso	- Persiste en sus actividades

<sup>36</sup> BRANDEN, Nathaniel. *La psicología de la autoestima*, Paidós, México, 2001, p. 196.

<sup>37</sup> cfr. BRANDEN, N, *Los seis pilares de la autoestima*, p. 45.

<sup>38</sup> BRANDEN, N. *La psicología de la autoestima*, p. 197.

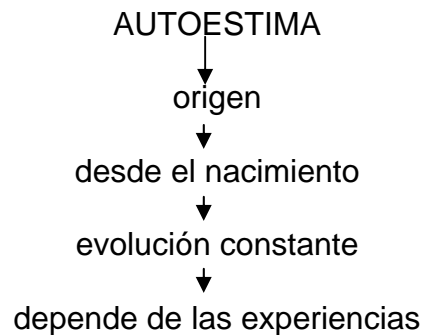


<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acepta faltas de respeto, abuso o explotaciones</li> <li>- Irracionalidad, rigidez</li> <li>- Miedo a lo nuevo o desconocido</li> <li>- Resignación, conformismo inadecuado</li> <li>- Sumisión</li> <li>- Estar a la defensiva, hostilidad ante los demás</li> <li>- Ser reprimido</li> <li>- Falta de exigencias</li> <li>- Expectativas pobres</li> <li>- Vive en la inconciencia</li> <li>- Comunicación evasiva o ansiosa</li> <li>- Relaciones interpersonales, dependientes y destructivas</li> <li>- Autosabotaje</li> <li>- Sentirse equivocado como persona</li> <li>- Inapropiado para la vida</li> <li>- Sentirse rechazado</li> <li>- Culpa a otros</li> <li>- Infeliz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actúa con respeto y demanda ser tratado con respeto</li> <li>- Es racional, realista, intuitivo, independiente, flexible</li> <li>- Capaz de adaptarse a los cambios, disposición a cooperar o a cambiar</li> <li>- Busca metas dignas y exigentes</li> <li>- Ambición creativa y espiritual</li> <li>- Deseo de expresión</li> <li>- Comunicación asertiva</li> <li>- Relaciones interpersonales gratificantes</li> <li>- Amable, generoso, espíritu de ayuda mutua</li> <li>- Abierto a la crítica</li> <li>- Valora los productos de su mente</li> <li>- Esta orgulloso de sus logros</li> <li>- Se percibe como único y especial</li> <li>- Vive conscientemente</li> <li>- Es feliz</li> </ul>
---	--

Como podremos observar se utilizó el término sana en lugar del típico alta autoestima y la razón es que no es posible tener demasiada autoestima. Cuando se habla de alta autoestima se puede cometer el error de pensar en perfección o de una inmunidad ante los tropiezos de la vida.

Vivir con autoestima no es "...ser jactancioso, fanfarrón o arrogante, pero tales rasgos no reflejan una gran autoestima, sino una pequeña; este tipo de personas refleja una falta de autoestima".<sup>39</sup> No es sentirse superior a los demás u ostentar su valor ante otros; eso será el reflejo de una falsa autoestima, es decir una pseudoautoestima, algo irracional, que impide que indagemos las causas reales de esa artificial valoración.

Para continuar es necesario enfatizar que la autoestima no aparece mágicamente en nuestras vidas es un elemento que se encuentra en evolución constante y que está relacionada con nuestra identidad y con nuestro sí mismo. En la medida que nuestra personalidad madure la autoestima se verá influida de forma determinante.



En los siguientes puntos veremos más a detalle cómo se desarrolla nuestra autoestima. Esto será a partir de la propuesta de Gordon W. Allport (1897-1967) quien fue un psicólogo humanista de origen estadounidense; su teoría se encuentra plasmada en obras como *La personalidad* y *La psicología de la personalidad*.

- "El niño, al comienzo de su vida no se da cuenta de sí mismo como sí mismo".<sup>40</sup> Así el lactante pasa de incontrolados impulsos, como el tener hambre, hasta demandar su satisfacción y reaccionando ante roces, sonidos y presiones sin separar todavía su cuerpo y el ambiente. En el 5º y 6º mes explora su cuerpo y los objetos pero estos últimos los manipula de forma

---

<sup>39</sup> BRANDEN, N. *Los seis pilares*, p. 37.

<sup>40</sup> ALLPORT, Gordon, op. cit., p. 142.

ineficiente. Cuando llora al lastimarse no tiene idea que pudo hacerse daño a sí mismo.

- “En los primeros meses de vida no es sino una imagen o esquema corporal, una imagen que se forma poco a poco y que se completa mucho gracias al espejo”.<sup>41</sup> El niño primero reconoce el reflejo de sus padres que la propia imagen y aproximadamente a los diez meses todavía no reconoce cual es su imagen. Poco a poco inicia una vaga separación entre lo de afuera y lo de adentro, aprende que el cumplimiento de sus satisfacciones primarias no son de un modo instantáneo. Inicia la exploración del ambiente que lo rodea y choca, literalmente, con la realidad al tropezarse y caerse.
- Reconoce, a los ocho meses, las figuras familiares por lo tanto reacciona ante la presencia de extraños; “...su sentido de identidad de los demás precede al sentido de su propia identidad”.<sup>42</sup>
- El primer paso para el desarrollo de sí mismo será establecer un sentido del sí mismo corporal: “El sentido del yo corporal se forma y se desarrolla, no solamente a partir de sensaciones orgánicas repetidas (órganos internos, músculos, si no también despertado por las frustraciones procedentes del exterior”.<sup>43</sup> Por lo cual podemos decir que el cuerpo está limitado por la realidad exterior.
- En el segundo año de vida se establece el sentido identidad. Esto significa que a pesar de que las experiencias modifiquen lo que soy, de que mi personalidad cambie, siempre se hará referencia al sí mismo, a la parte central de la misma persona. Aquí juega un papel importante el lenguaje y sobre todo hacer referencia del niño por su nombre. “El niño se convierte en un punto de contacto cada vez más estratégico entre el yo y el mundo exterior. El nombre trae consigo la formalidad de recibir saludos y mensajes

---

<sup>41</sup> FIERRO, Alfredo, op. cit., p. 141.

<sup>42</sup> ALLPORT, G., op. cit., p. 144.

<sup>43</sup> Ibidem, p. 145.

de otros y con esta formalidad se desarrolla una sensación de importancia social y de ocupar una posición dentro de la jerarquía social”.<sup>44</sup>

- En el proceso de asumir su propia identidad al niño se le dificulta la utilización de pronombres personales por ejemplo: confunde a menudo la primera, segunda y tercera persona. Como parte de este proceso también puede: contagiarse con las emociones de otros, experimentar la falta de preocupación ante los peligros, sufrir los sueños como sumamente reales.
- Objetos como la vestimenta, los zapatos o accesorios brindan una base para la identidad de sí mismo pero “la más importante fijación de nuestra identidad durante toda la vida es el nombre...Nuestro nombre es central en nosotros, es un símbolo de nuestro ser... Si alguno lo olvida nos duele”.<sup>45</sup>
- Poco antes de los dos años el niño manipula, explora, curioso, cuestiona y quiere gobernar todo lo que hay a su alrededor. Es “la relación normal aproximativa entre el niño y el ambiente, lo que podríamos llamar ‘el impulso exploratorio’. El sentido de sí mismo aparece cuando estas actividades son contrariadas”.<sup>46</sup>

Cuando el niño intenta realizar determinadas acciones de forma independiente y los adultos quieren ayudar u obstaculizar estas actividades; se presenta un sentimiento de frustración hiriendo la estima del sí mismo. El niño se siente incapaz, humillado, enojado y se percibe entonces agudamente como sí mismo.

- Esa necesidad de autonomía se manifiesta también al mostrar una actitud negativa frente ante cualquier orden o dejarse vestir o alimentarse, “...el niño considera casi cualquier propuesta del adulto como una amenaza a su integridad... Le parece más seguro negarse de antemano a aceptar todo lo que le manden o propongan, para proteger su naciente estima de sí mismo”.<sup>47</sup>

---

<sup>44</sup> ALLPORT, Gordon. *La psicología de la personalidad*, Paidós, Buenos Aires, 1970, p. 180.

<sup>45</sup> ALLPORT, G. *La personalidad*, p. 149.

<sup>46</sup> Ibidem, p. 150.

<sup>47</sup> Ibidem, p. 151.

- A los 6 o 7 años la estima de sí mismo adquiere la faceta del deseo de ganarle a otro. En nuestra cultura, la vida social tiene mucho que ver con la estima de sí mismo. “Avergonzar a una persona es herir la estima de sí misma, su amor propio. Por el contrario, tratarlas con tacto es evitar ofender su yo. Sino procedo con tacto, provoco resentimiento, que es la afirmación impulsiva de una estima de sí mismo agraviada. Estrechamente relacionada con la anterior es la experiencia corriente de sentirse turbado o cohibido por pensar demasiado en cómo quedamos delante de los demás en los posibles puntos de uno mismo”.<sup>48</sup>

Pero todo lo anterior no podría suceder si el niño no tuviera a quien observar, de quien recibir respuestas, actitudes, palabras o a quien imitar en los gestos o comportamientos. Las demás personas le enseñan a desempeñar sus distintas funciones en la vida hijo, hermano o compañero de juego sin dejar de sentirse él.

- En la edad preescolar (4 a 6 años), confunde la realidad y la fantasía y un ejemplo claro es la presencia de compañeros imaginarios.
- Con la evolución del lenguaje, “el niño consigue situarse en el punto de vista de otra persona y esto intensifica su sentido de superación con respecto a los demás”.<sup>49</sup> El sentido del cuerpo se asume como importante al considerar todas las partes del cuerpo como prioritarias y vitales. Se presenta de forma rudimentaria las bases para hablar de la extensión de sí mismo ya que el sentido de competición se expresa en el sentido de posesión, lo que la persona posee y ama.
- La imagen de sí mismo es incipiente con la interacción de los padres el niño inicia a conocer cuales comportamientos son malos o buenos. “En la infancia la capacidad de pensar de sí mismo en cuanto uno es, quiere ser y debe ser

---

<sup>48</sup> Ibidem, p. 152.

<sup>49</sup> Ibidem, p. 154.

se halla meramente en estado de germen”.<sup>50</sup> El niño se describe a sí mismo en base a lo que ve.

- Edad escolar (6 a 12 años). Al compartir actividades con compañeros de escuela, las debilidades se evidencian con los apodosos ridiculizadores, dando paso al establecimiento de identidad y fortaleciendo el sentido interno de sí mismo.

Del mismo modo lo que se espera de él en la escuela difiere de las expectativas, lenguaje, comportamientos y conductas del núcleo familiar. Por lo cual debe de aprender a adaptarse a los diversos cambios que se exigen de él. A la vez demanda el cumplimiento cabal de reglas del grupo infantil; así su sí mismo depende del grupo, religión y familia a la que pertenezca.

En esta edad se da cuenta de la capacidad que posee para solucionar racionalmente los problemas, “hasta entonces pensaba, pero este periodo de edad piensa en el pensamiento”.<sup>51</sup>

En este periodo su autodescripción es basada en las relaciones que establece en su contexto escolar y menciona rasgos como ser amable, leal, entre otras. Hasta este momento la retroalimentación recibida por parte de personas que cuiden al niño juega un papel fundamental; ya que él tomará en cuenta palabras de cariño, opiniones, juicios y actos derivados de la interacción.

- En la edad de la adolescencia se busca respuesta a la cuestión ¿quién soy yo en realidad? La imagen de sí mismo depende de forma determinante de otras personas y busca su autonomía al separarse de los padres, ensaya para encontrar su propia ideología y para desempeñar de forma exitosa su rol sexual. Sus esfuerzos también se dirigen a encontrar una vocación acorde a su sentido idealista de la realidad. “Pero lo más importante es que en la

---

<sup>50</sup> Ibidem, p. 155.

<sup>51</sup> Ibidem, p. 157.

adolescencia los grandes propósitos y los objetivos lejanos añaden una nueva dimensión al sentimiento de sí mismo. Se ha presentado él”.<sup>52</sup>

En esta etapa, el adolescente se describe utilizando su pensamiento abstracto, valores, creencias, su carácter, pensamientos religiosos y políticos. Busca la aprobación de los pares.

Mucho de esta etapa depende de una reformulación, sobretodo debido a la modificación de la imagen corporal y también el adolescente tendrá que enfrentar muchas veces un cambio de escuela estableciendo nuevas relaciones interpersonales.

- Uno más de los procesos para alcanzar una madurez es fijar un objetivo de vida y dirigir como persona adulta esfuerzos para conseguir la meta deseada. Y usualmente “lo que se ha conseguido realizar se queda corto en comparación con lo que nos proponíamos. Nuestra habilidad en una tarea se revela inferior a la estima del sí mismo y choca con la imagen del sí mismo”.<sup>53</sup>
- En los siguientes años de la vida los esfuerzos irán encaminados a no obtener fracasos y no resultar afectados por los mismos; pero si estos sentimientos persisten pueden conducir a actitudes de inseguridad y falta de confianza.

Pero un individuo no sufre eternamente ese tipo de sensaciones llamémoslas de inferioridad o deficiencia sino que utiliza mecanismos de compensación para suplir o suprimir sus deficiencias.

Como hemos podido observar “el nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar... La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida”.<sup>54</sup>

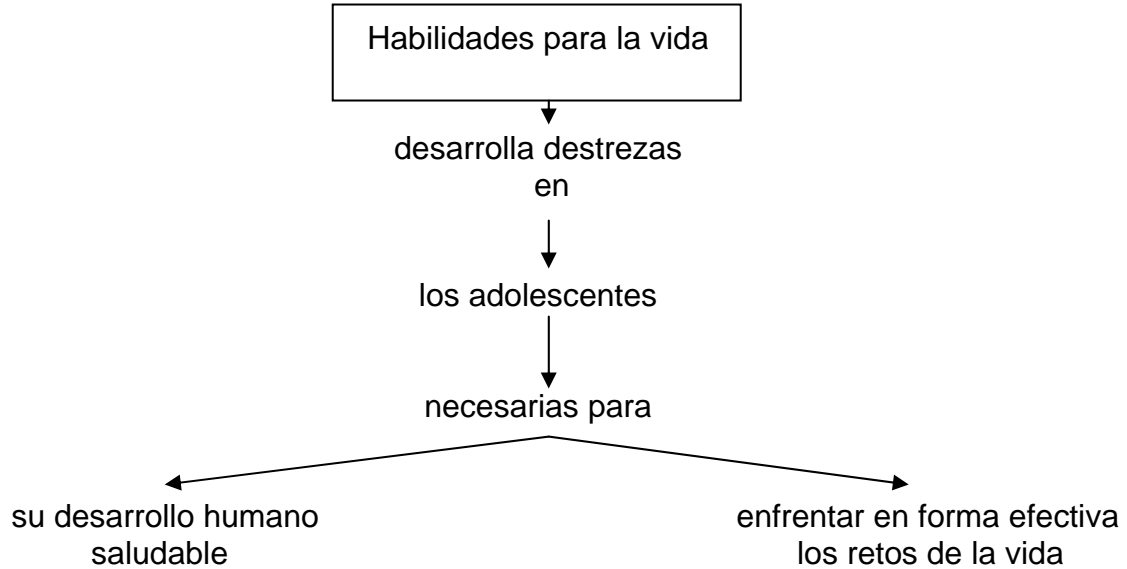
### *3.4.3 La autoestima como una habilidad para la vida*

---

<sup>52</sup> Ibidem, p. 160.

<sup>53</sup> Ibidem, p. 164.

<sup>54</sup> BRANDEN, N. op. cit., p. 52.



El enfoque de habilidades para la vida surge de parte de una iniciativa de la Organización Panamericana de Salud en conjunto con organizaciones no gubernamentales, al considerar el panorama que se le presenta al sector de los adolescentes: las condiciones laborales injustas, baja calidad educativa, difícil acceso a la oferta educativa, desigualdad en los servicios de salud, entre otros; por lo anterior es comprensible la importancia de desarrollar habilidades para enfrentar los retos de la vida. Si bien es una tarea ardua es indispensable llevarla a la práctica de lo contrario el futuro de muchas personas no mejorará.

Hay que aprovechar la fase de la adolescencia para desarrollar las habilidades y hábitos positivos, además tenemos la ventaja de que con el desarrollo del pensamiento abstracto se comprendan las consecuencias de las acciones y la resolución de problemas. Estas habilidades perfectamente se llevan a la práctica en la vida con las amistades y los vínculos familiares para formar seres autónomos y libres.

La existencia de las habilidades para la vida puede:

- Retrasar el uso de drogas
- Prevenir conductas sexuales de alto riesgo
- Enseñar el manejo de las emociones



- Mejorar el desempeño académico
- Promover el ajuste social positivo

Para desarrollar las habilidades se acude a aquellos procesos naturales por los cuales aprendemos conductas como: los modelos, la observación, la imitación en la interacción con otras personas.

Las habilidades para la vida se agrupan en tres tipos:

1) *Habilidades sociales e interpersonales:*

- comunicación, negociación/rechazo
- cooperación, empatía
- confianza

“Una perspectiva de las habilidades sociales, que las enlaza directamente con los resultados de la conducta, es el modelo de déficit de habilidades. Este modelo presenta la hipótesis que los niños que no desarrollan habilidades para interactuar de una manera socialmente aceptable temprano en la vida son rechazados por sus pares, y se enfrascan en conductas poco saludables (violencia, abuso de alcohol y otras drogas)”.<sup>55</sup> Por lo cual los jóvenes responden al rechazo con más violencia e involucrándose en conductas antisociales y altamente peligrosas.

Cuando a una persona se le presenta un conflicto y no toma en cuenta la perspectiva de otros, puede reaccionar de forma violenta y recurrir a la agresión. Con las habilidades sociales como la empatía los adolescentes desarrollan sus pensamientos y sentimientos; respetando el punto de vista de otras personas y así pueden encontrar soluciones creativas.

Como podemos imaginarnos una persona que no pueda comunicarse, negociar o solucionar sus problemas se sentirá inadecuado en su grupo social. Por lo tanto su autoestima resultará afectada y reaccionará de una forma pasiva o muy violenta.

2) *Habilidades para manejar emociones:*

- Autocontrol
- Sentimientos

---

<sup>55</sup> MANGRULKAR, Leena, et. al., op. cit., p. 26.

- Estrés

“La mayor parte de la investigación en esta área se enfoca específicamente en la reducción de la ira y el control de conflictos... Las habilidades cognitivas de relajamiento están dirigidas al despertar fisiológico... Las técnicas de relajamiento se enseñan para ayudar a los jóvenes a calmarse, de manera que sean más capaces de pensar y manejar en forma efectiva la frustración y la provocación”.<sup>56</sup>

Quien tiene un control interno asume un control personal de sus acciones, pero a la vez puede buscar apoyo y ayuda en momentos críticos. Una persona que maneja sus emociones, las reconoce y las acepta valorándose como ser humano; no actúa de un modo ansioso al esperar que sus acciones sean gratificadas de inmediato; porque sabe que sus esfuerzos forman parte de todo un proyecto vital.

### 3) *Habilidades cognitivas*

- Toma de decisiones
- Pensamiento crítico
- Autoevaluación = Autoestima

“La solución de problemas se identifica como un curso de acción que cierra brecha entre la situación actual y una situación futura deseable. Este proceso requiere que quien toma la decisión sea capaz de identificar diferentes cursos de acción o solución a un problema y determinar cuál es la mejor alternativa de solución”.<sup>57</sup> El individuo que sabe tomar sus decisiones plantea metas apropiadas y planea la forma de alcanzarlas; también considera que las situaciones estresantes o difíciles podrían complicar su ejecución.

“Otro aspecto crucial de la cognición está relacionado con la autoevaluación o la capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias capacidades y las cualidades de uno mismo y con los demás, también con la expectativa o el grado al que uno espera que sus esfuerzos den forma a la vida y determinen los resultados. Las personas que creen que son causalmente importantes en sus

---

<sup>56</sup> Ibidem, p. 27.

<sup>57</sup> Ibidem, p. 26.

propias vidas tienen una tendencia a participar en conductas más proactivas, más constructivas y saludables, las cuales se relacionan con resultados positivos”.<sup>58</sup>

“En todos los adolescentes, hombres o mujeres, en edad más temprana o tardía, se afirma que hay una ocasión positiva entre la autoestima y el nivel de apoyo emocional que proporciona la familia. Los recursos psicológicos internos (imagen de sí mismo) y los externos (apoyo emocional) durante la adolescencia, pueden tener repercusiones muy importantes en la autoevaluación o autopercepción de cada individuo y, al mismo tiempo, esta percepción puede relacionarse con el estado de salud en etapas posteriores de la vida”.<sup>59</sup>

El desarrollo de todas estas habilidades como resultará claro no puede darse por separado, todas se relacionan y al trabajarlas en conjunto desembocan en el desarrollo de la persona.

Los resultados de la enseñanza de habilidades no surgen de una forma automática ante cualquier situación. “Más bien, para producir un efecto significativo en el desarrollo o conducta, los adolescentes necesitan practicar y aplicar las habilidades aprendidas a ‘tareas sociales específicas y relevantes’ (Y quien determina cuales son las situaciones relevantes es la misma persona en base a sus creencias y valores). Los programas de habilidades para la vida deben de facilitar una evaluación crítica de la normas sociales y la influencia de los pares, y pueden ayudar a los jóvenes por medio de la autoevaluación para explorar sus principios valores y su significado personal”.<sup>60</sup>

---

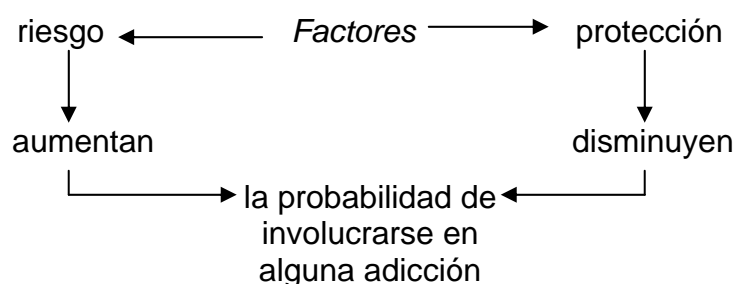
<sup>58</sup> Ibidem, p. 27.

<sup>59</sup> FERNÁNDEZ, Carmen, et. al. *Habilidades para la vida*, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2006, p. 68.

<sup>60</sup> MANGRULKAR, Leena, op. cit., p. 28.

### 3.4.4 Enfoque Riesgo/Protección

Una forma de analizar la problemática de las adicciones a las drogas es la de considerar factores de riesgo y protección; por lo cual se aleja del principio causa efecto. Para CIJ el enfoque riesgo/protección es un abordaje conceptual y metodológico que permite conocer, identificar, analizar y actuar sobre los múltiples factores de diferentes procedencias que originan un consumo y posteriormente una adicción al alcohol, tabaco u otras drogas.



Los factores “están presentes en el momento en que la persona puede llevar a cabo el consumo, y se consideran factores previos o antecedentes al mismo, porque están presentes en muchos casos con varios años de antelación al inicio de la conducta adictiva, o incluso desde el nacimiento o los primeros años de vida”.<sup>61</sup>

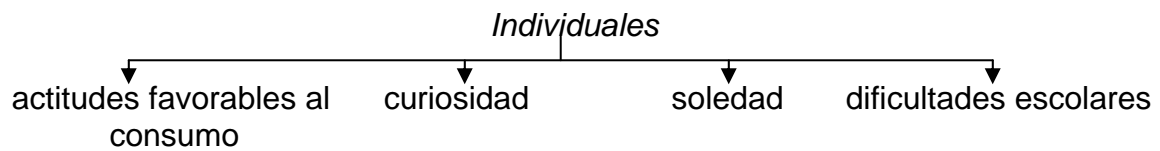
El tener el conocimiento acerca de los diversos factores implica que los esfuerzos para prevenir conductas adictivas vayan dirigidos a que los factores protectores se fomenten y e interactúen con los factores de riesgo modulándolos y reduciéndolos, si bien no se pueden eliminar se aminora su impacto.

De tal modo que “los *factores de riesgo* son aquellos hechos o circunstancias cuya presencia aumenta las posibilidades de un individuo o grupo social de consumir drogas”.<sup>62</sup>

Para conocerlos mejor los podemos clasificar de la siguiente forma:

<sup>61</sup> BECOÑA, Elisardo y Vásquez, F. *Heroína, cocaína y drogas de síntesis*, Editorial Síntesis, España, 2001, p. 39.

<sup>62</sup> BECOÑA, Elisardo, et. al. *Magíster en Drogodependencias. IV Prevención*, Universidad de Santiago de Compostela, España, 1995, p. 81.



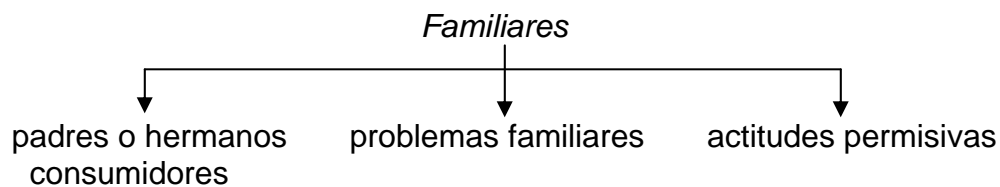
- Al crecer y al querer alejarse del control de los padres nace el deseo de experimentar cosas nuevas y más si conductas como el consumir drogas están promovidas como efectos agradables. Así la curiosidad de probar si efectivamente es todo lo “malo o bueno” que cuentan de las drogas.
  - “...individuos con problemas de socialización, con un bajo umbral para la frustración, el fracaso y el dolor, que buscan la satisfacción inmediata, que carecen de habilidades comportamentales para enfrentarse a los problemas de la vida y a las demandas de la sociedad... son personas claramente identificables como de *alto riesgo*”.<sup>63</sup>
  - El pensar que la fórmula para ser sociables y menos tímidos y retraídos sean los efectos de las drogas; así como el sentirse solo.
  - Obviamente una actitud favorable al consumo facilita el ingreso a una conducta adictiva. Pero estas actitudes pueden tener múltiples facetas, probablemente el individuo considere el consumo de la drogas como nocivo y a la vez tener estos pensamientos:
    - Sino tomo en la fiesta no estoy en ambiente.
    - Consumir sólo los fines de semana no me hace daño.
    - Sólo se enferma quien no controla su consumo o después de mucho tiempo.
- “Los adolescentes tienden a sobreestimar su capacidad de evitar patrones de uso abusivo y de consecuencias autodestructivas, considerando que en su caso ‘todo está bajo control’ y que cuando quieran podrán interrumpir el uso”.<sup>64</sup>
- También el buscar sensaciones más placenteras o peligrosas o por el contrario evadir y tratar de huir de problemas que puedan estar viviendo.

<sup>63</sup> MACIÁ, Diego. *Las drogas: conocer y educar para prevenir*, Pirámide, Madrid, 2000, p. 66.

<sup>64</sup> *Ibidem*, p. 68.

- o Las dificultades en la escuela como el bajo rendimiento académico y también la exigencia de mantener una “excelencia académica”. Igualmente puede que al no existir una correspondencia entre las necesidades de los estudiantes y el ambiente escolar tenga como consecuencias el abandono, la baja participación en actividades extraescolares y las escasas pretensiones.

“Dado el contexto de competitividad en que se enmarca la escuela, el joven vive el fracaso en ella como la primera experiencia de fracaso social; está genera en él un proceso de ruptura y distanciamiento con el mundo de los adultos”.<sup>65</sup>



- Hay estudios que analizan la existencia de una predisposición genética; pero “la experiencia con base genética sólo afecta a un número reducido del total de las personas que tienen problemas de adicción”.<sup>66</sup>
- “El consumo por los padres... (y figuras significativas)... de drogas legales, tabaco, alcohol y fármacos es motivo de observación por los hijos; por imitación se adopta la tendencia a consumir drogas, aprendiéndose que éstas son consideradas una solución siempre que surge algún tipo de problema”.<sup>67</sup>
- La deficiente comunicación no permite que padres e hijos se conozcan compartan soluciones a problemas o que fortalezcan valores.
- Un hogar donde exista un ambiente autoritario con normas inflexibles y rígidas se relaciona con altos niveles de consumo. En los casos de padres

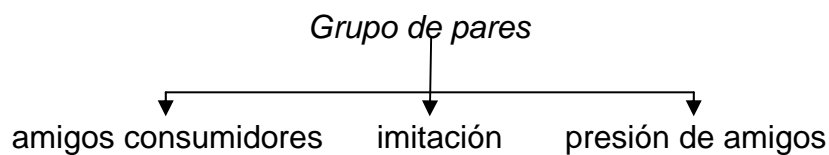
<sup>65</sup> Ibidem, p. 73.

<sup>66</sup> Becoña, Elisardo. *Heroína, cocaína y drogas*, p.41.

<sup>67</sup> MACIÁ, Diego, op. cit. 70.

sobreprotectores que exceden la vigilancia de sus hijos sólo ocasionan que sus hijos crezcan inseguros, dependientes y con la incapacidad de tomar decisiones acertadas.

- La violencia física, verbal y psicológica puede ser generada por algún miembro de la familia que sea consumidor y al querer olvidar el problema buscar una salida fácil en las drogas; como podemos ver se vuelve un círculo vicioso.

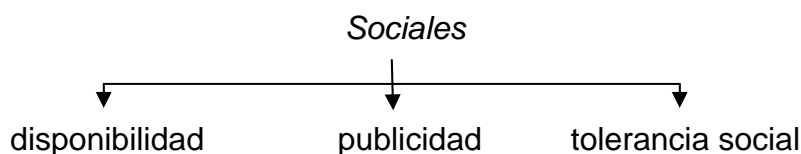


- o “Las funciones que cumplen los iguales son múltiples: proporcionan oportunidades para el aprendizaje de habilidades sociales, contribuyen a establecer valores sociales, sirven de normas con las que los niños se juzgarán a sí mismos y dan o niegan apoyo emocional. Los iguales refuerzan la conducta, sirven como modelo de comportamiento y se entablan amistades u otras relaciones sociales. Los iguales además, pueden o no aceptar a un niño”.<sup>68</sup> Quien es rechazado puede actuar de forma agresiva, desobediente, rebelde o aislarse del grupo. Por otra parte quien se siente aceptado actúa con simpatía, de modo servicial, con competencia al sentirse que forma parte de algo.
- o Debido al deseo de ser aceptado en un grupo puede iniciarse el consumo de alguna droga. La presión que ejercen los amigos, el interés y las expectativas generadas entorno a experimentar contribuye a que los individuos imiten esas conductas.
- o “El estatus y el reconocimiento dentro del grupo se alcanza, en muchas ocasiones, a través del consumo y la tolerancia de las drogas... El alcohol tiene un papel importante en los procesos de socialización y la experiencia

---

<sup>68</sup> BECOÑA, Elisardo, *Heroína, cocaína y otras drogas*, p. 49.

de la embriaguez es una especie de rito de transición casi obligatorio para los adolescentes, un tipo de 'socialización obligatoria' para el que apenas existen alternativas de resistencia".<sup>69</sup>



- “En nuestra cultura los niños dedican un buen número de horas a ver la televisión. Ello unido a la gran receptividad que muestran hacia los spots publicitarios”.<sup>70</sup> Además de asociar los eventos de entretenimiento, como conciertos, bailes y eventos deportivos con el consumo y patrocinio de marcas de alcohol y tabaco.
- “Toda cultura que consuma de forma colectiva una droga,..., tiende a ensalzar sus valores positivos, que es fruto, en parte, de los intereses económicos que giran entorno a la producción, venta y distribución de la sustancia. Se podría afirmar que nuestra sociedad presenta un cierto grado de alcoholización debido a la gran difusión de bebidas alcohólicas, además de la amplia aceptación social que tiene su consumo”.<sup>71</sup>
- El acceso a las drogas esta al alcance de todos los sectores de la sociedad, con la proliferación del narcomenudeo y a pesar de las supuestas restricciones a menores de edad. Las drogas disponibles son de una amplia variedad tanto de precio como en su “calidad” y sobretodo son un producto muy redituable para muchas empresas.

---

<sup>69</sup> DOBES, Julio, et. al. *Manual de evaluación y tratamiento de drogodependencias*, Ars Medica, España, 2003, p. 22.

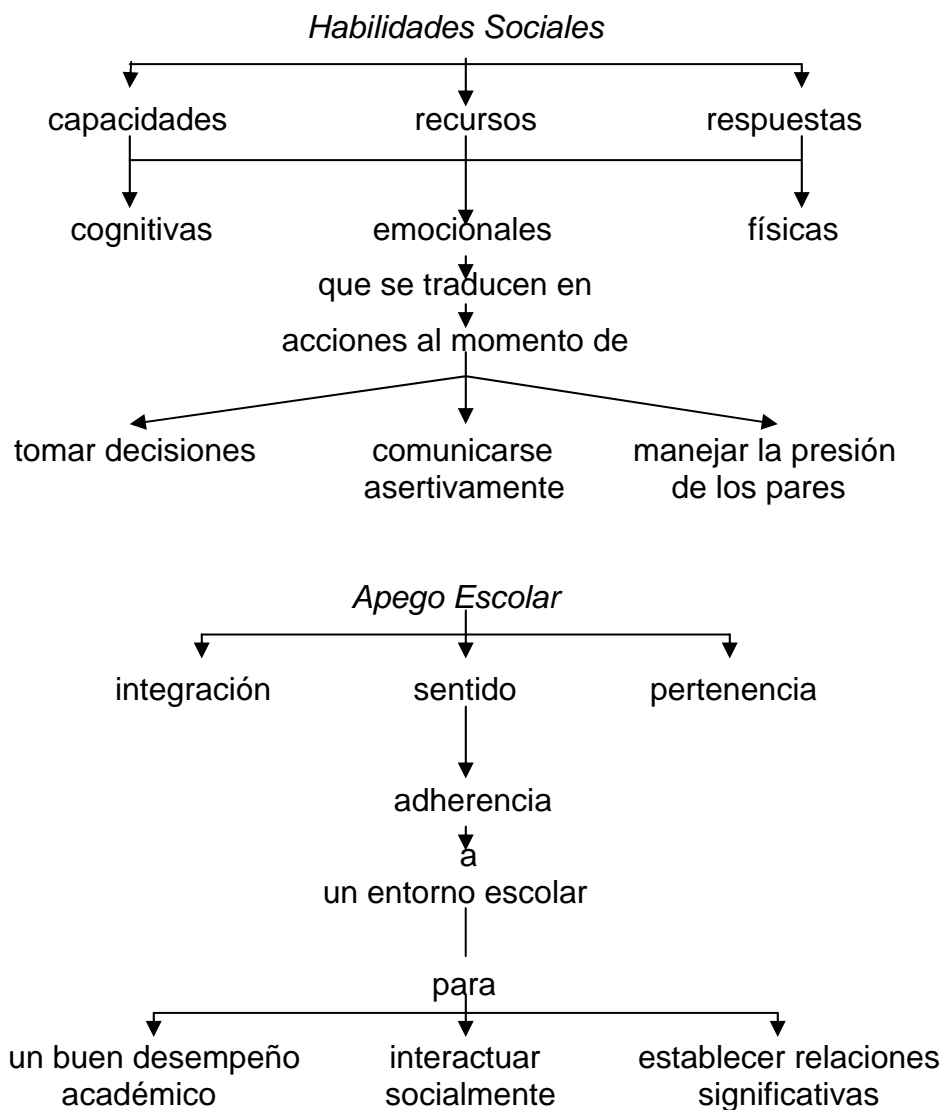
<sup>70</sup> BECOÑA, Elisardo, et. al. *Tabaco y salud: Guía de prevención y tratamiento del tabaquismo*, Pirámide, España, 2000, p. 83.

<sup>71</sup> DOBES, Julio, et. al., op. cit., p. 21.

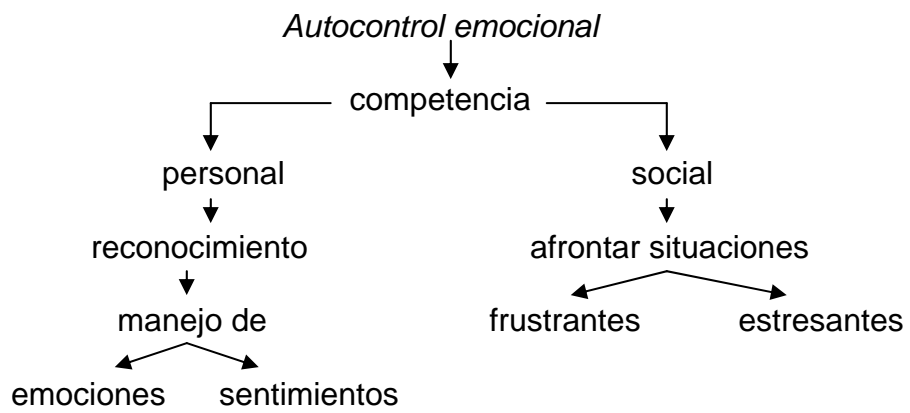
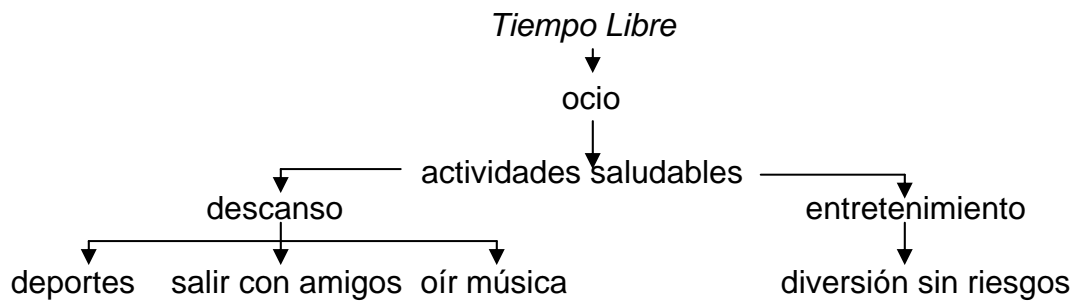


- Otro elemento a nivel social que influyen importantemente en el consumo de drogas son: la discriminación, la falta de oportunidades, la migración, el desempleo, la pobreza.

Los *factores de protección* son “aquellas circunstancias que retrasan o dificultan el uso y abuso de drogas”.<sup>72</sup> Entre los que se encuentran:



<sup>72</sup> BECOÑA, Elisardo, et. al. *Magíster en Drogodependencias. IV Prevención*, p.83.



### 3.4.5 Aprendizaje Social

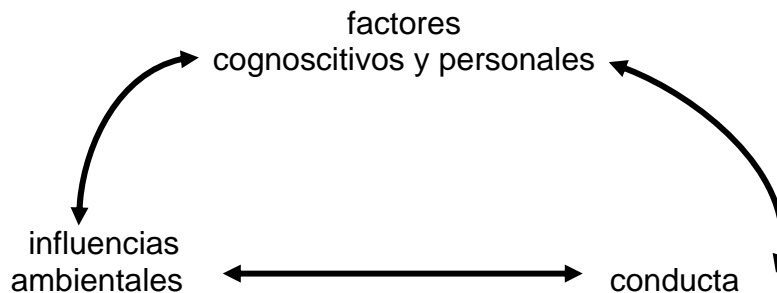
En esta sección se desarrollarán algunos principios básicos acerca de la Teoría del Aprendizaje Social (se conoce también como Teoría Cognitiva Social), propuesta por Albert Bandura; resultado de sus investigaciones de tipo empírico.

Albert Bandura nació en 1925 en Canadá, pero es considerado un psicólogo estadounidense; la mayor parte de su trabajo y formación se ha desarrollado en Estados Unidos, actualmente continua laborando en la Universidad de Stanford. Algunas de sus obras las realizó con Richard Walters. Entre algunos títulos de sus obras se encuentran: *Agresión Adolescente*, *Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad* y *Teoría del Aprendizaje Social*.

Esta concepción teórica fundamenta los programas preventivos y así ayuda a comprender la conducta que conlleva al inicio, al mantenimiento o al abandono de las adicciones a las drogas.

#### *Teoría del aprendizaje Social*

Con esta teoría se explica que en la conducta humana hay una interacción recíproca y continúa de estos elementos:



“En este determinismo recíproco triádico, el termino recíproco se refiere a la acción mutua entre los factores causales. El término determinismo lo utiliza en el sentido de hacer énfasis en que ciertos factores producen los efectos y no funcionan causas que operan independientemente del individuo”.<sup>73</sup>

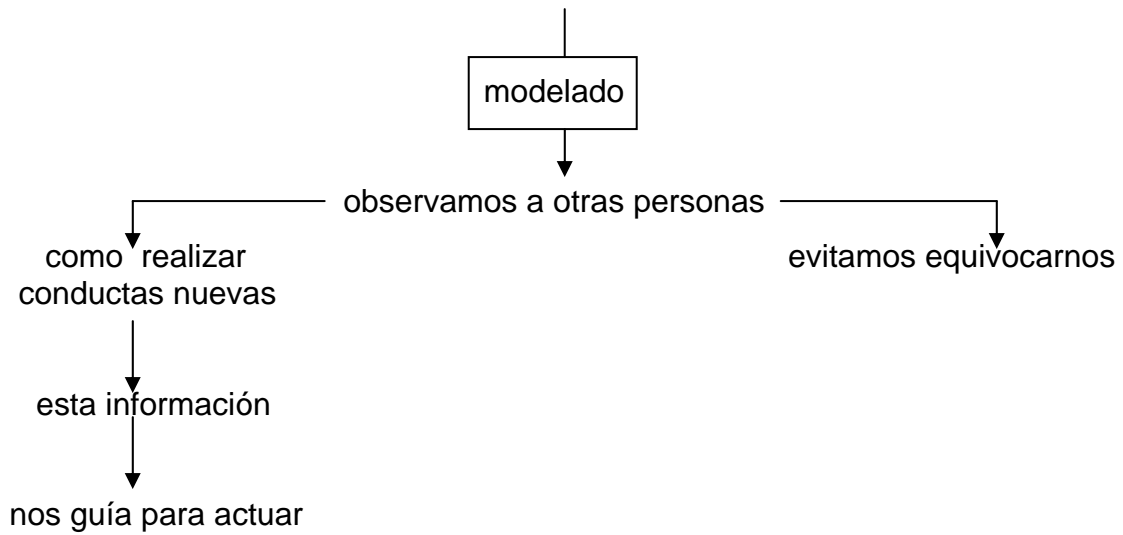
En palabras de Bandura “las personas no son ni objetos impotentes controlados por las fuerzas ambientales ni agentes libres que hacen lo que les da la gana”.<sup>74</sup>



<sup>73</sup> BECOÑA, Elisardo y Martín. *Manual de Intervención en Drogodependencias*, Editorial Síntesis, España, 2004, p. 127.

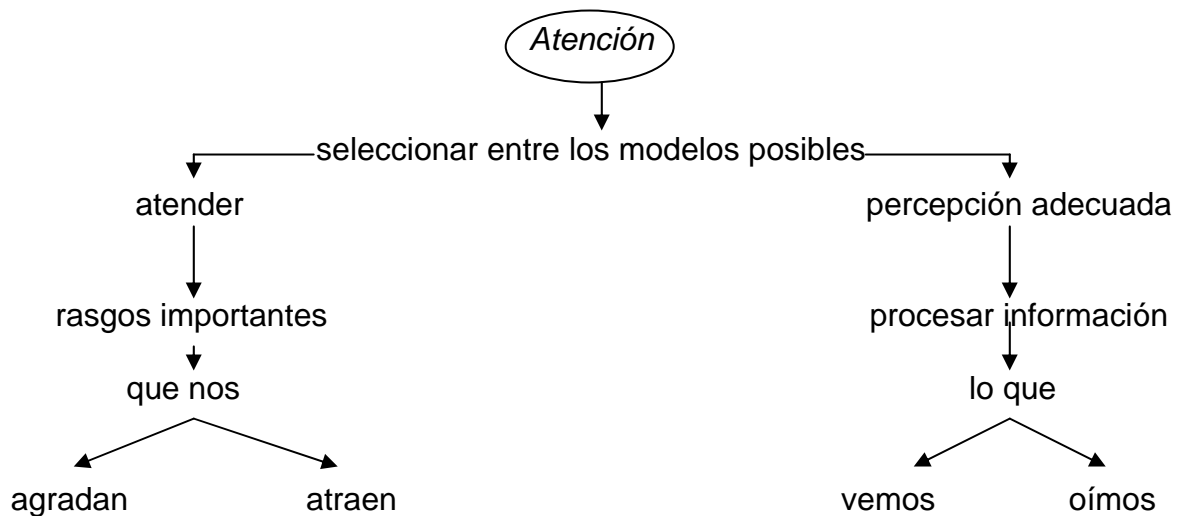
<sup>74</sup> BANDURA, Albert, *Teoría del Aprendizaje Social*, Espasa-Calpe, España, 1987, p. 11.

## Aprendizaje por medio de Modelos



En el proceso de *aprendizaje por observación* intervienen las siguientes fases:

1. Atención
2. Retención
3. Procesos de Reproducción Motora
4. Procesos Motivacionales



Nuestras experiencias de observación dependen de ciertos elementos:

- Las características del observador:
  - o Experiencias pasadas.
  - o Capacidades Sensoriales.
  - o Disposición a observar.
- Las características del modelo:
  - o El valor que le otorgamos a ciertos modelos hacen que discriminemos a otros modelos.
  - o Las relaciones interpersonales determinan la selección de modelos. “Las personas con las que nos asociamos (por gusto o imposición) delimitan qué tipos de conductas se observan más y se aprenden mejor”.<sup>75</sup>
  - o El status del modelo también lo hace más llamativo como su: apariencia, el modo de hablar, la edad, los símbolos de éxito socio-económico, el prestigio, el estilo, el ser un experto en lo que hace o ha hecho en el pasado.<sup>76</sup>

### Retención

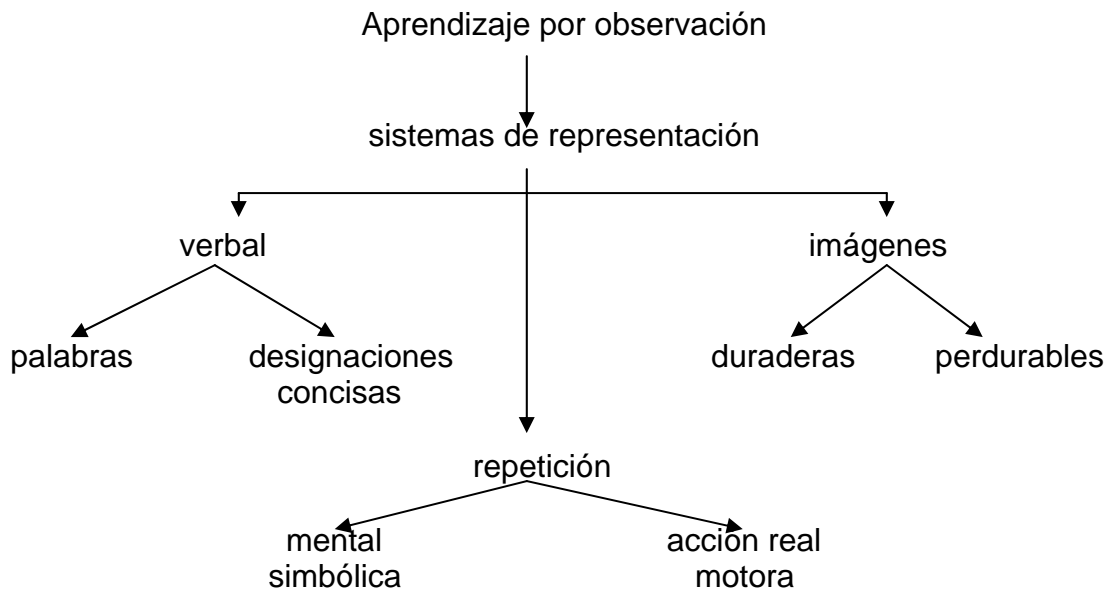
Necesitamos recordar aquello a lo que le hemos puesto atención, “...las pautas de respuesta tienen que representarse en la memoria de forma simbólica. Por medio de los símbolos, las experiencias transitorias de modelado pueden mantenerse en una memoria permanente”.<sup>77</sup>

---

<sup>75</sup> Ibidem, p. 40.

<sup>76</sup> *cfr.* Bandura, Albert, op. cit., p. 113.

<sup>77</sup> Bandura, Albert, op. cit. p. 41.



”Cuando una pauta de respuesta se hace rutinaria al realizarse repetidamente, en situaciones posteriores se podrá realizar sin necesidad de visualizar o pensar previamente cómo hay que hacerla”.<sup>78</sup>

### Procesos de Reproducción Motora

Aquellas representaciones simbólicas (verbales y de imágenes) se tienen que convertir en acciones adecuadas. Aquí están involucrados varios pasos:

- Las respuestas que se seleccionan y organizan mentalmente dependen de las habilidades por parte del observador.
- “...las imitaciones adecuadas se consiguen después de efectuar ajustes que permiten corregir los defectos de los esfuerzos preliminares. Las discrepancias entre la representación simbólica y la ejecución sirven de pista para corregir la acción”.<sup>79</sup>
- Nuestras acciones las mejoramos, corregimos y perfeccionamos a través de las autoobservaciones, además de la retroalimentación de actuaciones y demostraciones.

<sup>78</sup> Ibidem, p. 204.

<sup>79</sup> Ibidem, p. 44.

## Procesos Motivacionales

La motivación se refiere a como se activa y como perdura la conducta; "...porque las personas no hacen todo lo que aprenden".<sup>80</sup>

Es más seguro que hagamos lo que aprendimos si las consecuencias son valiosas y es menos posible que adoptemos conductas en las cuales las consecuencias son poco satisfactorias. "La mejor manera de asegurar el aprendizaje consiste en apoyar todos los esfuerzos... (de las personas) hasta que su conducta se desarrolle y alcance el punto en que produce consecuencias que las sustentan de una manera natural".<sup>81</sup>

Nuestra capacidad para imitar un modelo depende en gran medida de quien sea el modelo y como realiza su actividad. Estas capacidades evolucionan desde nuestra infancia y se realizan mejor al recibir incentivos por medio de símbolos verbales.

Los observadores de conductas pueden ser más eficaces si previamente reciben información de los beneficios de la conducta modelo. "En la teoría del aprendizaje social, el refuerzo se considera un factor que facilita el proceso y no como una condición necesaria, porque hay otros factores además de las consecuencias de la respuestas, que pueden influir en que las personas atiendan a unas cosas o a otras".<sup>82</sup>

A partir de comprender este proceso de aprendizaje por medio de modelos tenemos que poner atención en que las personas no solo responden a los estímulos de los respectivos modelos sino que los interpretan generando experiencias que servirán como antecedentes de respuesta o expectativas. "Para funcionar de forma eficaz, las personas tienen que prever las probables consecuencias de los diversos sucesos y cursos de acción, y regular su conducta de acuerdo con ello. Si carecieran de estas capacidades anticipatorias se verían

---

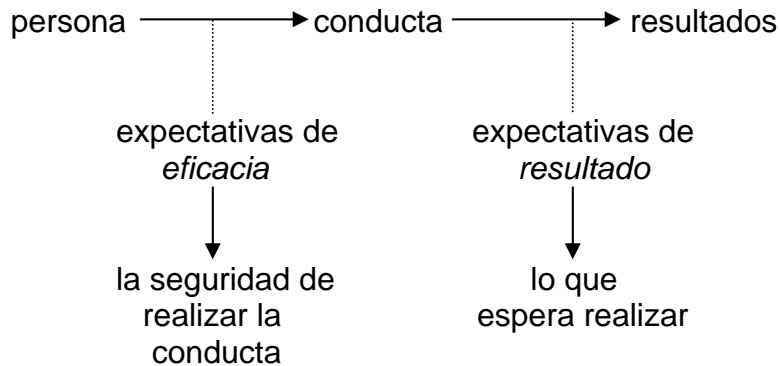
<sup>80</sup> Ibidem, p. 45.

<sup>81</sup> Ibidem, p. 130.

<sup>82</sup> Ibidem, p. 55.

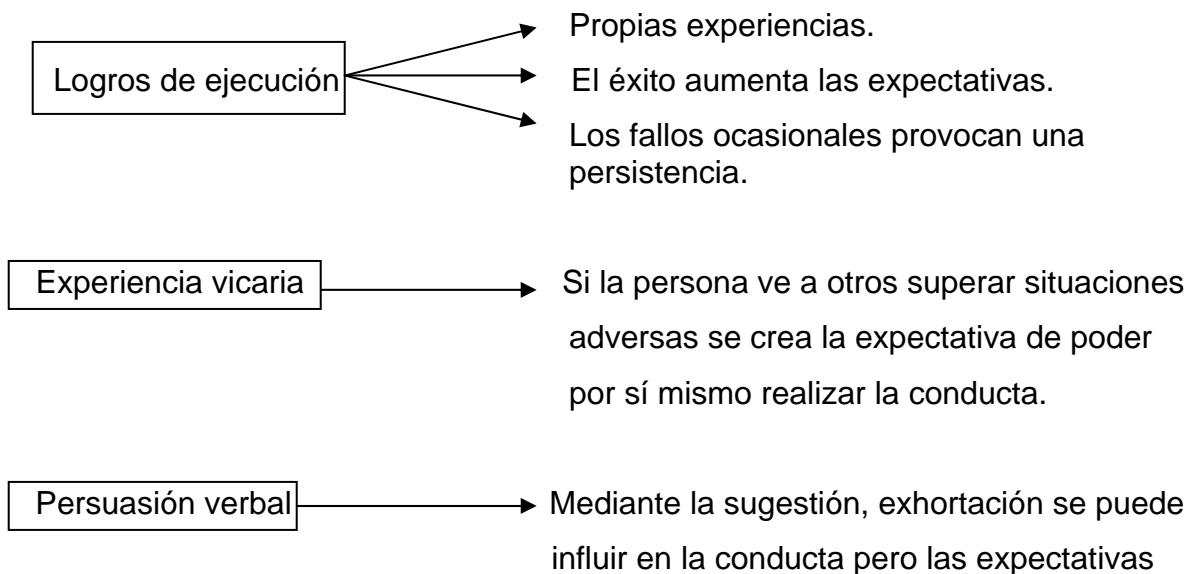


obligadas a actuar a ciegas, hasta comprobar la ineficacia o incluso el peligro de su conducta”.<sup>83</sup>



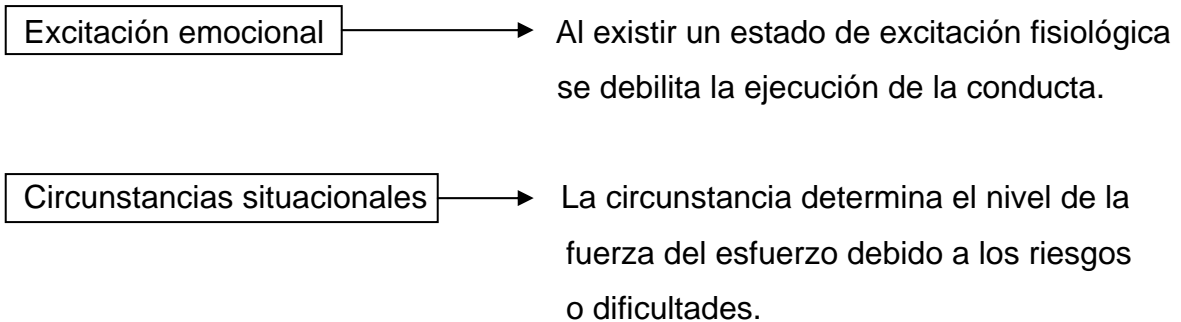
Las personas pueden corregir conductas en las cuales se sientan amenazadas por el hecho de persistir en realizarlos. Pero si ceden fácilmente conservarán sus expectativas autodebilitantes y mantendrán sus miedos.

Para explicar como se conforman nuestras *expectativas de eficacia* tenemos que dividirlos en los orígenes y provienen de diversas fuentes de información; y por otra parte los medios por los que operan los diversos modos de influencia.

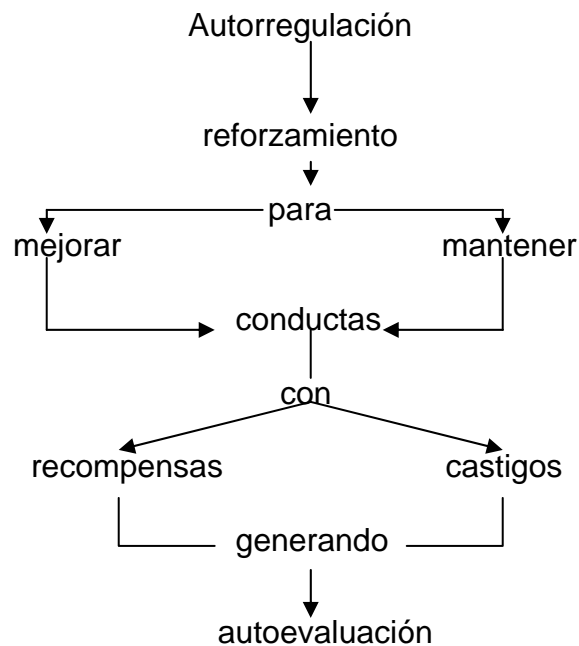


<sup>83</sup> Ibidem, p. 79.

tienden a ser débiles y de fácil extinción.



Quien es competentemente social resiste la presión que puede provenir de distintas fuentes; "...la competencia social se compone de una interacción activa entre cogniciones y conductas, que se modifican mutuamente a lo largo del tiempo. Los pensamientos representan un aspecto de la autoeficacia, es decir, la convicción de que uno puede ejecutar exitosamente la conducta exigida para lograr los resultados deseados".<sup>84</sup>



<sup>84</sup> BECOÑA, Elisardo, et. al. *Magíster en drogodependencias. I. Introducción*, p. 144.

Lo anterior implica que cada persona puede estar motivada a corregir su conducta y evaluarla de acuerdo a sus criterios y así autoelogiarse o sancionarse. Estos criterios generalmente serán una comparación con personas reales en situaciones parecidas.

“El conseguir ciertos logros contribuye a crear una sensación de eficacia personal, aumenta el interés por las actividades y produce autosatisfacciones. Si no nos comprometiéramos con ciertos criterios ni aplicáramos ninguna valoración a nuestras actividades, nos sentiríamos desmotivados, aburridos, y nuestras satisfacciones dependerían de estímulos externos momentáneos”.<sup>85</sup>

Especificar nuestras metas ayuda a definir los objetivos y regular el rendimiento y el nivel de esfuerzo, en consecuencia generará mayores incentivos y fomentará la autosatisfacción al conseguir la meta.

“La automotivación se mantiene mejor poniéndose submetas explícitas e inmediatas que contribuyen a alcanzar otras futuras”.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> BANDURA, Albert. op. cit. 169.

<sup>86</sup> Ibidem, p. 195.

### 3.5 Sugerencias didácticas para las sesiones del módulo

A continuación se exponen las sugerencias didácticas, que son las recomendaciones, actividades y ejercicios que el facilitador podrá llevar a cabo en las sesiones del módulo. Estas actividades fueron diseñadas a partir de considerar las necesidades específicas de los adolescentes y con la intención de generar un aprendizaje significativo.

#### *Recomendaciones para el facilitador:*

- Desde el primer momento es necesario propiciar un ambiente de respeto y cordialidad donde los participantes se sientan cómodos para poder compartir sus ideas y sentimientos.
- Conoce bien a tu grupo esto te permitirá identificar cuáles son las actividades que más les beneficiarán. No todos los participantes se sienten a gusto hablando enfrente del grupo, pero por lo menos deben de intentarlo. Hay que buscar como pueden participar con sus diferentes personalidades. Todos los grupos son diferentes.
- La utilización de las actividades sugeridas no significa que se implementen por simple entretenimiento o recreación. El proceso que cada participante se tome para realizarlas permite abrir las puertas para la autoreflexión y que tú como facilitador induzcas a profundizar en el conocimiento de los participantes y sepas como canalizar sus inquietudes.
- Como facilitador se actúa diferente en un grupo donde sus participantes ya se conocen o donde apenas se están integrando. Por lo cual hay que ir integrando a los participantes o dialogar para que anteriores conflictos personales no interfieran en las actividades del taller.
- Genera un espacio abierto a las iniciativas, a los cuestionamientos y las críticas. Como facilitador no posees la verdad absoluta.
- En cuanto a la parte teórica de los temas del módulo entre más investigues y profundices tus conocimientos tendrás más recursos para poder resolver dudas y orientar a los participantes; al mismo tiempo te sentirás más seguro al hablar de los temas.

## Actividades para la implementación del módulo.

### Escala de Autoestima

Material: cuestionarios y lápices.

Pasos:

- El facilitador aplicará el siguiente cuestionario para valorar el nivel de autoestima de sus estudiantes para así tener un parámetro de cuáles son las áreas sobre las cuales debe de enfocar su trabajo. Tiene la opción de evaluarlo personalmente o los participantes pueden realizar la evaluación.
- El siguiente cuestionario es una adaptación de la *Escala de Autoestima de Morris Rosenberg*, publicada en la obra *Society and Adolescent Self-Image*. Morris Rosenberg fue un destacado profesor de la Universidad Maryland y perteneció al Nacional Institute of Mental Health.
- Para evaluar el cuestionario los criterios son los siguientes:

Cada respuesta tiene un valor:

Respuestas 1, 3, 6, 7, 9.		Respuestas 2, 4, 5, 8, 10.	
a) muy de acuerdo	4 puntos	a) muy de acuerdo	1 punto
b) de acuerdo	3 puntos	b) de acuerdo	2 puntos
c) en desacuerdo	2 puntos	c) en desacuerdo	3 puntos
d) muy desacuerdo	1 punto	d) muy desacuerdo	4 puntos

Al finalizar el cuestionario se suman todos los puntos.

Puntuación entre 0 y 25: *Autoestima baja*, el sentirse así da la oportunidad de aprender más acerca de nosotros mismos y cambiar lo que sea necesario. Todo empieza por el primer paso, que es conocer nuestros defectos y virtudes, todos los poseemos y deberíamos valorarnos por todo lo que somos o actuar sobre lo que podemos ser.

Puntuación entre 26 y 29: *Autoestima sana*, indica que tiene seguridad, confianza, equilibrio, es respetuoso consigo mismo, persistente. Va por buen camino por lo tanto buscará cumplir con metas realistas y estará en continua superación.

Puntuación entre 30 y 40: Pseudoautoestima, es decir, una autoestima falsa con tendencias al narcisismo, a la superioridad y un orgullo mal interpretado. El hecho de que se tenga confianza en si mismo no significa que debamos sentirnos superiores a otros, además esto nos puede traer conflictos interpersonales. Hay que buscar el equilibrio y conocer nuestros defectos no significa sentirnos inferiores o derrotados sino ser realistas.

Los resultados reflejarán un punto de orientación para seguir trabajando, no implican un diagnóstico psicológico.

### Cuestionario de evaluación de la Autoestima

Instrucciones: Responde de la forma mas sincera y honesta que puedas. Marca con una x el inciso de la respuesta con la cual más te identifiques.

1. Siento que soy una persona valiosa, al menos tanto como las demás.
  - a) muy de acuerdo
  - b) de acuerdo
  - c) en desacuerdo
  - d) muy en desacuerdo
2. La mayoría de las ocasiones pienso que soy un fracasado/a.
  - a) muy de acuerdo
  - b) de acuerdo
  - c) en desacuerdo
  - d) muy en desacuerdo
3. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
  - a) muy de acuerdo
  - b) de acuerdo
  - c) en desacuerdo
  - d) muy en desacuerdo
4. Siento que no tengo mucho por lo que estar orgulloso.
  - a) muy de acuerdo
  - b) de acuerdo
  - c) en desacuerdo
  - d) muy en desacuerdo
5. Me gustaría tener más respeto por mí mismo.
  - a) muy de acuerdo
  - b) de acuerdo
  - c) en desacuerdo
  - d) muy en desacuerdo
6. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.
  - a) muy de acuerdo
  - b) de acuerdo
  - c) en desacuerdo
  - d) muy en desacuerdo

7. Por lo general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| a) muy de acuerdo | c) en desacuerdo     |
| b) de acuerdo     | d) muy en desacuerdo |
8. Definitivamente, hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil.
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| a) muy de acuerdo | c) en desacuerdo     |
| b) de acuerdo     | d) muy en desacuerdo |
9. Estoy convencido/a que tengo buenas cualidades.
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| a) muy de acuerdo | c) en desacuerdo     |
| b) de acuerdo     | d) muy en desacuerdo |
10. Frecuentemente, creo que no soy una buena persona.
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| a) muy de acuerdo | c) en desacuerdo     |
| b) de acuerdo     | d) muy en desacuerdo |

Yo soy...

Material: cartulinas, marcadores, colores, crayones, lápices, recortes de revistas, estampas, pegamento, tijeras, confeti.

Pasos:

1. En esta actividad hay una asignación previa. Los participantes deben investigar el significado de su nombre, razón, motivos por el cual fue elegido por sus familiares; también conocer cuáles fueron las otras opciones de nombres.
2. Se repartirán los materiales indicados. Cada participante plasmará en la cartulina su nombre ya sea dibujándolo, haciendo un graffiti, el límite es su creatividad.
3. Cuando los participantes hayan terminado se presentarán ante el resto del grupo con su cartulina y expondrán su investigación del significado de su nombre.

## *Mi héroe*

Material: hojas y bolígrafos.

Pasos:

1. Actividad previa. Los estudiantes realizarán como tarea, una composición donde desarrollen el siguiente tema: La persona a la que más admiro es... y las razones por las cuales es digno/a de admiración son las siguientes...
2. Cada participante mencionará a la persona que eligió y las características que lo hacen digno de admiración o respeto. Estas cualidades pueden ser físicas, intelectuales, morales, etc.
3. Cuando todos los participantes hayan terminado su exposición, el facilitador planteará las siguientes preguntas:
  - ¿Te gustaría llegar a ser como tu héroe?
  - ¿Qué cosas te faltarían o que tendrías que hacer para ser como el o ella?
  - ¿Cuáles de todas esas características anotadas tu posees?

## *Buscando los ideales masculinos y femeninos*

Material: Fotografías, hojas, lápices, pliegos de papel bond, revistas, posters, tarjetas y marcadores.

Pasos:

1. Dividir al grupo de tal forma que queden organizados en 4 equipos: 2 de mujeres y 2 de hombres (el tamaño y cantidad de equipos dependerá del número de participantes).
2. Elegir entre diversos materiales visuales de tal forma que los participantes puedan observarlos; como fotografías de anuncios publicitarios, artistas, cantantes, grupos musicales, etc.
3. Al interior de cada equipo discutirán las siguientes cuestiones:

Equipos femeninos:

  - o ¿Qué es lo que más les llama la atención del cuerpo masculino?
  - o ¿Qué es lo más molesto del comportamiento masculino?



- ¿Por qué son valiosos los hombres?

Equipos masculinos:

- ¿Qué es lo que más les llama la atención del cuerpo femenino?
- ¿Qué es lo más molesto del comportamiento femenino?
- ¿Por qué son valiosas las mujeres?

\* Preferentemente el facilitador puede dar las instrucciones a cada equipo por separado.

4. Finalizado el tiempo requerido para la discusión, el facilitador organizará a los equipos de hombres para que unan sus respuestas y posteriormente las expongan a todo el grupo, del mismo modo con las mujeres. Aquí pueden apoyarse de una hoja de papel bond para exponer.
5. Los equipos expondrán sus conclusiones. El facilitador moderará la participación de opiniones que surjan durante la exposición, puesto que los demás participantes pueden estar o no de acuerdo.
6. Para finalizar el facilitador planteará las siguientes ideas:
  - ¿Quién determina lo que es o no atractivo?
  - ¿Qué pasa si no encajamos en ese prototipo?
  - Somos más dignos de ser reconocidos, valorados o amados por tener esas características.

### *Compras de cualidades y de defectos*

Materiales: sobres, tarjetas, plumones o marcadores, pizarrón o rotafolios, una caja.

Pasos:

1. El facilitador previamente debe de preparar una lista de cualidades, destrezas, habilidades y defectos.
2. Se les pedirá a los participantes que piensen que se va organizar el inventario de una tienda. Pero claro es una tienda distinta en la cual se venden “artículos” muy distintos y especiales. Para la gran inauguración de

la tienda se necesita abastecerla. Así que la forma de ayudar es enlistando: dones, valores, cualidades, destrezas, habilidades, defectos, etc. Se les concederá un tiempo a los participantes para pensar en ello.

3. Posteriormente se repartirán entre los participantes las tarjetas y marcadores; con los cuales escribirán cuales son sus “artículos” elegidos.
4. El facilitador pondrá una caja de tamaño regular al centro del grupo para que todos depositen sus tarjetas.
5. El facilitador dirá las siguientes instrucciones: “El dueño de la tienda agradece su participación pero les pide un nuevo favor. Tenemos que organizar los artículos en diversas secciones, las cuales son:
  - Artículos necesarios
  - Artículos de excelencia
  - Devoluciones (defectos)”
6. Por lo que el facilitador leerá tarjeta por tarjeta y el grupo decidirá a que sección corresponde. Claro es que el grupo podrá sugerir más secciones.
7. Ya organizadas las secciones, el facilitador, anuncia: “Debido a su participación el dueño de la tienda les concede el poder elegir 3 artículos necesarios, 3 de excelencia y 3 devoluciones; pero para poder acceder a la promoción deberán decir sus razones por las cuales eligen esos artículos o por qué los dejarían.
8. Otra variación sería otorgarle a cada “artículo” un valor económico.

Lista de habilidades, cualidades, destrezas y defectos

Activo (a)	Amoroso (a)	Buen anfitrión	Comprometido
Actor	Analítico (a)	Buen humor	(a)
Ágil	Artesano (a)	Cariñoso (a)	Conductor
Agradable	Artista	Carismático (a)	Confiable
Alto (a)	Autoritario (a)	Cínico (a)	Conquistador
Ambicioso (a)	Aventurero (a)	Cocinero (a)	(a)
Amistoso (a)	Audaz	Comprensivo (a)	Consejero (a)

Creativo (a)	Honesto (a)	Necio (a)	Satisfecho (a)
Cuidadoso (a)	Honrado (a)	Negociador (a)	Seguro (a)
Culto (a)	Humilde	Odioso (a)	Sensible
Curioso (a)	Ignorante	Original	Seriedad
Decorador (a)	Impaciente	Organizado (a)	Simple
Depresivo (a)	Improvisador	Observador (a)	Sociable
Desesperado (a)	Incongruente	Original	Solidario (a)
Detallista	Independiente	Pasional	Solitario (a)
Dibujante	Infantil	Perezoso (a)	Supervisor (a)
Disciplinado (a)	Informador	Perseverante	Talentoso (a)
Diseñador (a)	Informal	Platicador (a)	Temeroso (a)
Encantador (a)	Injusto (a)	Poderoso (a)	Terco (a)
Enfermo (a)	Inmaduro	Poeta	Tímido (a)
Entretenido (a)	Inseguro(a)	Prepotente	Torpe
Escritor (a)	Insoportable	Preciso (a)	Trabajador (a)
Espiritual	Intelectual	Problemático (a)	Ubicado (a)
Espontáneo(a)	Lector	Religioso (a)	Valiente
Estable	Lento (a)	Respetuoso (a)	Vendedor (a)
Estudiante	Libre	Respondón (a)	Vigilante de las reglas
Explosivo (a)	Líder	Responsable	
Flojo (a)	Mecánico (a)	Retador (a)	
Fuerte	Mediador (a)	Revolucionario (a)	
Gritón (a)	Mentiroso (a)	Saber planear	
Guía	Motivador (a)	Saludable	

### *Frases Incompletas de Branden*

Material: Formato de frases, lápices o bolígrafos.

Pasos:

El formato de frases incompletas es una adaptación de la propuesta terapéutica de Nathaniel Branden (1930 - ), quien es un psicólogo de origen canadiense. Su propuesta se puede encontrar en el libro *Los seis pilares de la Autoestima*.

1. El facilitador repartirá copias del formato que contiene las frases incompletas para que posteriormente el grupo comente sus respuestas. Las respuestas deben de ser reflexionadas y no contestadas por impulso.
2. Dependiendo de la dinámica del grupo y la coordinación del facilitador podrá variar el ejercicio; de tal forma que se salte el paso de escribir la respuesta y sea la participación solamente oral.
3. Para concluir el ejercicio el facilitador orientará las conclusiones entorno a la siguiente reflexión: “Podemos estar tan atemorizados de nuestros dones como de nuestros fallos” (Branden).

Frases:

- La aceptación de mí mismo significa para mí...
- Cuando niego y rechazo mi cuerpo...
- Mis conflictos...
- Si acepto más mis pensamientos...
- Cuando niego y rechazo mis sentimientos...
- Si estoy dispuesto a ser realista sobre mis aspectos positivos y errores...
- Mis temores...
- Estoy tomando consciencia de...
- Me duele...
- Si acepto más mi sexualidad...
- Me enfurece...
- Si estoy dispuesto a ver lo que veo y a conocer lo que conozco...
- Si no niego o rechazo mis acciones...

- Cuando niego y rechazo mi furia...
- Cuando pienso en las consecuencias de no aceptarme a mí mismo...

### *Mi nombre en un acróstico*

Material: hojas de colores, bolígrafos, marcadores.

Pasos:

Un acróstico es una composición poética en la cual las letras iniciales de los versos formarán una palabra o frase.

1. El facilitador explicará que es un acróstico.
2. A continuación se pedirá a los alumnos que elaboren un acróstico utilizando las letras que conforman su nombre ya sea sólo el nombre de pila o incluir los apellidos.
3. También se puede aplicar el ejercicio indicando que a cada letra le será asignada una cualidad personal.
4. Cuando las letras de los nombres no se presten para crear una frase o asignar una cualidad, se puede recurrir a la parte fonética de las letras.
5. Una opción más es exponer los trabajos en un periódico mural o impulsar a que suban el acróstico a su página personal de internet.

Ejemplos:

Mañana no muy tarde

Andaré por el camino

Risueña más no cobarde

Intuiré mi destino

Ansiosa cual llama que arde

Madura

Amable

Romántica

Inteligente

Agradable

### *Caja sorpresa*

Material: cajas de tamaño pequeño, espejos de bolsillo, cintas de regalo (opcional).

Pasos:

1. Es necesario que el facilitador prepare previamente cajas que en su interior contengan un espejo y como variación decore las cajas como si fueran un regalo.
2. Para este ejercicio el facilitador tiene dos opciones:
  - a) si el grupo es pequeño (de 6 a 12 personas) sentarlos en círculo y distribuir a todos una “caja sorpresa” cerrada.
  - b) si se prefiere una participación individual (para analizar la reacción de cada participante) o el grupo es numeroso o no hay suficiente material, pasar al frente del salón a un alumno y darle la “caja sorpresa”.
3. Los participantes abrirán la caja con la instrucción de no revelar el contenido de la caja a los demás participantes.
4. El facilitador moderará las reacciones y preguntará a cada participante: ¿que fue lo que encontró, cómo es, qué tan valioso es y cómo se siente respecto al contenido?

### *Mi vida en un collage*

Material: cartulina, revistas, pegamento, tijeras, colores, plumones, formato guía.

Pasos:

1. Cada participante tendrá una cartulina y el material necesario para poder realizar un collage de su vida.
2. La cartulina será dividida en 6 secciones. Cada sección responderá a una pregunta la forma de responder será con todos los recortes o dibujos posibles, de tal forma que no quede un espacio en blanco. Las preguntas son las siguientes:

- a) Hasta el día de hoy, ¿cuál ha sido tu mayor éxito, triunfo, logro, victoria?
  - b) ¿Qué es lo más valioso de tu vida?
  - c) Observando todas las cosas que has hecho, ¿cuál ha sido tu mayor fracaso o derrota?
  - d) De que tema no cambiarías tu modo de pensar.
  - e) En tu familia cuál aspecto mejorarías.
  - f) ¿Qué cosas deberían de hacer tus amigos para que fueras más feliz?
3. El facilitador evitará poner ejemplos que den respuestas a las interrogantes. Puede explicar las preguntas a detalle, pero si ejemplifica los participantes que se encuentren muy apáticos sólo copiarán la respuesta. No se deben de admitir respuestas como “no se”, los participantes deben de hacer un esfuerzo en resolver las interrogantes.
  4. Hasta este punto el trabajo es individual.
  5. Terminado el tiempo de elaboración del collage los participantes se colocarán en círculo y cada uno explicará y compartirá su collage al resto del grupo.
  6. Para concluir el facilitador pedirá a los participantes que digan: ¿cómo se sintieron al hacer esta actividad?, ¿qué dificultades tuvieron?

### *Las esculturas de mis deseos*

Material: plastilina o arcilla o barro.

Pasos:

1. La selección y preparación de material dependerá de las posibilidades económicas y del número de participantes.
2. Se darán las siguientes indicaciones de una situación imaginaria:

“Un día vas caminando solo por la calle y sin querer pateas unas pequeñas piedras, sin importar el tiempo. Hasta que oyes una voz un poco extraña, volteas a todos lados y no encuentras nada. Pero sigues escuchando una vocecilla, al ponerle atención identificas una figurita parecida a un duende. Después de sorprenderte, vuelves a poner atención y te dice:

-Muchas gracias por quitar esas molestas piedras de mi casa. Y ya deja de mirarme así, no estas soñando, soy un duende. Como signo de agradecimiento ante tu ayuda te concederé tres deseos, con la condición que reemplaces esas piedras con esculturas que representen tus tres deseos. En cada deseo podrás cambiar algo de tu persona, de tu familia y del lugar donde vives.

Tú aunque no le crees mucho de lo que dice, decides que bueno que puedes perder así que empezarás a hacer tus pequeñas esculturas”.

3. Se les asignará el material a los participantes para que elaboren sus esculturas.
4. Cuando los participantes terminen, compartirán el significado de sus esculturas con el resto del grupo. Y reflexionarán sobre lo siguiente: ¿Qué podrías hacer tú para hacer realidad ese deseo?

### *Tus zonas de transformación*

Material: lápices, copias del formato.

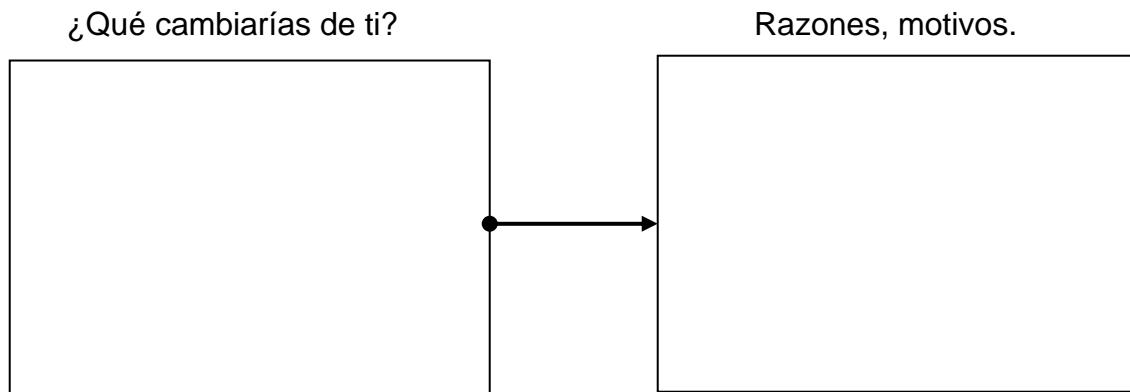
Pasos:

1. El facilitador explicará que en muchas ocasiones para que nuestros propósitos se lleven a cabo es necesario tener un plan de cómo realizarlos.
2. Repartirá copias del formato para que sea resuelto por los participantes.
3. Se dará lectura a los apartados para que los participantes sean guiados en su resolución:



- El primero se refiere a ¿qué transformarías de ti? El término transformación se refiere a cambios, mejoras de las diferentes áreas de la persona: emocional, física, académica, laboral, etc.
- El segundo son las razones o motivos que justifican la necesidad de cambiar algo de nuestra persona.
- En la siguiente sección los participantes planearán como realizar sus transformaciones. Identificarán lo que necesitan, como harían el cambio y también los obstáculos. Para establecer una expectativa realista se establecerán fechas de realización y tiempo de inversión, con sus beneficios.

“Tus zonas de transformación”



¿Qué necesitas para hacerlo?

---



---



---



---



---

¿Qué obstáculos te impedirían o dificultarían realizarlo?

---

Razones, motivos.

¿Cómo lo harías?

---



---



---



---



---

¿Cuándo iniciarías?

---



---

---

---

---

---

¿Cuánto tiempo le vas a invertir?

Beneficios

---

---

---

---

---

---

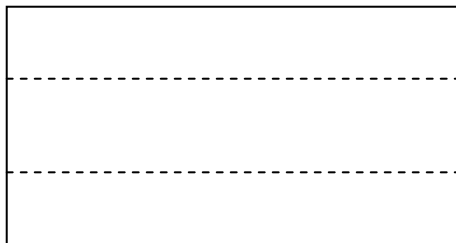
YO \_\_\_\_\_ me comprometo a realizarlo.  
(nombre)

### *Línea del Tiempo*

Material: fotografías, cartulina, marcadores, lápiz adhesivo, cinta adhesiva, tijeras, colores, lápices, bolígrafos de colores.

Pasos:

1. Actividad previa: los participantes deberán de traer de su archivo fotográfico, por lo menos unas diez fotos antiguas y cinco actuales.
2. El facilitador se debe asegurar de que los participantes cuenten con sus fotos, de lo contrario será improbable la realización del ejercicio.
3. Con la cartulina recortaran unas 3 tiras aproximadamente de 16.5 cm., es decir dividirán y recortarán en tiras las cartulinas para posteriormente unir las tiras.



Todo dependerá de las medidas del material y el motivo principal es no desperdiciar material.

4. Ya con la tira de cartulina, ésta se dividirá en varias secciones y a cada sección se le asignará una edad:
  - 1ª 0 meses al nacimiento.
  - 2ª primer año.
  - 3ª 3 años.
  - 4ª 6 años.
  - 5ª 8 años.
  - 6ª 11 años.
  - 7ª actual.
  - 8ª 30 años.
  - 9ª 50 años.
  - 10ª 70 años.
5. Para simplificar la explicación el facilitador puede llevar una línea ya hecha, pero en lugar de utilizar fotografías personales puede utilizar recortes de revistas.
6. En cada sección se colocarán fotos que representen esa edad o que se aproximen. Para las secciones de periodo adulto se les pedirá que realicen un dibujo.
7. Debajo de cada foto, escribirán su recuerdo más agradable (como por ejemplo una fiesta, un regalo) y también su peor recuerdo. En caso de no recordar nada tienen varias opciones: alguna anécdota de la foto, ¿qué cosas hacías solo?, ¿qué cosas no podías hacer y que ahora lo haces?
8. En la medida de lo posible el facilitador debe de evitar especificar o ejemplificar los recuerdos.
9. Al término se les pedirá a los participantes que compartan su línea del tiempo y que digan como se sintieron al realizarla.
10. Si es posible se puede continuar el ejercicio en las siguientes sesiones y proponer que se pueden seguir agregando más fotos o dejar la línea colocada en el salón.

### *Carta con destino conocido*

Material: sobres, hojas blancas o de colores.

Pasos:

1. Para dar más espacio a la creatividad se les pedirá a los participantes que ellos consigan el material; con la instrucción que van a elaborar una carta a una persona muy especial. Es válido hasta olvidarse de los sobres, porque muchos de los participantes poseen el conocimiento de ingeniosas formas de papiroflexia.
2. La indicación para realizar la carta con destino conocido es la siguiente: “Escribirán una carta dirigida a ustedes mismos, con una fecha de entrega en un día importante que ustedes elegirán puede ser la próxima navidad, año nuevo, su cumpleaños su salida de la escuela. En fin eso lo deciden ustedes. El propósito de la carta es que se imaginen como van a ser ustedes en la fecha de entrega de la carta. Que planeen deseos, expectativas, ideales o metas que creen conseguir para esa fecha. También los consejos, recomendaciones pueden incluirse.
3. Es muy importante recomendar que la carta no sea abierta antes de la fecha señalada y guardarla en un lugar seguro.

### *Investigación sobre mi personalidad*

Material: hojas, lápices.

Pasos:

1. Actividad previa. Esta actividad la realizarán los participantes en casa para posteriormente trabajar con los resultados durante la sesión.
2. Se anotarán las preguntas en el pizarrón para que los participantes las copien.
3. Con estas preguntas elaborarán una entrevista con tres personas importantes de su vida. Se puede sugerir que sean personas de distintas edades.
4. Las preguntas son:

- Menciona 3 palabras positivas que me describan:  
1.\_\_\_\_\_ 2.\_\_\_\_\_ 3.\_\_\_\_\_
  - ¿Qué es lo que más te molesta de mí?
  - La primera vez que me viste que fue lo que pensaste de mí:
  - ¿Cuál aspecto piensas que debería trabajar para mejorar mi calidad de vida?
  - ¿Qué es lo que más te agrada de nuestra relación?
5. Ya con la investigación realizada el facilitador planteará las siguientes reflexiones a todo el grupo:
- o ¿Cómo se sintieron al entrevistar a las personas?
  - o ¿Qué dificultades tuvieron?
  - o Creen que les respondieron con honestidad.
  - o Esperaban esas respuestas.

#### *Archivo de halagos*

Material: tarjetas, plumones.

Proceso:

1. Previamente se elaborarán las tarjetas que contengan las frases de halagos y elogios. Podrán ser varias tarjetas de una misma frase.
2. Las tarjetas se colocarán pegadas en el pizarrón o sobre una mesa para que los participantes puedan observarlas con claridad.
3. Poco a poco los participantes escogerán las tarjetas donde lean algún elogio o halago que hayan recibido.
4. Cuando todos los participantes tengan sus tarjetas el facilitador planteará si existe algún halago que haga falta y proporcionará el material correspondiente para que lo escriban y tengan la tarjeta.
5. Para continuar cada participante dirá en voz alta los halagos que selecciono pero en vez de decir: “Eres....”, dirá “Soy...”. Es decir la frase la dirán en primera persona como si se estuvieran describiendo.

## Lista de Archivo de Halagos

Eres muy guap@	Eres divertid@	Eres agradable
Eres inteligente	Eres muy interesante	Eres simpatic@
Eres buen amig@	Tú eres muy creativ@	Que bien te ves
Eres excelente	Que guapo estas	Eres el (la) mejor
Eres un excelente novi@	Eres buen hij@	Eres muy risueñ@
Eres el mejor jugador	Me gustas mucho	Yo se que eres capaz
Eres el mejor bailarín	Me gustan tus zapatos	Me gusta como te vistes
Eres muy gracios@	Me gusta tu sonrisa	Eres admirable
Tú te sabes los mejores chistes	Me gusta que me escuches	Eres bonita
Tú eres el que pone el ambiente en las clases	Me gusta sentirte cerca	Me caes bien
Tú si sabes dibujar	Eres único	Eres buena persona
Eres coquet@	Me gusta tu cabello	Que bien te queda esa ropa
Eres muy buena onda	Eres súper	Eres grande
Tú eres paciente	Eres lo máximo	Eres necesario en mi vida
conmigo	Te ves bien	Te quiero mucho
Eres list@	Eres especial	
Eres aplicad@	Eres bien chid@	
	Eres maravillos@	

### *El mejor de mis sentidos*

Material: hojas, lápices.

Pasos:

1. Se repartirán hojas entre los participantes. Cada participante elegirá un sentido (vista, tacto, olfato, gusto, oído) y escribirá por qué es tan importante para él ese sentido.

2. Cuando los participantes terminen se formarán equipos dependiendo el número de alumnos en el grupo, preferentemente de tres personas.
3. Al interior de cada equipo cada integrante mencionará el sentido que eligió para posteriormente debatir cual sentido será del que expondrán a todo el grupo.
4. Cada equipo al exponer su sentido mencionará por qué fue elegido ese sentido y las razones que lo hacen importante.
5. Para concluir el facilitador conducirá las reflexiones entorno a los siguientes puntos:
  - Alguna vez se habían puesto a pensar en la importancia de sus sentidos.
  - ¿Cómo cuidan sus sentidos?
  - ¿Cómo sería tu vida si perdieras un sentido?

### *Autorretrato*

Material: cartulina, pintura a base de agua en variedad de colores.

Pasos:

1. Los pliegos de cartulina se podrán dividir en dos partes para que sean distribuidos en el grupo. Se debe tener cuidado en el orden, cuando cada participante haga uso de la pintura para evitar accidentes como que el mobiliario y vestimenta queden dañados.
2. Las instrucciones son las siguientes: “Realizarán un autorretrato, es decir, un retrato de ustedes mismos, el material que pueden utilizar son cartulina y pintura. Como se podrán dar cuenta no hay pinceles, lo que utilizarán son sus dedos y principalmente las yemas de sus dedos, sólo tengan cuidado de no ensuciarse “.
3. Cuando hayan finalizado y mediante una lluvia de ideas mencionarán: ¿qué cosas puedes hacer con tus dedos?

4. La intención de la actividad es activar el poder de hacer cosas con los dedos y poder valorarlos, no es calificar la habilidad artística o criticar el sentido estético de un dibujo.

### *Activando mis sensaciones*

#### Pasos:

1. Los alumnos deberán sentarse en círculo, si las condiciones del espacio lo permiten y preferentemente en el suelo.
2. Se les pedirá que cierren los ojos y que guarden silencio. En este momento se pueden presentar dificultades como el hecho que se escuchen risas o alguna resistencia a cerrar los ojos. El facilitador debe de tranquilizar a los participantes alentándolos a participar de la experiencia del ejercicio.
3. Colocarán sus manos cubriendo la totalidad de su rostro.
4. El facilitador elegirá una parte específica pueden ser los ojos y dirá lo siguiente: “Tocarán sus ojos, suavemente, acariciándolos despacio, sintiendo la forma, la textura, los detalles, el tamaño”.
5. En este ejercicio las condiciones del grupo son muy importantes. Para que se pueda realizar de preferencia será en grupos pequeños y donde el ambiente grupal sea de tranquilidad. Con alumnos inquietos será complicado de realizarlo pero depende del conocimiento que el facilitador tenga de los alumnos. El facilitador observará las reacciones de todos los participantes.
6. Se seleccionará a un participante y solicitará que exprese: ¿cómo son sus ojos?, tamaño, color textura; ¿para qué utiliza sus ojos?, ¿qué haría si no tuviera sus ojos?
7. A continuación el facilitador escogerá otra parte del rostro y repetirá el procedimiento. En la medida de lo posible todos los alumnos deberán de hablar acerca de sus sensaciones.



8. Para concluir el ejercicio poco a poco los participantes abrirán los ojos y el facilitador guiará la reflexión entorno a los siguientes aspectos.
  - Alguna vez se habían tomado el tiempo de sentir su cara.
  - ¿Cómo se sintieron?

### *Experimentando con mi cuerpo*

Material: Tijeras, pañoletas, ropa con botones, cinturones, abrelatas, frascos con tapa, latas, cordones tarjetas, bote, lápices.

Proceso:

1. El facilitador escribirá nombres de partes del cuerpo en las tarjetas por ejemplo: dedo pulgar, mano derecha, brazo, codo, ojos, pierna izquierda, rodilla, pies. En base al material disponible decidirá que actividades realizarán por ejemplo abrir latas o un frasco, abotonar una prenda, levantarse, caminar, escribir, etc.
2. Organizará al grupo en equipos de dos personas.
3. Colocará las tarjetas dentro de un bote o bolsa para que los alumnos puedan tomar una de ellas.
4. El facilitador indicará lo siguiente: “se turnarán para realizar una actividad que intentarán llevar a cabo sin la parte del cuerpo que les toco, es decir, a quienes les toco: la mano derecha deberán abrir una lata o un frasco con su mano izquierda y no utilizarán su mano derecha. A quien le haya tocado el codo, abrazará a su compañero sin flexionar el brazo. En el caso de los ojos darán un recorrido por las instalaciones con los ojos vendados y alguien sirviéndoles de guía. En el caso de la pierna avanzaran de un extremo del salón a otro sin utilizar su pierna”.
5. El facilitador coordinará el ejercicio cuidando el orden y evitará que los participantes hagan trampa. El propósito es que los alumnos experimenten y pongan a prueba sus destrezas y sensaciones, de ninguna forma es para hacer un acto de burla o mofa de tener o haber sufrido alguna discapacidad.

6. Para finalizar cada participante compartirá su experiencia en base a describir sus dificultades y sensaciones; además el facilitador cuestionará ¿qué tan importante es para ellos su cuerpo, si lo conocen y cómo lo cuidan?

### *En la semana*

Material: formato de la actividad.

Pasos:

1. Para darle continuidad al trabajo del módulo de Autoestima esta actividad será asignada como tarea en casa y dependerá de la frecuencia de las sesiones. Por ejemplo si el facilitador esta con el grupo cada semana ese será el tiempo para poder realizar la tarea; por el contrario si el facilitador esta a diario con su grupo deberá de planear cuantos días les dará de plazo para realizar la actividad.
2. Los participantes deberán complementar cada frase haciendo el recuento de sus acciones y evaluándolas en términos positivos o negativos. Cabe destacar que las respuestas de preferencia deberán ser detalladas; no limitarnos a frases cortas.  
Cada frase incluye la evaluación de un día, preferentemente se contestará al finalizar el día.
3. Al recibir los formatos resueltos el facilitador se dará cuenta del impacto del módulo, del interés por parte del participante o de la necesidad de una orientación mas profunda.

En la semana:

- El lunes logre:
- El martes conseguí:
- El miércoles por la mañana me equivoque:
- Estas últimas horas tuve éxito en:
- El jueves me fallo:

- El viernes triunfe al:
- A lo largo de estos días me ha desilusionado:
- En estas últimas 36 horas mi mayor victoria fue:

### *Cuestionario de evaluación*

Material: formato cuestionario, lápices.

Pasos:

1. Al finalizar el módulo es necesario realizar una autoevaluación donde cada participante podrá verificar si su autoestima resulto fortalecida. Además en el cuestionario se encuentran áreas referentes a los siguientes módulos.
2. El facilitador solicitará que como ultima actividad del módulo cada participante realice una evaluación personal.
3. Cada participante contestará el cuestionario de forma individual.
4. Criterios de evaluación:

Las preguntas se contestarán en términos de cierto (C) o falso (F) dependiendo de la respuesta es el valor.

C= 1 F=0

C= 0 F=1

C= 1 F=0

C= 1 F=0

C= 0 F=1

C= 1 F=0

C= 0 F=1

C= 1 F=0

C= 1 F=0

C= 0 F=1

C= 1 F=0

C= 0 F=1

C= 0 F=1

C= 1 F=0

C= 1 F=0

C= 0 F=1

C= 0 F=1

C= 1 F=0

C= 1 F=0

C= 0 F=1

Puntuación:

-Autoestima sana: de 15 a 20 puntos, significa que estas aplicando lo visto en las sesiones y que estas aprendiendo a explotar lo que tienes y no explotar por lo que eres.

-Autoestima en dificultades: de 0 a 14 puntos, tú autoestima sigue en problemas y sobre todo necesitas trabajar con más atención y esfuerzo en los siguientes módulos.

Áreas a las que pertenecen las preguntas:

- Nivel de autoestima: 1, 4, 15, 16, 17, 20.
- Habilidades interpersonales: 6, 13, 19.
- Comunicación Asertiva: 7, 8, 12.
- Manejo del tiempo libre: 5, 14, 18.
- Toma de decisiones: 3, 9.
- Apego escolar: 2, 10, 11.

### Cuestionario de evaluación

A cada enunciado contestaras de la siguiente forma: Cierto si te identificas con la afirmación y Falso si estas en desacuerdo.

- Sinceramente soy una buena persona.
- Hasta el momento he hecho mi mejor esfuerzo en la escuela
- Tardo mucho en tomar mis propias decisiones.
- Me siento rechazado por mis compañeros.
- En toda la semana dedico un tiempo razonable a ejercitarme.
- No tengo problema en ofrecer mi ayuda si se necesita.
- Me molesta dar explicaciones de mis actos.
- Respeto la opinión de los demás.
- Me arrepiento de muchas cosas que he hecho.
- Me sentiría mejor si cambiaran a todos mis maestros.
- Si repruebo un examen al siguiente me esfuerzo en obtener una mejor calificación.

- Puedo decir no sin agredir o sentirme mal.
- Me es imposible guardar un secreto.
- Tengo demasiado tiempo libre.
- Cuando me critican me lo tomo con calma.
- Puedo reírme de mis errores.
- Tengo una mente muy activa.
- Mi condición física es pésima.
- Sólo soy amable con las personas que me caen bien.
- Espero lo mejor de la vida.

En las siguientes páginas se presenta una alternativa de cómo se pueden organizar las actividades de acuerdo a los contenidos temáticos del módulo. El tiempo para cada actividad solo es aproximado, lo que permitirá reajustes a las necesidades de cada grupo.

## MÓDULO DE AUTOESTIMA

### Sesión 1 Tema: *Autoimagen*

Objetivo Específico: Promover la identificación y el desarrollo de una autoimagen positiva.

SUBTEMAS	ACTIVIDADES	Técnicas Grupales	Material de Apoyo	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Presentación del módulo.</li> <li>○ Concepto de la autoimagen.</li> <li>○ Viviendo con una autoimagen positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación por parte del facilitador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- Interrogativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formatos de cuestionarios</li> </ul>	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Viviendo con una autoimagen positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de Autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa conceptual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Láminas</li> </ul>	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Viviendo con una autoimagen positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apartado de Conductas Autorreferentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas</li> </ul>	20 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Viviendo con una autoimagen positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscando los ideales masculinos y femeninos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrillos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapices</li> </ul>	40 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conclusiones y cierre de la sesión</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotografías</li> <li>- Revistas</li> <li>- Tarjetas</li> </ul>	10 min.
Actividad de tarea Investigación sobre mi personalidad		Observaciones:		Duración total 90 min.

Sesión 2 Tema: *Autoconcepto*

Objetivo Específico: Promover la identificación y el desarrollo de un autoconcepto positivo.

SUBTEMAS	ACTIVIDADES	Técnicas Grupales	Material de Apoyo	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso.</li> <li>○ Definición del autoconcepto.</li> <li>○ La importancia del autoconcepto positivo.</li>   <li>○ Conclusiones y cierre de la sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación por parte del facilitador.</li> <li>- Investigación sobre mi personalidad.</li> <li>- Mi vida en un collage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Mapa conceptual</li> <li>- Interrogativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apartado de Conductas Autorreferentes.</li> <li>- Formato guía</li> <li>- Cartulinas</li> <li>- Hojas</li> <li>- Lapices, colores plumones</li> <li>- Fotografías</li> <li>- Revistas</li> <li>- Tijeras</li> <li>- Pegamento</li> </ul>	<p>5 min.</p> <p>10 min.</p> <p>15 min.</p> <p>50 min.</p> <p>10 min.</p>
<p>Actividad de tarea Línea del tiempo</p>		<p>Observaciones:</p>		<p>Duración total 90 min.</p>

Sesión 3 Tema: *Autoconocimiento*

Objetivo Específico: Reconocer la importancia del autoconocimiento para el fortalecimiento de la autoestima.

SUBTEMAS	ACTIVIDADES	Técnicas Grupales	Material de Apoyo	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso.</li> <li>○ Concepto del autoconocimiento.</li> <li>○ ¿Me conozco realmente?</li>   <li>○ Conclusiones y cierre de la sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación por parte del facilitador.</li> <li>- Caja sorpresa.</li> <li>- Línea del tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- Interrogativa</li> <li>- Mapa conceptual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apartado de Conductas Autorreferentes.</li> <li>- Hojas</li> <li>- Lápices, colores, bolígrafos de colores, marcadores</li> <li>- Cajas</li> <li>- Espejos de bolsillo</li> <li>- Cartulinas</li> <li>- Pegamento</li> <li>- Fotografías</li> <li>- Tijeras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min.</li> <li>10 min.</li> <li>15 min.</li> <li>50 min.</li> <li>10 min.</li> </ul>
<p>Actividad de tarea Investigación sobre mi personalidad</p>		<p>Observaciones:</p>		<p>Duración total 90 min.</p>



Sesión 4 Tema: *Autoaceptación*

Objetivo Específico: Reconocer la importancia de la autoaceptación para el fortalecimiento de la autoestima.

SUBTEMAS	ACTIVIDADES	Técnicas Grupales	Material de Apoyo	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso.</li> <li>○ Importancia de la autoaceptación.</li> <li>○ Concepto de la autoaceptación.</li> <li>○ Aceptando todo lo que soy.</li> <li>○ Evaluación final.</li> <li>○ Conclusiones y cierre de la sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frases incompletas de Branden.</li> <li>- Explicación por parte del facilitador, utilizando el ejercicio Mi héroe.</li> <li>- Tus zonas de transformación.</li> <li>- Cuestionario de evaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- Discusión dirigida</li> <li>- Mapa conceptual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formatos de cuestionario</li> <li>- Apartado de Conductas Autorreferentes.</li> <li>- Hojas</li> <li>- Lapices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5min.</li> <li>15 min.</li> <li>30 min.</li> <li>20 min.</li> <li>10 min.</li> <li>10 min.</li> </ul>
Actividad de seguimiento En la semana		Observaciones:		Duración total 90 min.

## REFLEXIONES FINALES

Vivimos un momento de suma violencia por la guerra contra el narcotráfico, consecuencias de un gran problema de salud y seguridad pública y desafortunadamente no se están tomando medidas efectivas en contra del incremento del consumo de drogas y además no se considera como prioritario invertir en el terreno preventivo.

Como hemos visto Centros de Integración Juvenil (CIJ) es una institución con 40 años de experiencia, que atiende la problemática de la drogadicción desde distintos frentes, pero a pesar de esta trayectoria tiene todavía tareas pendientes. Tareas tales como el darse a conocer ya que hay todavía sectores de la población que desconoce su existencia. También otro aspecto es el referente a actualizar los contenidos de los proyectos preventivos de tal modo que logren un impacto real y una sensibilización sustancial en la población en riesgo.

Si bien los sectores atendidos en la institución son diversos decidí poner atención en los adolescentes porque se les estudia desde distintos puntos de vista pero el más usual es el de la sexualidad y descuidamos aspectos como la definición de ideas propias, criterios, ideologías; donde hay un cuestionamiento personal, existencial y social que puede conducir a extremos peligrosos. Todos pasamos por la adolescencia y con toda seguridad cada quien la vivió de distinta forma para algunos resultará grato recordar y otros preferirían borrar esa etapa.

Lo que quiero decir con esto es que entre mejor conozcamos, como responsables, docentes o facilitadores, a los adolescentes podremos comprenderlos y fortalecer los factores que protegerán no sólo del problema de la drogadicción.

Debemos de comprender que los adolescentes por el simple hecho de serlo ya están en riesgo de involucrarse en una adicción. Y contrario a lo que quisiéramos existen ritos culturales que toleran y permiten el consumo de las drogas y esto no puede ser modificado de la noche a la mañana.

Después de estar en contacto con los grupos de adolescentes del Proyecto de O. P. A. asumí que no estaba bajo mi control modificar sus circunstancias

específicas que los ponían en peligro de una adicción. Sin embargo descubrí una falta de renovación en los materiales de los facilitadores y mi labor fue proponer una solución, consideré las deficiencias no sólo para criticarlas al contrario para encontrar una alternativa. La mejor alternativa que encontré fue la de apoyar en la formación de los facilitadores; capacitar lo más eficientemente a quienes van a ayudar.

Si los facilitadores asumen su compromiso responsablemente tal vez no cambien drásticamente los aspectos sociales del país pero si están compartiendo una nueva visión con los adolescentes y cuentan con los recursos necesarios para realizarlo óptimamente.

Así la Guía Didáctica ofrece ser un instrumento en la estructura de las sesiones del módulo de *Autoestima* con la flexibilidad suficiente para elegir las actividades acordes a los integrantes del grupo. Además los responsables del Proyecto necesitan fundamentar su actuación dejando atrás el sólo repetir contenidos o entrar en un ejercicio de simulación pensando al fin será un grupo más. Esta es la razón por la cual la propuesta fue pensada sobretodo en el personal que no es experto en el área, aquellas personas que se involucran en las actividades pero que al estar como responsables al frente de un grupo necesitan más recursos metodológicos que justifiquen sus acciones.

Si bien observamos que el Proyecto O. P. A. consta de varios módulos y el que puede ser utilizado como un nexo a los demás módulos es el de la *Autoestima*, si los adolescentes no se conocen poco les importará su desempeño como estudiantes o la comunicación interpersonal o el como tomar decisiones o que hacer con su tiempo libre. Aunque definitivamente la autoestima no es la solución mágica a todas las problemáticas y puede llegar a ser un punto inestable a lo largo de nuestra vida. A pesar de esto es un recurso indispensable para sentirse competente ante la vida, evaluando conscientemente aciertos y debilidades y así obtener una vida plena y satisfactoria. Si podemos compartir esta visión con los adolescentes, el buscar vivir con un autoestima sana redescubriendo su personalidad con todo su potencial intelectual, corporal y espiritual; tendremos

seres que posean una autoestima sólida y quienes difícilmente considerarán involucrarse en alguna adicción.

Al focalizar los esfuerzos y fortalecer los recursos y habilidades personales no sólo desarrollamos una protección ante las adicciones; también estamos protegiendo a la persona de forma integral para que proyecte una vida plena donde utilice todo su potencial.

Es necesario recalcar que sino optimizamos los proyectos preventivos seguiremos dejando a la deriva a muchos adolescentes y ya después nos quedará lamentarnos o experimentar los estragos de vivir con personas adictas que muchas veces no reconocen su problema o se niegan a ser ayudados y recibir un tratamiento oportuno y adecuado.

Si tenemos la capacidad de aprender conductas nocivas que ponen en peligro nuestra vida con mayor razón podemos aprender habilidades dirigidas a conservar la salud. Cuando tengamos entornos saludables todas las intenciones de una formación integral se podrán realizar y los beneficios tendrán implicaciones a nivel social.

Y aquí nuestra labor como pedagogos no se limita a entornos escolares debemos de reflexionar y cuestionar los hechos educativos que conforman la vida del ser humano. Además a nosotros nos toca abrir los espacios donde la labor del pedagogo vaya más allá de los entornos clásicos demostrando nuestras capacidades y responsabilizándonos de la formación de los seres humanos.

Los resultados de las reflexiones se establecen en investigaciones que ofrecen soluciones efectivas a las problemáticas educativas. Así las soluciones se convierten en compromisos y responsabilidades de diseñar nuevas alternativas creando nuevas estrategias de enseñanza aprendizaje y así contar con recursos e instrumentos innovadores que faciliten la labor preventiva de las adicciones.

No se trata de generar documentos que se queden almacenados y empolvados sino que si cuestionamos la realidad la solución sea acorde al momento para que esa misma realidad reciba los beneficios.

## FUENTES DE CONSULTA

ALLPORT, Gordon. *La psicología de la personalidad*, Paidós, Buenos Aires, 1970, 576 p.

ALLPORT, Gordon. *La Personalidad*, Herder, Barcelona, 1980. 691 p.

ANDER, Ezequiel. *Hacia una pedagogía autogestionaria*, Humanitas, Buenos Aires, 1980, 222 p.

BAENA. Guillermina. *Metodología de la Investigación*, Publicaciones Cultural, México, 2002, 180 p.

BANDURA, Albert. *Teoría del Aprendizaje Social*, Espasa-Calpe, España, 1987, 279 p.

BECOÑA, Elisardo y Vásquez. F. *Heroína, cocaína y drogas de síntesis*, Editorial Síntesis, España, 2001, 223 p.

BECOÑA, Elisardo, et. al. *Magíster en drogodependencias I. Introducción*. Universidad de Santiago de Compostela, España, 1994, 379 p.

BECOÑA, Elisardo, et. al. *Magíster en Drogodependencias. IV Prevención*, Universidad de Santiago de Compostela, España, 1995, 226 p.

BECOÑA, Elisardo y Martín, E. *Manual de Intervención en Drogodependencias*, Editorial Síntesis, España, 2004, 205 p.

BECOÑA, Elisardo, et. al. *Tabaco y salud: Guía de prevención y tratamiento del tabaquismo*, Pirámide, España, 2000, 186 p.

BERMÚDEZ, María. *Déficit de autoestima*. Pirámide, Madrid, 2003, 179 p.

BRANDEN, Nathaniel. *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México, 1997, 350 p.

BRANDEN, Nathaniel. *La psicología de la autoestima*, Paidós, México, 2001, 376 p.

CARDENAL, Violeta. *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*, Ediciones Aljibe, España, 1999, 172 p.

Centros de Integración Juvenil, A. C. Cuaderno de apoyo para Voluntarios Técnicos, Estudiantes de Servicio Social, Prácticas y Promotores Preventivos, Centros de Integración Juvenil, A. C. México, 2002, 70 p.

Centros de Integración Juvenil, A. C., *Guía Técnica del programa Preventivo Institucional, "Para vivir sin drogas"*, Tomo I, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2007, 93 p.

Centros de Integración Juvenil, A. C., *Manual del facilitador en apoyo a la Guía Técnica del Proyecto Estrategia de Información Preventiva*, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2008, 92 p.

Centros de Integración Juvenil, A. C., *Manual del facilitador en apoyo a la Guía Técnica del Proyecto Orientación Preventiva para Adolescentes*, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2008, 116 p.

Centros de Integración Juvenil, A. C., *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención*, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2005, 258 p.

Centros de Integración Juvenil, A. C., *Prevención del consumo de drogas. Retos y estrategias en la sociedad contemporánea*, Tomo I, Centros de Integración Juvenil, A. C. México, 2009, 152 p.

CLARK, Aminah, et. al. *Como desarrollar la autoestima en los adolescentes*, Debate, España, 2000, 127 p.

COSTA, Frances. *Problem-Behavior Theory. A brief overview*, 2008 [en línea], disponible en [http://www.colorado.edu/ibs/jessor/pb\\_theory.html](http://www.colorado.edu/ibs/jessor/pb_theory.html) (consultado el 23 de septiembre de 2008).

CUELI, José. *Teorías de la personalidad*, Trillas, México, 1999, 654 p.

DEL BOSQUE, Jesús, et. al. Programa de actualización continua en Psiquiatría, Adolescencia: límites entre la normalidad y la anormalidad, Libro 8. Intersistemas, México, 2003, 77 p.

Departamento de Sociología de la Universidad de Maryland, *The Roserberg Self-Esteem Scale*. 2008 [en línea], disponible en: <http://www.bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.htm> (Consultado el 15 de octubre de 2008).

*Diccionario Crítico Etimológico Castellano e Hispánico*, vol. II, Gredos, Madrid, 1989, 985 p.

DOBES, Julio, et. al. *Manual de evaluación y tratamiento de drogodependencias*, Ars Medica, España, 2003, 448 p.

DONAS, Solum, et. al. *Adolescencia y Juventud en América Latina*, LUR, Costa Rica, 2001, 506 p.

ERIKSON, Erik. *Identidad, Juventud y Crisis*, Paidós, Argentina, 1977, 260 p.

ERIKSON, Erik. *Infancia y Sociedad*, Lumen, Buenos Aires, 1993, 382 p.

ERIKSON, Erik. *Sociedad y Adolescencia*, Siglo XXI, México, 2002, 179 p.

EVANS, Richard. *Diálogo con Erik Erikson*, Fondo de Cultura Económica, México, 1967, 179 p.

FERNÁNDEZ, Carmen, et. al. *Habilidades para la vida*, Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2006, 178 p.

FIERRO, Alfredo. *Manual de psicología de la personalidad*, Paidós, Barcelona, 1996, 510 p.

FIZE, Michel. *¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social*. Siglo XXI, 2001, México, 157 p.

GARCÍA, Luís. *Breve historia de la psicología*, Siglo XXI de España Editores, México, 2005, 192 p.

GUISA, Víctor, et. al. *Niños, adolescentes y adicciones*, Centros de Integración Juvenil, A. C., México 2005, 258 p.

JESSOR, Richard. *Risk Behavior in Adolescence: A Psychosocial Framework for understanding and action*. Journal of Adolescent, Vol. 12, No. 8, 1991, p.

JESSOR, Richard. *New perspectives on adolescent risk behavior*, Cambridge University, U. S. A., 1998, 564 p.

MACIA, Antón. *Las drogas: conocer y educar para prevenir*, Pirámide, Madrid, 2000, 181 p.

MAIER, Henry. *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget, Sears*, Amorrotu, Buenos Aires, 1979, 358 p.

MANGRULKAR, Leena, et. al. *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Septiembre de 2001 [en línea],

disponible en: <http://www.paho.org/spanish/HPP/HPS/ADOL/Habilidades.pdf>  
(Consultado el 11 de diciembre de 2008).

MAYA, Arnobio. *El taller educativo, ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*, Magisterio, Colombia, 1996, 228 p.

MOLINA, Gabriela. *Principios Preventivos*. 26 de noviembre de 2007 [en línea], disponible en <http://www.cij.gob.mx> (Consultado el 26 de septiembre de 2008).

MUNIST, Mabel, et. al. *Adolescencia y resiliencia*, Paidós, Argentina, 2007, 239 p.

MURK, Chris. *Auto-Estima. Investigación, Teoría y Práctica*, Desclée de Brouwer, Biblioteca de Psicología, España, 1998, 234 p.

QUILES, María y Espada. *Educación en la autoestima*. Editorial CCS, Madrid, 2004, 220 p.

RICE, Philip. *Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura*, Prentice Hall, España, 2000, 519 p.

ROGERS, Carl. *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México, 1990, 356 p.

ROGERS, C. y Rosenberg, R. *La persona como centro*, Herder, Barcelona, 1989, 253 p.

ROGERS, Carl. *Libertad y creatividad en la educación, en la década de los ochenta*, Paidós Educador, España, 1983, 364 p.

ROGERS, C. y STEVENS, B. *Persona a persona*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 2001, 285 p.

ROSENBERG, Morris. *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton Press, New Jersey, 1965, 326 p.

ROTHER, María. *Adolescencias: trayectorias turbulentas*, Paidós, Argentina, 2006, 267 p.



## ANEXO

### Manual del facilitador en apoyo a la Guía Técnica del Proyecto Orientación Preventiva para Adolescentes

#### **Módulo II:** *Autoestima*

**Objetivo:** Promover actitudes para fortalecer la autoestima.

#### **Introducción**

La autoestima es considerada como la valoración emocional que se hace de la propia imagen. Tiene que ver con la evaluación que uno hace de sí mismo, sobre su capacidad y valía, y el sentimiento potencialmente positivo o negativo que se deriva de esta valoración. Tener un nivel adecuado de autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso.

Investigaciones realizadas al respecto concluyen que los adolescentes con una baja autoestima y sin recursos para poder fomentarla, ven el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas como una opción para alcanzar la aceptación por parte de su grupo de pares. Asimismo, sostienen que será más fácil rechazar el consumo cuando la autoestima y la aceptación son sostenidas desde otro lugar u otra perspectiva más amplia (padres de familia, maestros, amigos que no consumen, logros académicos y deportivos, habilidades sociales diversas, etcétera).

El estudio de Costa, Jessor y Turbin (1999, en Becoña, 2002) señala, entre otros, como factores de riesgo para implicarse en el consumo de drogas, la baja autoestima, las malas expectativas para el éxito en la escuela, la vida familiar, los amigos y otras áreas de la vida, un sentido de desesperanza y desacuerdo con las normas sociales, un alto estrés, la exposición a amigos que usan alcohol y otras drogas, una mayor orientación hacia los amigos que a los padres, bajo rendimiento escolar, y una mayor propensión a abandonar los estudios, por ello en este módulo abordaremos los siguientes temas:

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivos
1	Autoimagen y autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Importancia de la autoimagen y el autoconcepto.</li> <li>• Autoimagen y autoconcepto positivos.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Promover la identificación y el desarrollo de una autoimagen y autoconceptos positivos.
2	Autoconocimiento y autoaceptación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Importancia del autoconocimiento y la autoaceptación.</li> <li>• Reconocerse y aceptarse.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Reconocer la importancia del autoconocimiento y la autoaceptación para el fortalecimiento de la autoestima.

### **Sesión 1: Autoimagen y autoconcepto**

#### **A) Encuadre y presentación de los contenidos del módulo y de la sesión. (10')**

- I. Realice la presentación del módulo, comente sobre la forma de trabajo.
- II. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con algunas estrategias que los ayudarán a promover la identificación y el desarrollo de una autoimagen y autoconceptos positivos.

#### **B) Desarrollo del tema.**

##### **Importancia de la autoimagen y el autoconcepto. (20')**

- I. Introduzca al tema de la sesión comentando:

*“La seguridad en uno mismo es algo vital para el ser humano, porque gracias a ella se puede crecer intelectualmente, reforzar los lazos afectivos, ser una persona sana mentalmente y sobre todo, ser alguien que a pesar de todas las dificultades que enfrenta a diario, tiene*

*confianza en sí mismo, ganas de ser mejor que los demás y demostrarse que es capaz de todo; lograr lo anterior implica contar con autoestima, autoconcepto y autoimagen positivas, que nos ayudan a identificar las situaciones que nos benefician o perjudican. Las personas con una autoestima adecuada saben que el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas puede provocarle daños físicos, como emocionales “.*

II. Pida a los participantes que imaginen que tienen la capacidad de convertirse en un objeto. Pregunte: ¿Con qué objeto se identificarían?, ¿si vendieran ese objeto en el mercado, que dirían de él para hacerlo lo mejor posible? Retome algunas respuestas, escribalas en el pizarrón y muéstrelas que la respuesta a la primera pregunta se expresa en términos de autoconcepto y la segunda, de autoimagen.

### **Autoimagen y autoconcepto positivos. (50’)**

- I. Escriba en el pizarrón la frase: “Yo soy una persona...”, enliste o lea en voz alta los siguientes adjetivos positivos y negativos, solicitando a los participantes que anoten y/o completen con otros los que crean que se adecuan más a su persona. Posteriormente, pida que reflexionen y contesten para ellos mismos lo siguiente: ¿Qué identifico más en mí, los aspectos positivos o negativos? esto, ¿qué me hace pensar o sentir?

“Yo soy una persona”:

Perezosa	Agradable	Decidida
Apreciada	Nerviosa	Fracasada
Desagradable	Delgada	Feliz
Envidiada	Rechazada	Perfeccionista
Insatisfecha	Triste	Torpe
Ágil	Aburrida	Guapa
Gorga	Graciosa	Fea
Esbelta	Impulsiva	Simpática
Tranquila	Atlética	Bajita

- II. Retome los comentarios de los participantes y comente que todos tenemos cualidades positivas y negativas y que suele tenerse una idea equivocada de las personas cuando se valoran exclusivamente por sus características físicas. Resalte que a veces nos dejamos llevar por una primera impresión basada en la apariencia y el aspecto físico, para valorar a las personas. Relacione este aspecto con la influencia de la publicidad, el cine, la moda y la música, que asocian la belleza con el éxito, la apariencia o lo que se tiene, por encima de lo que se es.
  
- III. Con la finalidad de fortalecer la autoimagen y el autoconcepto, pida a los participantes que formen un círculo y comenten o escriban en una hoja las cosas que les gustan de su compañero de la derecha (nombre, rasgos físicos, características personales, capacidades y cualidades), así como en lo que consideren deben mejorar. Sugiera a los participantes que tomen nota (si el espacio no es suficiente pueden escribir en la parte trasera de la hoja).
  
- IV. Pida que algunos voluntarios comenten sus experiencias. Posteriormente, enfatice que no siempre nos comportamos de igual forma y no por ello se deja de ser buena persona; no somos perfectos, ni todo hacemos bien; la forma de ser de cada uno, está compuesta de múltiples características (aspecto físico, aficiones, capacidades, sentimientos, etcétera) y cualidades positivas y negativas, que nos definen como personas únicas y especiales, pero lo importante es aceptarnos tal cual somos.
  
- V. Pregunte al grupo: *¿Para ustedes qué es lo más valioso de una persona?, ¿su aspecto físico?, ¿sus habilidades?, ¿sus sentimientos?, ¿todo en conjunto?, ¿cambiaría en algo si un compañero o amigo sufriera algún tipo de minusvalía o deformidad física (una quemadura facial, parálisis, etcétera)?*

VI. Pregunte al grupo por qué considera importante la autoimagen y el autoconcepto positivos y su relación con el consumo de drogas. Resalte que estos aspectos nos ayudan a evitar el uso de drogas, conseguir nuestras metas y sentirnos mejor.

### **C) Cierre de la sesión. (10')**

I. Realice un resumen de la sesión para ello puede retomar lo siguiente:

*“La valoración que una persona hace de sí misma, indica hasta qué punto se cree capaz, importante y competente; el autoconcepto es el conjunto de percepciones que una persona mantiene sobre sí misma, formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y el ambiente, mientras que la autoimagen esta más relacionada con la manera en cómo percibo que soy, y se encuentra formada por la retroalimentación respecto a nosotros como individuos y por la información derivada de los roles que desempeñamos en nuestra interacción social.”*

II. Solicite al grupo que haga algunas conclusiones. Con la finalidad de reforzar el tema, pida que para la próxima sesión le comenten si lograron descubrir algo nuevo de su autoimagen y autoconcepto. Para concluir, mencione el tema de la siguiente sesión y agradezca su participación.

## **Sesión 2: Autoconocimiento y autoaceptación**

### **A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y los subtemas. (10')**

- I. Inicie realizando un resumen de los contenidos de la sesión anterior (en la medida de lo posible, esquematice estos conceptos).
- II. Revise la actividad que pidió realizaran los participantes y pregunte qué fue lo que les pareció más relevante y / o que puede ser de utilidad para ellos.

- III. Comente al grupo que al final de la sesión podrán reconocer la importancia del autoconocimiento y la autoaceptación para el fortalecimiento de la autoestima.

## **B) Desarrollo del tema.**

### **Importancia del autoconocimiento y la autoaceptación. (30')**

- I. Introduzca al tema para ello puede retomar lo siguiente:

*“Cada uno de nosotros tenemos ciertas características y cualidades que nos hacen singulares y únicos, por ello es importante insistir sobre la importancia de aprender a conocer, reconocer y aceptar el valor de cada uno de nosotros, a respetar nuestras diferencias e individualidades que se manifiestan a través de los niveles de confianza individual, la motivación y la experiencia para contender y obtener resultados satisfactorios en cada uno de los aspectos que conforman nuestra vida diaria”.*

- II. En plenaria señale que para lograr un adecuado conocimiento de nosotros mismos, es importante realizar lo siguiente:
  - a) Recordar y reflexionar sobre la forma en que me comportó en ciertas situaciones.
  - b) Analizar cómo se comportan otras personas en situaciones parecidas.
- III. Pida a los participantes que por parejas escriban en una hoja blanca lo siguiente:
  - a) Dos cosas que consideran que hace bien su compañero.
  - b) Un logro reciente que haya tenido.
  - c) Una frase positiva para su compañero (sugiera que anoten aquellas cosas que consideran que éste desconoce).
- IV. Al término, cada miembro de la pareja deberá intercambiar la lista para leerla y memorizar su contenido sin hablar. Posteriormente, pida al grupo

que forme un círculo y dígale que de manera voluntaria o al azar presentará a su compañero ante el grupo conforme con lo escrito en la lista.

- V. Concluida la presentación pregunte a los participantes su sentir; posteriormente, resalte la importancia que tiene reconocer conocimientos, habilidades, aptitudes y cualidades que tenemos para hacer muchas cosas. Sugiera algunas preguntas que puedan ayudar a aumentar el autoconocimiento:

¿Qué cosas me hacen sentir bien o me desagradan?

¿Qué aspectos debo mejorar de mi forma de ser?

¿Qué habilidades poseo?

¿Qué necesito para sentirme más contento o seguro?

### **Reconocerse y aceptarse. (30')**

- I. Comente al grupo que la autoaceptación es lo que permite reconocer en nosotros aquellos pensamientos, emociones y comportamientos que debemos cambiar, mantener y aceptar por ser parte de nuestra forma de ser.
- II. Coloque al frente dos cajas que simularán una maleta y un baúl. Pida al grupo que imaginen que van a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida, y que necesitan hacer una maleta para que sea un éxito. Especifique que la actividad a realizar consiste en que escriban en papelitos, aquellas cosas buenas o positivas que cada uno tenga y suponga que le servirán para su viaje, y las cosas negativas que deberán dejar por no ser útiles para llevar.
- III. Solicite a algunos voluntarios que pasen al frente y digan las palabras: “lo que me llevo” y “lo que dejo” y depositen en la maleta o el baúl, las cosas positivas o negativas según corresponda. Todos deben escribir al menos una de cada una.

- IV. Haga un recuento y un balance de las cosas positivas y negativas que escribieron los participantes. Enfatique las cosas más sobresalientes y representativas del grupo. Posteriormente haga las siguientes preguntas: ¿Tenían claridad sobre estos aspectos positivos?, ¿estas cualidades en qué otros aspectos de su vida les pueden servir?, ¿qué aprendizaje les deja este ejercicio?
- V. Retome los conceptos de autoconocimiento y autoaceptación, resalte los aspectos de mayor interés y pida al grupo que lean en voz alta las siguientes afirmaciones, poniendo atención a su sentir y pensar:
- “Soy una persona importante y valiosa”.
  - “Acepto mis cualidades y defectos”.
  - “Estoy orgulloso de mí mismo”.
  - “Me acepto tal y como soy”.
  - “Puedo modificar algunas cosas negativas de mi persona”.
- VI. Sugiera al grupo que realice este tipo de ejercicios de manera esporádica a cualquier hora del día, ya que le ayudará a reforzar su autoconocimiento y autoaceptación.

### **C) Cierre del módulo. (10')**

- I. Realice un resumen del módulo, para ello puede retomar:

*“En las sesiones de este módulo comentamos que el autoconocimiento es identificar en uno mismo las características positivas y negativas, las necesidades, las habilidades y las limitaciones; identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por las del mundo circundante y conocer su papel en los grupos y la sociedad en que nos desenvolvemos. El autoconcepto hace referencia a una serie de creencias integradas sobre sí mismo, que se manifiesta en la conducta. Otro concepto abordado fue la autoimagen, relacionada con la forma en la que nos percibimos,*



*pero desde el plano físico. La autoestima, junto con el autoconcepto y la autoimagen positiva, permite a los individuos contar con la capacidad, la seguridad y la firmeza para identificar las situaciones que le benefician o perjudican. Las personas con una autoestima adecuada saben que el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas puede provocarle daños físicos, como emocionales, y que alguien que se quiere, no se lastima”.*

- II. Exhorte a los participantes a expresar brevemente lo que aprendieron y/o las conclusiones a las que llegaron. Si el grupo continúa con el proceso preventivo indíquele el tema del siguiente módulo y agradezca su asistencia; de lo contrario, mencione que es posible que se realicen una o dos sesiones adicionales para aclarar dudas y reforzar los temas vistos en el taller. Agradezca la participación e invite al grupo a practicar lo que aprendió durante el curso.