



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA

INCORPORADA A LA UNAM CLAVE 8898-25

**RESILIENCIA PARA LA VIDA
EN ADOLESCENTES, AL AFRONTAR UN DUELO;
TALLER VIVENCIAL DESDE UN ENFOQUE HUMANISTA
Y EL COACHING TANATOLÓGICO**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

CECILIA MASEDA MORALES

ASESOR (A) DE TESIS:

MTRA. EN PSICOLOGÍA LIZBETH CASTRO AMARO

OZUMBA, ESTADO DE MÉX.

2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Siempre hay más que dolor en un duelo.

Hay por ejemplo cierto orgullo de llegar adonde nunca había estado,

Donde nunca pensé que llegaría a estar.

Hay oculto en cada adiós un silencio bienvenido.

Las despedidas son más un tema de la vida que de la muerte.

Porque en la última instancia y desde el principio nuestra historia y la de todos,

es tan solo una mezcla extraña de finales y principios.

Y lo sé por qué otros que vivieron me contaron, porque otros que sufrieron primero

crecieron después del dolor.

Muertes que parieron nuevas vidas, perdidas que condujeron a encuentros y

ausencias presentes que llenaron vidas vacías, librándolas del martirio de

presencias ausentes.

Es por eso que sé qué, que avanzo y que no estoy sola, que camino día y noche

acompañada por otros muchos otros.

Otros que dejaron su marca en el sendero y que encontraron solamente

caminando, el sentido verdadero del camino recorrido.

Martha Bujo, No todo es dolor.

Agradecimientos

Primero que nada, debo agradecer a Dios por permitirme estar en este tiempo y lugar, por acompañarme a lo largo de mi carrera, por mis seres queridos y por mi vida llena de aprendizajes y felicidad.

A mi mami Ale por ser la persona que me ha acompañado durante mi vida y camino profesional, a quien no tengo como agradecerle su gran esfuerzo y apoyo, enseñándome a no rendirme, por su fortaleza y su amor incondicional que solo una madre puede tener. Mamita eres una guerrera, no sabes como admiro tu fortaleza, la misma fortaleza que tuviste para siempre cuidar de mí y mi hermana a pesar de los momentos tan difíciles ante la perdida de mi papi. Te amo mamá

A mi padre Ricardo, que a pesar de nuestra distancia física siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como para mí, recuerdo cada uno de tus consejos, de llevar humildad en mi vida, de siempre recordarme de dónde vengo para que nunca se me olvide hacia donde voy. Gracias papá te amo.

A mi abuelito Beto y tía Arcelia por su gran apoyo para que pudiera terminar mi carrera profesional.

A mi hermanita Brenda por su apoyo en cada momento, quien también desde muy pequeña ha sido muy fuerte para enfrentar las situaciones de la vida, por ser mi compañera de vida, a ti mi enana por siempre contaras junto con el pequeño Lían Ricardo en lo que pueda ayudarlos, los amo.

A mi Esposo Genaro, amor tu ayuda ha sido fundamental, este proyecto no fue fácil, pero estuviste motivándome y ayudándome siempre, por creer en mi capacidad, por tu gran esfuerzo y amor, por tu comprensión en cada momento por que sin ti no lo hubiera logrado, por que amo la familia que formamos con Beky y nuestro pequeño Santi Gael a quien amamos con todo nuestro ser y que cuando crezca pueda leer esto ya que me acompañó durante 9 meses dentro de mi pancita en la realización de este proyecto los amo.

A mi Universidad Alzate de Ozumba, a la profesora Liz por su asesoramiento y a cada uno de mis profesores, gracias por su tiempo y por brindarme los conocimientos en este desarrollo profesional. Dentro de la experiencia de vida que te da el ser universitario encontré compañeras y amigas de vida.

ÍNDICE

Resumen	7
Introducción.....	8
Justificación	11
CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA.	13
1.1 Desarrollo emocional y sentimientos.	15
1.2 Cambios cognoscitivos.....	18
1.3 Desarrollo de la personalidad e identidad.	21
1.4 Autoestima y autoconcepto.	26
CAPÍTULO 2. VÍNCULOS AFECTIVOS Y/O RELACIONES AFECTIVAS, FAMILIA, AMIGOS Y NOVIAZGO EN LA ADOLESCENCIA.....	30
2.1 Familia.	30
2.2 Amigos.....	32
2.3 Noviazgo.....	35
CAPITULO 3. APEGO y DEPENDENCIA.	37
3.1 Apego emocional.	37
3.2 Dependencia emocional.....	39
CAPÍTULO 4. DUELEO EN LA ADOLESCENCIA Y TIPOS DE PÉRDIDAS AFECTIVA.	41
4.1 Tipo de pérdidas.	41
4.2 ¿Qué es el duelo? Y Como afecta a un adolescente.....	43
4.3 El rendimiento académico y el duelo.....	48
4.4 Facetas del duelo.....	50
4.5 Tipos de duelo	54

CAPÍTULO 5. RESILIENCIA PARA DUELOS Y EN LA VIDA DE LOS ADOLESCENTES.....	58
5.1 Resiliencia.....	58
5.2 Factores y componentes que favorecen la resiliencia.....	61
5.3 El desarrollo de la resiliencia en los adolescentes y el papel de las escuelas para generarla.....	64
5.4 Beneficios de la resiliencia.	69
5.5 ¿Cómo interviene en el proceso de duelo?.....	71
5.6 Resiliencia tanatología.....	72
CAPÍTULO 6. COACHING TANATOLÓGICO.....	74
6.1 Antecedentes históricos e influencias teóricas.....	74
6.2 Coaching aplicado a la tanatología.	76
CAPÍTULO 7. ENFOQUE HUMANISTA.....	79
7.1 Antecedentes históricos.....	79
7.2 Principales representantes.....	80
7.2.1. Abraham Maslow.	80
7.2.2. Carl Roger.....	82
7.3 Aportaciones del humanismo al coaching tanatológico y al proceso de duelo.....	84
CAPITULO 8.- EL MÉTODO.....	86
8.1 Tema.....	86
8.2 Planteamiento del problema	86
8.3 Hipótesis	86
8.4 Variable dependiente	86
8.5 Variable independiente	86
8.6 Objetivo general.....	86

Objetivos particulares.....	86
8.7 Tipo de estudio	87
8.8 Diseño.....	87
8.9 Población	87
8.10 Tipo de muestra	87
8.11 Definición conceptual y operacional de las variables.....	88
8.12 Instrumentos	90
8.12.1 Procedimiento	90
8.13 Análisis estadístico	92
CAPITULO 9.- RESULTADOS	93
9.1 Análisis general	93
9.2 Gráfica general	93
9.3 Comprobación de la hipótesis de investigación	94
9.4 Análisis cuantitativo y tablas de frecuencia del Test de SACKS de frases incompletas (Anexo 1).....	103
9.5 Análisis cuantitativo y tablas de frecuencia de la escala de resiliencia (Anexo 2)	111
CONCLUSIONES	112
ANEXOS	115
1. Test de frases incompletas de SAKS (PRE-TEST Y POS-TEST)	116
2. Escala de resiliencia	120
3. Planeación del taller “Yo y mi camino de duelo”	125
4. Dinámica Apertura al taller	144
5. Cuestionario de Duelo	145
6. Relajación	147
7. Dinámica de Abrazo terapia	149
BIBLIOGRAFÍA	150

Resumen

Como seres humanos nos enfrentamos toda la vida a distintas situaciones de duelo y aunque vivimos estas experiencias, nos cuesta dejar o soltar lo que ya no está o es ya no es parte de nosotros y es que no es un proceso fácil, por lo contrario, duele y conlleva a un estado grande de vulnerabilidad, además de requerir un tiempo para sanar. En nuestras distintas etapas de la vida desde la niñez hasta ser adultos, en nuestro paso por la educación escolar, recibimos o un muy poco o nada en el área emocional, a pesar de que el aprender a afrontar nuestros problemas y a tener más control de nuestras emociones y pensamientos ante las situaciones brinda un estado de salud estable. Durante la adolescencia el estado de vulnerabilidad y los cambios son más presentes, requiriendo de atención que guie este proceso, para evitar tomar decisiones que dañen;

Por lo anterior, la presente investigación surge de la inquietud de diseñar un taller vivencial pensado en los adolescentes para brindar herramientas de resiliencia al afrontar duelos y los cambios de vida, de manera más saludable al elevar su fortaleza emocional, como habilidad para la vida, lo que les permita continuar con sus planes con mayor decisión, dándoles la alternativa de que existen soluciones que mantienen a salvo su integridad, tomando en cuenta a adolescentes de entre 15 y 18 años, de la escuela Preparatoria Oficial. Núm. 119 Profesor Misael Núñez Acosta en la delegación de la zona oriente, del municipio de San Juan Tehuixtlán. Mediante un diseño cuasiexperimental, de tipo descriptivo, con una muestra no probabilística dirigida, ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad si no de causas relacionadas con las características de la investigación y representado por participantes voluntarios.

Introducción

Anthony De Mello dijo que “Los acontecimientos afortunados hacen la vida más placentera, pero no son la causa de autoconocimiento, de crecimiento y de libertad. Este es un privilegio reservado a aquellas cosas, personas y situaciones que nos ocasionan algún dolor” (citado por Castro, 2013). Y es que a lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a situaciones difíciles, así como a los desagradables momentos de renunciar a todo lo que nos importa y amamos, son duelos distintos, pero son pérdidas que marcan nuestra existencia, sucesos que en la vida lamentablemente se presentan, es por ello que en el presente trabajo de investigación el propósito está basado en la resiliencia como medio en la vida para afrontar los duelos y en todos los elementos que este término implica desarrollar, mediante un taller diseñado exclusivamente para adolescentes que deseen poder sanar el dolor y aprender a soltar lo que involucra una pérdida, quedándonos con los buenos momentos y agradeciendo lo aprendido en “Yo y mi camino de duelo”.

La finalidad de este taller es que paso a paso el adolescente crea, confié y descubra, que de alguna forma se puede seguir adelante, porque las posibilidades de avanzar existen, mientras en el proceso conoce y desarrolla habilidades de resiliencia, no solo en momentos de adversidad o pérdidas si no como habilidad para la vida, mediante un trabajo de autoconocimiento y fortaleza de personalidad, afrontando de manera más saludable las circunstancias que la adversidad produce y se ve reflejado también en su rendimiento académico.

Para estructurar el taller “yo y mi camino de duelo” se tomó en cuenta la teoría humanista, que fungió como enfoque de una realización individual, como ser único con libertad, conocimiento, responsabilidad e historia, sus métodos sirvieron para diseñar las técnicas y dinámicas que se llevarían a cabo dentro del taller, aunado con el coaching tanatológico que brinda herramientas prácticas y eficaces en los quiebres (pérdida o cambio) enriqueciendo la experiencia y conduciendo a la reflexión acerca de los cambios propios de la vida, sobre todo en aquellos en los que tenemos que dejar ir y que nos causan dolor pero que a su vez, puede sanar, comprometiendo siempre el bienestar y que

permitieron lograr un establecimiento sólido de resiliencia en los adolescentes dentro de un clima de confianza para vivir de manera diferente la adversidad.

En este trabajo de investigación la parte teórica está dividida en siete capítulos, fue necesario hacer un compendio de información de diferentes aspectos que envuelven al joven adolescente, del término de la palabra resiliencia y su arte que involucra distintos aspectos como la autoestima y el autoconocimiento, así como de la teoría humanista y el coaching tanatológico, en los cuales al juntarlos encontramos las últimas piezas que arman el rompecabezas para la estructuración de dicho taller.

El capítulo uno de la investigación gira sobre los cambios físicos, psicológicos y conductuales que experimenta el adolescente, el desarrollo de su personalidad, autoestima y autoconcepto para su transacción a la vida adulta.

En el capítulo dos se mencionan los vínculos afectivos del adolescente ya que como el ser humano es un ser social por naturaleza, se incluye como es que el adolescente interactúa con su entorno social incluye: padres, amigos y por supuesto en el noviazgo, que con los cambios que experimenta el joven, también está expuesto a diversos riesgos y peligros, así como rupturas.

En el capítulo tres se dan los conceptos de apego y dependencia emocional y su importancia en la vida del ser humano así también en la del adolescente y como puede afectarlo.

El cuarto capítulo está dedicado al duelo en la adolescencia y a las pérdidas afectivas que pueden suceder, se detalla el concepto de duelo, como afecta al adolescente en su medio social personal y académico, las fases que se viven en la superación de este y sus tipos.

En el quinto capítulo se realiza un recorrido enfocado al concepto de resiliencia, los factores y componentes que la favorecen, sus beneficios de manera general y con el adolescente, así como el papel de las escuelas para generarla, su intervención en el

proceso de duelo y por último su relación con la tanatología en un tema llamado resiliencia tanatológica.

Dentro del capítulo 6 se presenta una breve historia acerca de las investigaciones realizadas en el campo del coaching y su aplicación a la tanatología con las aportaciones prácticas y las bases conceptuales del coaching tanatológico.

En el capítulo siete se describen los aspectos fundamentales de la teoría humanista desde: ¿qué es?, los antecedentes, como ha evolucionado la teoría en base a los primeros descubrimientos y los primeros métodos utilizados, posturas y primeros aportes de los pioneros en esta teoría como Abraham Maslow y Carl Rogers, para poder finalizar con sus aportaciones al coaching tanatológico y el proceso de duelo.

En los capítulos ocho y nueve, menciono el método utilizado dentro de la aplicación de este taller, el tipo de muestra, instrumentos utilizados, procedimiento de la investigación y el tipo de análisis que utilizamos para cubrir los objetivos para la aceptación de la hipótesis. Así como el análisis general de los resultados de manera gráfica con las tablas de frecuencias.

Justificación

Como seres humanos durante el camino que recorreremos en nuestra vida, experimentamos cambios y pérdidas que de alguna manera dan un giro al sentido de nuestra existencia, enfrentándonos a ello con lo que tenemos y creemos, sin saber a veces como se desarrollan los duelos. La etapa de la adolescencia por ejemplo es el periodo de formación en el ser humano con tendencias y cambios difíciles de aceptar, iniciando con el duelo en el reconocimiento y aceptación del cambio físico en el propio cuerpo, así como el emocional, después, las relaciones afectivas, los roles sociales, el plan de vida profesional y sentimental etc., es toda una reorganización y reconocimiento de un nuevo yo, con inquietudes a experimentar y en muchas ocasiones sin dirección u orientación de que es posible sobrevivir incluso a las experiencias más dolorosas, sanando las heridas que se produce cuando algo cambia o la situación se acaba, sin tener que dañar la propia salud e identidad, con caminos fáciles de dolor e incertidumbre, de adicciones y peligro, salidas falsas que nunca sanan el dolor de las heridas si no que las hacen más profundas.

Esta investigación va dirigida a los adolescentes, por los cambios drásticos de nuestra sociedad, donde es escaso la educación emocional, donde se exigen cantidades de conocimientos científicos para logros cuantificables y no se recibe educación para ser personas resilientes a las adversidades, con mejor calidad de vida no solo económica sino también de bienestar y salud, mostrando que es posible encontrar un camino diferente.

Para este grupo de la población son muy importantes las relaciones que son fuentes de afecto y protección, pues las amistades y noviazgos llegan a tener gran impacto en su vida, enfrentando desilusiones e importantes situaciones de cambios en la que sus decisiones formaran su futuro, incluso si emocionalmente el adolescente encuentra un equilibrio de bienestar ayudará a su estado intelectual.

Por ello, mostrarles el camino de duelo y lo importante de la resiliencia actualmente para sus vidas nos es muy importante y con ayuda de este taller, el joven adolescente podrá adquirir conocimientos que beneficiaran a la construcción de resiliencia como habilidad para la vida para poder afrontar con mejores decisiones una pérdida afectiva, no

evitando el dolor por que es imposible si no hacer de este dolor una fuerza sin olvidar el propio bienestar.

El compromiso es mostrar a los adolescentes que la resiliencia es una habilidad en la vida que le permitirá afrontar y solucionar diversos problemas como un nuevo camino y estilo de vida.

CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA.

“La lucha entre el niño y el hombre, como el esfuerzo del individuo para formarse automáticamente y comprender el sentido de la propia existencia”. Shopen

La adolescencia es una etapa de crecimiento en todo ser humano, por ello, varios autores han aportado su conceptualización, tal como Weisfeld y Berger (1983), que de acuerdo a ellos la adolescencia es un periodo de transición a la adultez, con muchos cambios y apegos, la cual exige conformidad con la individualidad y el surgimiento de la aceptación de roles. (Citado por De Catanzaro, 2001).

Así también coincidiendo con Gonzales (2010) la adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, en donde se define la identidad afectiva, psicológica y social, que basándose en Freud (1977) y Bloss (1986) enfatiza que la problemática normal que caracteriza a los adolescentes es el incremento de la tensión impulsiva, un desequilibrio en el funcionamiento intrapsíquico, la relación conflictiva entre el conformismo y la racionalización, el temor, la necesidad de separar la relación con sus progenitores, el conflicto de autoridad, el proceso de identidad no definido, el temor al tiempo ya que su futuro está lleno de angustia e incertidumbre.

Es importante destacar que no se puede detallar un periodo exacto de transición de la adolescencia, pero varios autores han desarrollado etapas de esta, tales como Erikson (1977), quien considera a la adolescencia de manera global, en la cual la identidad es el principal proceso a resolver. (citado por Gonzales, 2010)

Así mismo Blos (1986) señala la no existencia de etapas cronológicas en la adolescencia, sino de evolución, donde cada una de ellas es un prerrequisito para la madurez de la siguiente, las cuales son: la preadolescencia de los 9 a 11 años, con el inicio de metas impulsivas que antes no existían y el intento por iniciar su independencia familiar; después la adolescencia temprana de los 12 a los 15 años, en donde se favorece el ideal del yo, se posee características narcisistas pero también se debe aprender a expresar afectos y emociones de manera menos infantiles y más adulta, haciendo uso de su tolerancia a la frustración; posteriormente la adolescencia como tal de los 16 a 18 años,

en la cual existe un empobrecimiento del yo que se da ante el desprendimiento de los objetos primarios dando así la sustitución por nuevos objetos, efecto de arrogancia y rebeldía; después la adolescencia tardía, que consta de los 19 a 21 años donde surge el acomodo jerárquico de los valores e intereses del yo, se define una posición heterosexual, bisexual, homosexual, se caracteriza también por el esfuerzo del yo para lograr una mayor integración en aspectos como el trabajo, el amor, y la afirmación de una ideología y por último la posta adolescencia de los 22 a 25 años, la cual representa el paso final de la adolescencia, donde las identificaciones son plenamente aceptadas y se fortalecen, se acepta o afirma las instituciones sociales y las tradiciones culturales, existe una integración del rol social, estabilidad de un enamoramiento y la decisión de comprometerse con una pareja que se completa con su disposición hacia la paternidad, se consolidan valores para fortalecer un sentido de vida. (Citado por Gonzales 2010).

La adolescencia es también un estado de cambio, como otras etapas en la vida, no solo de crecimiento corporal en la maduración física, es también el desarrollo psicológico tras una evolución de la conducta, que continuara en la edad adulta y que ante una situación inesperada tal evolución en la maduración psicológica podría verse afectada. (Ardila, 2007).

Así con las definiciones anteriores se concluye que durante la adolescencia se presentan cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, se tiene impulsos de dependencia en el ciclo familiar, se desarrolla más apego a situaciones y relaciones afectivas como la amistad, por esto es esencial que se brinde a los adolescentes habilidades que les permitan cerrar ciclos, enfrentar pérdidas que son inevitables en la vida para generar un proceso de duelo y seguir desarrollándose en su medio biopsicosocial hacia su desarrollo para la adultez.

1.1 Desarrollo emocional y sentimientos.

Las emociones son sentimientos objetivos, ya que nos hacen sentir de manera distinta, como irritables y/o alegres, tristes o enojados, aclara que son reacciones biológicas y respuestas que movilizan energía, las cuales alistan al cuerpo para adaptarse a cualquier situación que se enfrente, son agentes de propósito, que crean un deseo de hacer algo, y también fenómenos sociales ya que enviamos señales faciales reconocibles, vocales, de postura y de gestos que comunican nuestra emotividad a los demás. (Reeve, 2003)

Por su parte Rice (1997) refiere que las emociones son sentimientos subjetivos que se experimentan mediante una respuesta- estímulo, donde la palabra emoción refiere el acto de ser removido o agitado, de modo que un estado emocional es un estado de conciencia que se experimenta como una reacción del organismo, comprende el crecimiento y progreso personal e involucra el desarrollo de sentimientos propios y el condicionamiento de respuestas fisiológicas en los cambios conductuales, estos últimos se desarrollan según la intensidad con que se experimentan y el tiempo que persisten, es por ello que el estado emocional afecta el bienestar y la salud física.

Inclusive las emociones se relacionan con la motivación en 2 formas:

1. Nos sirven para indicar cuan bien o cual mal están ocurriendo las cosas.
 2. Segundo, son un tipo de motivo, las emociones energizan y dirigen la conducta.
- (Reeve, 2003)

Así coincidiendo con Ekman y Davidson, (1994) quienes complementan que las emociones básicas son innatas más que adquiridas, ya que surgen en las mismas circunstancias para cada persona, como ejemplo explica que una perdida personal hace que todos se sientan tristes, sin importar edad y/o cultura, pero es importante indicar que cada una de estas personas se expresan de manera distinta ya sea a través de expresiones faciales o evocan una respuesta fisiológicamente emocional como el miedo, la ira, la

repugnancia, la tristeza, la amenaza, el daño, la alegría o interés. (Citados por Reeve, 2003).

Por ello es que las emociones tienen un papel fundamental en nuestras reacciones a las distintas situaciones de la vida ya que son estos sentimientos objetivos que generan respuestas fisiológicas permitiendo a la persona motivarse para tomar decisiones en función de lo que siente, de esto, la importancia de promover herramientas que permitan la identificación de emociones y el control sobre ellas para tener una mejor respuesta a situaciones conflictivas en la adolescencia y por qué no para toda la vida.

En la adolescencia el desarrollo emocional juega un papel importante en la superación de una pérdida afectiva ya que de acuerdo a Will (1988), para el adolescente es importante saber que puede contar con alguien en momentos de vacío emocional ya que constituye un elemento central para la seguridad afectiva en ese momento de vulnerabilidad (citado por Venegas, 2013).

Así también de acuerdo a Rice (1997), el problema está en que cuando esa persona que llena el vacío emocional se aleja (pérdida afectiva), la seguridad del adolescente se derrumba y los cambios emocionales se ven reflejados en la conducta.

Winthre, Poliby y Murray, (1990) mencionan que las emociones son importantes en las relaciones sociales porque intervienen en la conducta hacia los demás, puesto que la gente siente y controla la forma en que actúa, explica que la gente que siente amor consciente o inconscientemente actúa de manera amable con los demás y la gente que siente furia podría golpear o lastimar a otros, por lo tanto las emociones nos impulsan inmediatamente a actuar ante una situación. (citado por Rice, 1997)

Por lo anterior, es importante desarrollar control emocional, ya que le brinda la oportunidad al adolescente de poder pensar antes de actuar y controlar la furia, el miedo y de más emociones, permitiéndole actuar dando una solución positiva a la adversidad que enfrente.

De tal modo Rice (1997) aporta que, dado que las emociones y sentimientos determinan en parte el comportamiento, su estudio y comprensión nos permitiría entender

al menos parcialmente la conducta de los adolescentes, para ello clasifica a las emociones en 3 diferentes categorías dividiéndolas de acuerdo con su efecto y resultado, las cuales son:

- Estados de júbilo: emociones positivas de afecto, felicidad y placer.
- Estado inhibitorias: temor o espanto preocupación o ansiedad, tristeza o pena, vergüenza, arrepentimiento o culpa y disgusto.
- Estados hostiles: ira, aborrecimiento, disgusto y celos.

Declarando que cada quien experimenta esos tres estados de vez en cuando, pero los que predominan son los que tendrán mayor influencia en la vida y en el comportamiento, así mismo la elección de cual predominara dependerá a su vez de las situaciones vividas y de la gente con la que se haya convivido desde la niñez.

Y ya que las emociones son indispensables en la vida como seres humanos y rigen un principal fundamento en la reacción de nuestro comportamiento, es de suma importancia desarrollar inteligencia emocional aunada a la resiliencia, para que las situaciones de la vida diaria puedan enfrentarse de mejor forma y así también los impactos y momentos más difíciles puedan ser afrontados de tal manera que permitan continuar la vida en un estado físico, mental y emocionalmente más saludable.

Así mismo, cada pérdida en la vida desencadena emociones que influyen la manera de vivir un duelo y si no se tiene el conocimiento de que podemos enfrentar, superar y sanar esta pérdida, podemos crear un estado de crisis emocional y ya que el adolescente que se encuentra en un periodo de cambio, dicha pérdida puede originar un estado emocional de incertidumbre, confusión, enojo, tristeza o decepción etc. que pueden perjudicar la relación con su contexto psicosocial, por ello al iniciar un proceso de duelo le permite saber sentir, vivir y regular emociones, donde si bien no evita el impacto, si le ayudará a poder afrontar permitiéndole seguir desarrollándose en un contexto de manera saludable y no orillado a buscar salidas que lo perjudiquen. Por esto y sin duda sabemos que cada momento vivido deja un aprendizaje y que atreves de las emociones podemos

encontrar un elemento esencial para afrontar y aprender desde una perspectiva más racional las situaciones que la vida presenta.

1.2 Cambios cognoscitivos.

En el Diccionario de Psicología y pedagogía (2004) se define a la cognición como el conocimiento, acto y capacidad de conocer, así también como el conjunto de las actividades psicológicas que permiten el conocimiento y su organización.

Aunque para Aguirre, (1994) la cognición humana es la capacidad de entender datos que por medio de nuestro sistema sensorial nos llegan del exterior, por lo que el ser humano puede captar, interpretar, ordenar, relacionar, memorizar y utilizar los datos proporcionados por los sentidos. Puntualiza que términos como capacidad de entender, cognición, inteligencia, etc., han sido considerados desde los primeros tiempos de la filosofía como una de las características básicas del ser humano, e incluso como una singularidad de su especie, de esto la clásica definición del hombre como un animal racional ya que esta cognición humana consiste en el uso de dos funciones básicas: organización y adaptación, por ello organizamos en nuestro conocimiento la información que comprendemos en base a los datos que recibimos del medio y adaptamos nuestro comportamiento y pensamientos a esos datos.

Por su parte Piaget consideraba que el desarrollo cognitivo, es el resultado de un proceso combinado y continuo de la maduración del cerebro, el sistema nervioso y la adaptación al ambiente mediante una organización, reorganización y equilibrio, así mismo Piaget aportó una teoría sobre como el ser humano desde que es niño va construyendo activamente su conocimiento, postulando así periodos del desarrollo cognitivo los cuales son: periodo sensorio-motor inicia desde el nacimiento hasta cumplir los 2 años, periodo de operaciones concretas que se subdivide en dos partes: sub periodo pre-operacional a partir de los 2 a los 7 años y el sub periodo de operaciones concretas que va de los 7 a los 11; y por último el periodo de las operaciones formales que consta a partir de los 11 o 12 años en adelante y es en este último periodo sin quitar importancia a los demás, es en la que nos enfocaremos para describir los cambios cognoscitivos en la adolescencia porque

es en ella donde se pasa de las experiencias concretas reales a pensar en términos lógicos más abstractos, se es más capaz de utilizar la lógica para la solución de problemas hipotéticos y para obtener conclusiones, se construyen teorías sobre ideas y también se es capaz de pensar sobre lo que es real a lo que es posible y lo que podría ser, para proyectar el futuro y plantear planes. (Citado por Bravo & Navarro, 2009)

En base a Piaget, Rice (1997) durante la etapa del desarrollo correspondiente a las operaciones formales el pensamiento de los adolescentes empieza a diferir drásticamente del de los niños, debido a que los adolescentes son capaces de utilizar la lógica propositiva; pueden razonar, sistematizar sus ideas y construir teorías.

Rice (1997) expone que en resumen y de acuerdo con Piaget, el pensamiento formal tiene 4 aspectos importantes:

1. La introspección: reflexionar acerca del pensamiento,
2. El pensamiento abstracto: pasar de lo que es real a lo que es posible;
3. El pensamiento lógico ser capaz de considerar todos los hechos e ideas importantes y llegar a conclusiones correctas, como la capacidad para determinar causa y efecto.
4. El razonamiento hipotético: formular hipótesis y examinar la evidencia al respecto considerando numerosas variables.

Inclusive de acuerdo con García (2009) durante la adolescencia surge la capacidad de abstracción permitiendo a los adolescentes y a los adultos razonar con información que no les es directamente perceptible, haciendo posible operar a través de los símbolos, por ello este pensamiento recibe el nombre de formal por que se fundamenta en la lógica, en la abstracción y en el razonamiento científico.

Keating (1980) define que las operaciones formales se caracterizan por:

1. Razonar sobre posibilidades que no están accesibles a ese lugar y momento.
2. Planificar.
3. Razonar a través de hipótesis.

4. Metacognición: pensar sobre el pensamiento y tener conciencia de este.
5. Razonar más allá de los límites establecidos. (citado por García, 2009)

A su vez García (2009) destaca que algunas de las características generales del pensamiento formal, son las estrategias para solucionar problemas acompañadas de tres rasgos los cuales son:

1. Lo real es un subconjunto de lo posible: los adolescentes a diferencia de los niños son capaces de analizar los problemas procurando obtener una perspectiva que incluya todas las alternativas posibles para terminar cual es la real en cada caso.
2. El razonamiento hipotético- deductivo: los adolescentes en este estadio utilizan una secuencia de pasos para dar solución a sus problemas, similar al razonamiento científico, primero describen lo mejor posible los hechos, razonan sobre lo que supusieron es descripción adecuada, hace pruebas que les indiquen si están o no en lo cierto y finalmente aceptan, rechazan o modifica su descripción en función de lo que han observado; por lo tanto pasan por las 4 faces de razonamiento hipotético-deductivo que son: descripción, predicción, observación y verificación.
3. El razonamiento es proposicional: los adolescentes pueden evaluar la validez lógica de una emoción expresada verbalmente sin basarse para ello en situaciones reales, es decir, se fundamentan únicamente en argumentos lógicos, aunque estos contradigan la realidad.

Elkind (1998) comparte que el desarrollo cognoscitivo de los adolescentes les permite construir una teoría del yo, por lo que la cognición del adolescente sufre cambios fundamentales que lo preparan para enfrentar los retos de la vida diaria, por lo que es imprescindible guiarlo ante situaciones que lo desvíen de sus metas o se interpongan en su bienestar, mental y emocional, para que así pueda continuar su vida tanto personal como social e impulsar su desarrollo y crecimiento biopsicosocial. Ya que tanto el aspecto emocional y cognitivos permiten al ser humano vivir con intensidad los retos que se le presentan en la vida, la manera en que los enfrente dependerá en sí de aquellos elementos personales que cada uno haya adquirido y desarrollado tanto en el medio externo (familia,

amigos, entorno social) como personal (cognición, personalidad). (citado por Papalia, Olds & Feldman, 2005)

1.3 Desarrollo de la personalidad e identidad.

En cada etapa de la vida adquirimos nuevos aprendizajes, que nos conducen a cambiar la manera de vivir, de percibir y enfrentar los obstáculos, así también cambiamos la manera de relacionarnos con nuestro medio social, lo que nos indica, es un crecimiento personal, que implica múltiples factores sociales, emocionales, cognitivos, internos, externos y que nos conducen al desarrollo y creación de nuestra propia personalidad

Inclusive Feist & Feist (2007) comparte que la personalidad procede del término latino persona, es decir, es un patrón de rasgos relativamente permanentes y de características similares, para la adaptación e individualidad en el comportamiento de una persona.

También Fadiman & Frager (2001) describen que la estructura de la personalidad se basa en 3 elementos básicos de la psique, estos tres elementos son: el ello, el yo y el súper yo, fueron propuestos por Freud, uno de los pilares más importantes en la psicología y padre del psicoanálisis, quien caracterizó a cada uno de estos elementos postulando que:

- El ello: es el centro original del cual se derivan todos los demás aspectos de la personalidad, posee una naturaleza biológica y hace reserva de energía para todas las áreas de la personalidad, aun cuando partes de la conciencia se originan en el ello; este es primitivo y desorganizado. Además, el ello no sufre ninguna modificación a medida que la persona crece y madura: la experiencia no ejerce ninguna influencia debido a que esta capa de la mente no tiene contacto con el mundo exterior. Sus ocupaciones consisten en reducir la tensión, incrementar el placer y minimizar el dolor. El ello cumple con estas funciones a través de los procesos psíquicos de otras partes de la mente, tiene un carácter casi totalmente inconsciente, comprende pensamientos que nunca se han vuelto conscientes e ideas que se han rechazado por inaceptables para la conciencia.

- El yo: parte de la psique que mantiene contacto con la realidad externa. Su misión consiste en preservar la salud, la seguridad y la cordura de la personalidad. Sus principales características, comprende el control de los movimientos voluntarios y cualquier actividad que tenga por fin la autoconservación. Toma conciencia de los hechos externos, los relaciona con el pasado y mediante la actividad evita la conexión, se adapta y modifica al mundo exterior con vista de hacerlo más seguro o más cómodo. Se esfuerza por ejercer el control sobre las exigencias de los instintos y fue creado por el ello en un intento por controlar la atención. Sin embargo, para lograr esto el yo debe a su vez modular las pulsiones del ello a fin de que la persona adopte enfoques realistas en su estilo de vida.
 - El súper yo: desarrolla, elabora y mantiene el código moral de la persona, se dedica a limitar, prohibir o juzgar la actividad consiente, aunque también puede intervenir de manera inconsciente. De acuerdo a Freud son tres las funciones que realiza el súper yo: la conciencia, la auto observación y la formación de ideales.

El termino personalidad para Dicaprio, (1989) puede referirse a todo lo que se sabe acerca de una persona o a lo que es único en alguien o a lo típico de una persona, incluyendo rasgos como el atractivo social y desde un punto de vista científico es simplemente nuestra naturaleza psicológica individual, es una identidad personal de cada ser humano.

Así cada individuo se distingue por la personalidad que va formando durante las diferentes etapas de la vida, mediante la interacción con el medio, los determinantes sociales, las creencias e ideologías, así como factores genéticos que desarrollan una esencia personal.

Freud llego a la conclusión de que las tendencias infantiles se volvían características permanentes en la personalidad del adulto y que estas tendencias son piezas importantes de la conducta que influyen en la elección de pareja, las preferencias vocacionales, los intereses y actividades recreativas, la puntualidad, el optimismo y otras características. (Citado por Dicaprio, 1989)

Y ya que las tendencias infantiles marcan la conducta en los adultos, la adolescencia es una etapa trascendental para construir nuestra personalidad. Así que la adolescencia es una época de cambios donde cada persona empieza a definir y establecer una serie de aspectos que serán fundamentales para la vida, por ejemplo, la imagen que la persona tiene de sí misma, su orientación sexual, su estilo y hábitos de vida, su forma de relacionarse con los demás, su ideología, su religión y aquellos valores con los que está de acuerdo.

Estos cambios y aspectos tanto sociales, como psicológicos y emocionales que se viven en la adolescencia, forjan la construcción de la personalidad y así también de la identidad, que es sin duda una base crucial de todo ser humano para lograr metas y afrontar adversidades.

Fadiman & Frager (2001) de acuerdo con Erikson detallan los aspectos de la identidad, de la siguiente manera:

- Primer aspecto: la Individualidad, ya que menciona es un sentido consciente de la existencia única y distinta.
- La Mismidad y continuidad. Un sentido interior, una continuidad de lo que se ha sido en el pasado y lo que uno propone ser en el futuro, un sentimiento de que la vida es constante y tiene una dirección significativa.
- La Totalidad y síntesis: un sentido de ironía y totalidad interna. Imágenes personales e identificaciones de la niñez y la historia de vida vista como un todo significativo.
- Solidaridad social: un sentido interno con ideales y valores de nuestra sociedad o de un grupo de ella. Un sentimiento donde la identidad individual es importante para los seres amados y que corresponden a las expectativas y percepciones.

Así mismo la adquisición de un sentido de identidad tiene aspectos psicológicos y sociales, los cuales son:

1. El desarrollo de un sentido personal y de continuidad que se basan en la convicción de la unidad y de una visión del mundo compartida con los seres queridos.

2. Muchos aspectos de la búsqueda de un sentido de identidad son conscientes, los motivos inconscientes también tendrían un papel relevante ya que se alternan sentimientos de vulnerabilidad con grandes expectativas de éxito.
3. El sentido de identidad no se desarrolla sin ciertas condiciones físicas, mentales y sociales ya que el tiempo para alcanzar tal sentido no debe tardar mucho porque las etapas siguientes dependen de él y factores psicológicos pueden provocar y prolongar una crisis, si el individuo pretende hacer coincidir sus cualidades con las posibilidades que ofrece la sociedad.
4. El crecimiento de un sentido de identidad depende del pasado, del presente y del futuro. Fadiman & Frager (2001)

Por lo tanto, en cada etapa de la vida adquirimos nuevos aprendizajes, cambiamos nuestra manera de percibir y enfrentar los obstáculos, cambiamos la manera de relacionarnos y sobre todo nuestra forma de vivir, pero todo esto es un desarrollo personal, que implica múltiples factores sociales, emocionales, cognitivos etc., desarrollar una personalidad e identidad propia, requiere de un proceso continuo e involucra conceptos y factores internos y externos.

Craig & Baucum (2001) añaden que los adolescentes obtienen de los grupos de referencia muchas de las ideas relacionado a sus roles y valores por lo que estos grupos de referencia pueden estar compuestos por individuos con quienes interactúan a menudo y con los que mantienen relaciones estrechas o bien pueden ser grupos sociales más generales con los que comparten actitudes e ideales: grupos religioso, étnicos, generacionales y hasta la relación generada mediante internet.

Y ya que el adolescente está obligado a convivir con varios grupos, la pertenencia que sostenía en la niñez tanto en la familia como el grupo de amigos del barrio o grupo juvenil de la iglesia ya no le resulta tan satisfactoria como antes, por que en muchas ocasiones crea lealtades contrarias hacia los grupos de la infancia ya que se siente más atraído por los valores y las actitudes de un individuo o grupo distinto. Craig & Baucum (2001).

Erickson define identidad como una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que las personas establecen un compromiso firme, y que Erikson señala al esfuerzo del adolescente por dar un sentido al yo, como un malestar madurativo que forma parte de un proceso saludable y vital, basado en los logros de las etapas anteriores, la confianza, la autonomía la iniciativa y dedicación, sentando las bases para afrontar los desafíos de la vida adulta. (citado por Papalia et al., 2005).

Y para lograr la formación de la identidad Erikson nos dice que tal identidad se construye a medida que los jóvenes logran resolver 3 problemas fundamentales, los cuales son: la elección de no ocupación, la adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria, ya que los adolescentes que logran resolver favorablemente la crisis e identidad desarrollaran fidelidad, lo que les permitirá una fe o sentido de pertenecía a una persona amada y así también a los amigos y compañeros. De igual manera esta fidelidad también se relaciona con la identificación de valores, de su ideología sobre religión y movimientos político, así como su pertenencia a una empresa o a su grupo étnico. (citado por Papalia et al, 2005)

Para Rice (1997), de acuerdo con Erickson, la principal tarea psicosocial es el logro de la identidad que no es solo personal e individual es decir no es solo el yo, sino también social y colectivamente, el nosotros dentro de grupos y de la sociedad.

Así para lograr la identidad tanto hombres como mujeres existen 4 diferentes estados de identidad y del desarrollo del yo (o si mismo) desarrollados por James Marcia (1980) quien, perfeccionando la teoría de Erikson, define estos cuatro estados: *exclusión*, *difusión*, *moratoria* y *consecución de la identidad*. Por lo que el adolescente que se encuentra en *estado de exclusión* ya hizo compromisos sin dedicar mucho tiempo a la toma de decisiones, han escogido una ocupación, una concepción religiosa, una doctrina ideológica y otros aspectos de su identidad, pero fueron decididas más por sus padres y sus maestros, su transición a la adultez tiene lugar sin sobresaltos y con pocos conflictos, pero con poca experimentación. En el *estado de difusión* se encuentran los jóvenes que carecen de orientación, y parecen poco motivados, no han experimentado una crisis ni han elegido un rol profesional, están evitando la decisión. *En el estado de moratoria*, los adolescentes o

adultos jóvenes pasan por una crisis de identidad o se encuentran en un periodo de toma de decisiones, estas pueden referirse a opciones profesionales, valores éticos o religiosos, durante este estado les preocupa “encontrarse a sí mismos”. Por último, *la consecución de la identidad* es el estado que alcanzan quienes ya superaron una crisis de identidad y establecieron sus compromisos, por tanto, trabajan por su cuenta y tratan de vivir conforme al código ético formulado por ellos mismos, la consecución de la identidad suele considerarse el estado más conveniente y maduro (citado por Craig, 2001)

Importante es mencionar que un factor importante en la formación de la identidad, es la raza y origen étnico. (Papalia et al., 2005)

En seguimiento a todo lo anterior, Rice (1997) indica que los adolescentes que son capaces de aceptarse y que han desarrollado una identidad positiva, tiene más probabilidad de ser mentalmente más sanos que los que tienen una identidad negativa o no se agraden ellos mismo.

Y el lograr un sentido de identidad ayuda a resolver muchos conflictos importantes en nuestra vida, como por ejemplo el ser capaces de encontrar continuidad en los diversos papeles o roles que asumimos en nuestras vidas, así como una cierta estabilidad y unidad, es por esto que nuestra identidad define nuestro lugar en la estructura social y logra crear una identificación con nuestros propios roles, ayudando a conformar nuestros sentidos de dignidad, basándonos en dos aspectos importantes como el compromiso ideológico y la fidelidad, que por compromiso ideológico entendemos tener valores y prioridades que funcionan en una sociedad en particular y por fidelidad hacer compromisos, llevarlos a cabo y respetarlos para lograr crear una vida afectiva. (Dicaprio, 1989).

1.4 Autoestima y autoconcepto

Desarrollar una identidad que brinde un estado de equilibrio tanto físico, psicológico, emocional y social, forja una de las bases más importantes en el ser humano para enfrentar adversidades, por lo que es importante auto conocernos, es decir, saber quiénes somos y que queremos, así la autoestima y el autoconcepto permitirán lograr este equilibrio en nuestra personalidad al desarrollar una identidad propia.

Greenberg et al. (1992), define autoestima como una necesidad humana vital, como un valor de cada individuo, es decir, cómo se perciben así mismos y si la evaluación que hacen de sí mismos los lleva a aceptarse y crear un sentimiento de valor propio. (citado por Rice, 1997).

Para González, Gámez & García, (2010) en la adolescencia las autodescripciones reconocen y expresan aspectos que tienen mucha mayor complejidad que la de los niños que suelen hablar de sí mismos en términos más simples, así el autoconcepto de los adolescentes denota que las relaciones sociales y la aceptación del grupo son de mucha importancia e indispensables. Otro de los cambios que destacan estos autores en el autoconcepto, es la capacidad que aparece en la adolescencia para distinguir el yo real de los yo posibles. Así saber del yo real y de los yo posibles, motiva al adolescente a actuar y trabajar para alcanzar su yo real y no convertirse en su yo temido.

Además, de acuerdo a Berk, (1999) el autoconcepto es la suma total de atributos, habilidades, actitudes y valores que una persona cree que definen quien es, basándose también en las características físicas y de conducta.

Por lo que el autoconcepto es la imagen que tenemos de nosotros mismos, lo que creemos que somos, nuestras capacidades y rasgos, es decir una construcción mental de representaciones descriptivas y evaluativas sobre nosotros mismos, que determina como nos sentimos con nuestra persona y que orienta nuestras acciones. Importante es mencionar que el autoconcepto y la autodescripción dependen de la autoestima que posea cada persona, ya que la autoestima es la parte autoevaluativa del autoconcepto, es el juicio que las personas hacen sobre sus valía, se basa en la capacidad cognoscitiva para describirse y definirse por lo tanto, cuando el grado de autoestima es elevado la persona se siente motivada a desempeñarse bien, sin embargo, si la autoestima no está definida, las personas pueden percibir el fracaso o la crítica como una ofensa y sentirse incapaces de desempeñarse mejor. (Papalia et al., 2005)

Por lo tanto, algunos elementos indispensables de la autoestima son:

- Autoconcepto: consiste en descubrirse a uno mismo, saber quiénes somos en cada momento y conocer nuestras habilidades, necesidades y áreas de oportunidad, así como los roles que desempeñamos en la vida y el tipo de relaciones que generamos.
- Procesos de introspección y conciencia en forma continua ya que no se puede decir que alguien se conoce a la perfección, dado que el ser humano experimenta constantemente cambios: el que era ayer, no lo es hoy.
- Autoevaluación: capacidad personal de evaluar las situaciones, como buenas o malas, por tanto, si la persona se considera mala, deficiente y no merecedora, su vida estará encaminada a no considerarse como valiosa.
- Auto aceptación: consiste en la aceptación de todo aquello que es un apersona, tanto las virtudes como los defectos. La aceptación implica integrar en la vida las pérdidas, los reveses y los sucesos desagradables, pero con la convicción de que todo acontecimiento conlleva también a aspectos positivos y de crecimiento personal, aunque en el momento en el que ocurre no se perciba. La aceptación es un proceso que dura toda la vida.
- Autorrespeto: radica en prestar atención a las necesidades y los valores de uno mismo e identificar y expresar nuestras emociones y los sentimientos sin sentirnos culpables por hacerlo. (Castro, 2013).

Así para conformar el concepto de Autoestima es necesaria la unificación de los pasos anteriores, ya que estos elementos de la personalidad son de mayor importancia en la vida de los seres humanos, permitiéndoles creer en sí mismos. Por lo que si alguien cree que nunca podrá alcanzar lo que se propone, está en lo cierto, pero si cree que, si lo puede lograr, también está en lo cierto, la autoestima nos permite, abrir o cerrar lo posible en nuestras vidas. (Castro, 2013).

Retomando Aguirre (1994) la identidad, la mismidad, el yo y el autoconcepto se desarrollan en el transcurso en el que cada individuo cambia y se adapta al grupo al que pertenece y así también integra los valores de este, ya que es un proceso de cambio continuo por lo que el adolescente inicia una búsqueda de sí mismo gracias al

distanciamiento con el entorno familiar, ya que, sin la lucha por la autonomía, difícilmente se lograría un descubrimiento de sí mismo.

Por lo que, si brindamos a los adolescentes las pautas para que logren generar una autodescripción y autoconcepto reconociendo sus propias habilidades, virtudes, porque no aceptar en lo que no podemos ser tan buenos, pero se puede mejorar, les permitirá elevar su propia autoestima, potencializando su nivel de alcance en los proyectos de vida y permitirse reaccionar de manera más saludable a las situaciones estresantes o desafiantes.

Capítulo II. Vínculos afectivos y/o

relaciones afectivas, familia, amigos y noviazgo en la adolescencia.

“Amar sin apegos es amar sin miedos”. Riso (2012)

Variadas, fugaces y/o permanentes relaciones se forjan durante toda nuestra vida, algunas a pesar de que en un determinado momento o etapa enfrentaron algunas rupturas o malos entendidos, permanecen y mantienen esos lazos afectivos, ya sea en la familia, los amigos o en las relaciones de pareja, siempre hay personas a quienes necesitamos para sentirnos parte de algo.

Precisamente la etapa de la adolescencia que como ya mencionamos, está acompañada de cambios importantes que si bien sabemos no es esta la única etapa en la que la vida genera dichos cambios, si es en ella en donde se enfrentan y se tienen que equilibrar, adaptar una serie de aspectos multifacéticos que acompañan el paso de ser niño a ser adulto, tal proceso se ve acompañado por relaciones que vienen y van, que se confunden como únicas y quizá no lo son, que dan sentido a la vida, u otras más cotidianas pero en su momento recibimos de ellos las mejores vivencias que se vuelven lindos recuerdos, es por esto que las relaciones afectivas son sin duda el marco indispensable en la vida adolescente y también la principal fuente de dolor y sufrimiento que surge ante la ruptura u pérdida de dicha relación, ante ella sin querer restar importancia a todas las relaciones que puedan surgir, el adolescente se encuentra ligado a 3 principales esferas afectivas, distribuidas en grupos como la familia, amigos y el noviazgo.

2.1 Familia.

Venegas (2013) menciona que la afectividad es fundamental para los procesos de socialización, describiendo a la afectividad como una dimensión de la estructura social constituida por valores y normas. Pero que desde el punto de vista de los adolescentes la concepción de afectividad es el “afecto o cariño, a algo o alguien por ello en la adolescencia son más significativos los grupos de amistad y la relación de pareja que la familia y escuela.

Así que Offer y Church (1991) aportan que la importancia que tiene el círculo de amistad en los adolescentes hace que estos pasen la mayor parte de tiempo con sus pares y menor tiempo con la familia, no obstante, aquellos valores inculcados por sus padres permanecen generalmente más de lo que nos damos cuenta en la mayoría de ellos. (citado por Papalia, 2005).

Incluso Allen et. (2003); Laurasen, (1996), añaden que cuando los adolescentes encuentran en sus amigos compañía e intimidad, buscan en los padres una base segura de confianza y apoyo, por lo que los adolescentes que son más seguros tienen fuertes relaciones de apoyo con los padres quienes les permiten e impulsan a lograr la independencia, ofreciendo un refugio seguro en momentos de estrés o crisis emocional. (citado por Papalia et al., 2005).

Así, la principal batalla en la etapa de adolescencia con los padres es autonomía e identidad personal aunado a forjar límites de control entre el propio yo y los progenitores. Y ya que el adolescente está en un punto intermedio entre la rebeldía y la armonía con los padres, es ese control de los padres hacia los hijos la mayor fuente de conflictos dentro de la familia. (Papalia et al., 2005).

Gutman y Eccles, (2007) informan que la mayoría de los adolescentes hablan de buenas relaciones con sus padres, sin embargo la adolescencia conlleva a desafíos especiales, como la necesidad de separarse de la familia y es que los padres desean que sus hijos sean independientes pero les resulta difícil dejarlos ir, por lo tanto, se encuentran preocupados por dar a los adolescentes independencia y a la vez protegerlos, lo que puede provocar tensiones en la familia, involucrando también situaciones de la vida diaria como por el trabajo, el estatus social y económico.(Papalia et al., 2005).

Otra de las relaciones indispensables en la familia es la relación entre hermanos ya que como menciona Dunn (1988) la relación entre los hermanos adolescentes y jóvenes se diferencia en cuanto a su poder emocional e intimidad, sus cualidades de competitividad y comprensión emocional, los hermanos tienen un vínculo directo a través de la interacción con los padres por lo que puede existir rivalidad ya sea por amor, por afecto, atención,

competencia intelectual etc., lo que puede generar celos y mostrar una falta de seguridad y miedo a perder. Pero las relaciones entre hermanos no se pueden llevar a cabo de manera aislada dado que la calidad del vínculo establecido entre los hermanos está muy relacionada con la calidad de la relación que los padres mantienen con sus hijos, el comportamiento de los padres así como cada hijo determina en gran manera la relación que se establece entre los hermanos. (DeCantanzaro, 2001)

Y a pesar de aquellas situaciones en que los conflictos sean muy graves a lo largo de la adolescencia la familia es el medio de cuidado y atención, así como el núcleo para la socialización, el desarrollo personal y la integración en la sociedad.

Porque es necesaria la estabilidad familiar, para que el adolescente a pesar de estar expuesto a una sociedad actual de desafíos, sienta el respaldo y recuerde los valores enseñados en casa. Logrando mantener una estabilidad emocional y mejor adaptación a los cambios, aunque si bien la educación no es una tarea fácil para los padres, tampoco es imposible, pudiendo ser mejor complementada por las instituciones escolares a la que los adolescentes asistan.

2.2 Amigos.

Establecer relaciones de amistad es importante para la socialización entre los seres humanos, estas amistades surgen durante las etapas de la vida, algunas se mantienen otras se alejan y se diferencian de acuerdo con el tipo de convivencia, relación íntima y la afectividad e importancia que se establezca, por ello en la etapa adolescente mantener las relaciones de amistad es un factor indispensable de afecto, seguridad e identidad, ya que les permite ser parte de un grupo y compartir ideologías, momentos y planes que con la familia ya no comparten.

Los adolescentes suelen elegir amigos similares a ellos en género, raza u origen étnico y otros aspectos, además las cualidades que llevan a los amigos a elegirse pueden inducirlos a desarrollarse en direcciones parecidas, son propensos a tener aptitudes y desempeño académico semejantes, pueden influirse mutuamente a conducta riesgosa o problemática. Los padres influyen de cierta manera en la elección de amigos que hacen

los adolescentes mediante los vecindarios y escuelas que escogen para sus hijos, la cantidad y tipo de supervisión que ejercen y en especial por la calidad de su relación con sus hijos. (Papalia et al., 2005).

Papalia (et al., 2005), señala que es probable que la intensidad e importancia de las amistades y la cantidad de tiempo que se pasa con los amigos sean mayor en la adolescencia que en cualquier otro momento de la vida y que estas relaciones de amistad incrementan su grado de reciprocidad, equidad y estabilidad con el paso de tiempo y la convivencia por lo que las que son menos satisfactorias pierden importancia o se abandonan.

Y al involucrar una mayor identidad, lealtad e intercambio de sentimientos con los amigos se crea un tipo de amistad más parecida a la que establece un adulto, es decir con mayor compromiso, afecto y madurez, por su parte los adolescentes empiezan a depender más de los amigos que de los padres para obtener intimidad, apoyo y compartir vivencias. (Papalia et al., 2005).

Buhrmester, (1996) indica que una mayor intimidad en la amistad adolescente refleja un desarrollo cognoscitivo-emocional ya que los adolescentes desarrollan mayor capacidad para expresar sus pensamientos y sentimientos íntimos, así como considerar más fácil el punto de vista de otra persona, les es más sencillo entender los pensamientos y sentimientos de un amigo, por lo que esta intimidad refleja la preocupación por llegar a conocerse y al confiar en un amigo les ayuda a explorar sus propios sentimientos, definir su identidad y validar su autoestima. (Papalia et al., 2005).

Aunque en las amistades adolescentes el vincularse con los compañeros y agruparse desempeña dos funciones, la primera es una fuente de apoyo al alejarse de la familia y la segunda permite compartir experiencia con otras personas que tienen los mismos problemas y una posición semejante del mundo, pero la influencia del grupo puede ser muy agradable y no siempre beneficiosa, porque al mismo tiempo le resulta difícil alejarse o salir de este, pues necesita encontrar apoyo en alguna parte así es que, cuanto mayor es la distancia con la familia el adolescente más necesita a los amigos y al tener una

identidad poco formada el adolescente forma una identidad gregaria es decir compartida con otros y logra también identificarse con personajes públicos, como por ejemplo figuras de la música, de los espectáculos, que se convierten en modelos a seguir, por esto si el joven adolescente no logra desarrollar o establecer una identidad y estima propia al actuar en su entorno tiene pocas posibilidades de sentirse útil y capaz de hacer las cosas, lo que lo puede llevar al desprecio de los valores sociales, relacionado con influencias de otros en su misma situación, lo que los llevan a desarrollar conductas antisociales y delictivas. (Delval, 2007)

Dunphy (1972), menciona que la participación en los grupos de jóvenes de manera sana es necesaria para crear una autorregulación y para construir una identidad adulta ya que los adolescentes se involucran en una red de relaciones, de los mejores amigos, los amigos íntimos, los conocidos, los grupos de iguales y las relaciones románticas y es por estos grupos que el joven adquiere cierto grado de elección en la decisión de ingresar o no a ellos. (citado por Coleman & Hendry, 2003).

Así que la capacidad para la intimidad esta relaciona con el ajuste psicológico y la competencia social en los adolescentes por lo que, si tienen amistades estrechas y estables de apoyo, por lo general tienen una buena opinión de sí mismos, obtienen buenos resultados en la escuela, también son sociables y es muy poco probable que se muestren hostiles, ansiosos o deprimidos. (Papalia et al., 2005).

En la adolescencia, los amigos son considerados importantes para lidiar con el dolor psicológico en situaciones de soledad, la tristeza y miedo, por esto la verdadera comprensión mutua implica el perdón, solo una pelea muy fuerte puede hacer que las relaciones se rompan. (Berk, 2009).

Por ello en la medida que los individuos puedan identificarse con un grupo e integrarse a él, obtienen beneficios de apoyo emocional, la ayuda y el aprendizaje social y es probable que esto se refleje a su vez en su autoestima (Coleman & Hendry, 2003).

2.3 Noviazgo

Las relaciones románticas son esenciales en el mundo social y afectivo de la mayoría de los adolescentes, ya que influyen en el desarrollo de su intimidad e identidad, pero también al implicar contacto sexual conllevan a riesgos de embarazo, enfermedades de transición sexual y en ocasiones de abuso sexual. (Papalia, et al., 2005).

Aguirre (1994), menciona que lo que impulsa a un adolescente a iniciar una relación romántica es la necesidad de comunicación y de igual medida el acercamiento a la sexualidad, pero también la búsqueda del amor; el autor en base a un estudio que realizó al cuestionar a adolescentes sobre su concepto de la palabra amor, concluyó que, para ellos amor es comunicación y lo que los ayudara a alcanzar la felicidad, demostrando que en el amor adolescente en cuestión de relaciones románticas, existe la fantasía de lograr plenitud y felicidad con la entrega total a esta, por ello cuando la relación se rompe los adolescentes viven una decepción con un gran sufrimiento y en ocasiones se aferran a no terminar la relación, sin darse cuenta que la felicidad es propia, que necesitamos valorarnos y soltar lo que ya no está para comenzar nuevamente.

Bouche & Furman (2003); Furman y Wehner (1997) nos dicen que las relaciones románticas adquieren mayor intensidad e intimidad en la adolescencia y que al inicio de la pubertad la mayoría de los jóvenes heterosexuales tanto hombres como mujeres empiezan a pensar y a interactuar más con los miembros del sexo opuesto, pasando de las citas en grupos a relaciones románticas individuales, por lo que durante la adolescencia media la mayoría de los jóvenes tienen al menos una pareja exclusiva que dura de varios meses o alrededor de un año, así los adolescentes interactúan y piensan más en las parejas románticas por que empiezan a satisfacer necesidades emocionales, que esas relaciones pueden entender y luego de esto mantienen relaciones a largo plazo. (Papalia et al., 2005).

Y los efectos emocionales de una ruptura pueden ser un momento de dolor y angustia para los adolescentes, dependiendo del tiempo que duró la relación y de la intensidad de los sentimientos originando en el adolescente un despecho, cólera, agresividad, tristeza o depresión. (recuperado de Giles, 2017).

Por lo anterior es importante guiar a los adolescentes a superar una ruptura, brindándoles las herramientas emocionales necesarias para superar esta situación, sobre todo generar autoconocimiento y valía para fortalecer su propia personalidad.

Además de que los padres serán el mejor apoyo para acompañar y escuchar al adolescente ya que si las relaciones con los padres y los pares pueden afectarse a causa de las relaciones románticas, al mismo tiempo el matrimonio o tipo de relación romántica de los padres pueden ser un modelo para su hijo adolescente. (Papalia et al., 2005).

CAPITULO III. APEGO Y DEPENDENCIA.

“Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente”. Riso.

3.1 Apego.

El apego surge por la necesidad del ser humano de sentirse protegido y amado, el apego y el amor nace en diversas relaciones cercanas naturalmente ya sea entre padres e hijos, entre amigos o entre conyugues, por lo cual existen algunos elementos que son comunes a todos los apegos de amor, como el entendimiento mutuo, dar y recibir apoyo, valorar y disfrutar con el ser amado, el afecto físico y la esperanza de exclusividad etc. (Myers, 2005).

En una relación con apego emocional se caracteriza por el afecto mutuo y un deseo de mantener cercanía. (Shaffer, 2000).

Myers (2005) nos dice que existen 3 tipos de apego, estos son:

- El apego seguro: son los vínculos que se fundamentan en la confianza y que se caracterizan por una presencia de intimidad.
- Apego evitante: existe poca angustia durante la separación, evitan la cercanía y tienden a estar menos comprometidos en las relaciones y es más probable abandonarlas. También tiene mayor probabilidad a participar en relaciones de una noche o tener sexo sin amor.
- Apego inseguro: tienen mayor probabilidad de estar ansiosos por el ser querido son vínculos donde existe ansiedad ambivalencia y sentimiento de posesión.

En la adolescencia el vínculo de apego que une al hijo con sus padres cambia, ya que otras personas comienzan a tener igual o mayor importancia que ellos, y es cuando el adolescente empieza a sentir atracción sexual por compañeros de su misma edad.

Es por esto que durante la adolescencia se crean relaciones afectivas que influyen y son parte del desarrollo tanto social como emocional, pero no es hasta la edad adulta donde es más seguro y estable, por esto los adolescentes desarrollan apegos a sus

parejas, pero aun así mantienen el apego a sus padres, aunque los apegos tienden a ser más centrales en la vida adulta. (Segura, Martínez, Covarrubias, López, Quesada, Olmos & Diaz, 2010).

Así el apego forma parte de las relaciones afectivas más fuertes de un ser humano, según John Bowlby (1969) generamos apego en los lazos afectivos fuertes que sentimos por las personas que tienen una gran importancia en nuestras vidas, así las personas que forman apegos seguros se sienten apoyadas por la presencia de sus compañeros en momentos de estrés o incertidumbre. (Shaffer, 2000).

De acuerdo a Berk (2009) el apego es el lazo afectivo, que sentimos por las personas especiales en nuestra vida, las cuales nos hacen sentir placer, alegría cuando interactuamos con ellas y nos alivia su cercanía en momentos de estrés. (Berk, 2009).

En la teoría del apego la seguridad parece afectar la competencia emocional, social y cognoscitiva ya que mientras más seguro es el apego que se tuvo en las primeras experiencias, más fácil será volverse independiente y establecer buenas relaciones con otras personas, por que tendrán expectativas sobre su habilidad para relacionarse bien con los demás, una base segura y la confianza suficiente para involucrarse activamente en su mundo social. (Papalia et al., 2005).

Importante es mencionar que crear dependencia a través del apego y dejar a un lado el amor propio y la esencia de uno mismo, es una destrucción de la propia seguridad, de la estabilidad emocional e incluso de la vida, ya que ser una persona apegada dependiente nos orillara a la despersonalización y al sufrimiento de no poder encontrar un sentido de vida propia sin la otra persona y es que el apego es importante para las funciones adaptativas entre padre e hijos en cuestiones biológicas, es decir por leyes naturales, pero crear apego mental afectivamente aferrándonos a la idea de no estar solos y depender de alguien, es en ese momento en donde debemos atender y salir de este enfermizo apego. (Riso, 2012).

Así al generar un apego seguro con las personas que amamos y con las cuales existe un lazo de confianza, respeto y afecto, podremos con su apoyo enfrentar situaciones

desafiantes como lo involucra el duelo, ya que su presencia, afecto y motivación nos impulsara a continuar, enfrentar y sobre todo soltar lo que ya no está, pero también involucraran grandes lazos afectivos que son parte importante para la vida.

3.2 Dependencia emocional.

La dependencia emocional se define como las necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir o satisfacer equivocadamente a costa de otra persona, por ello la dependencia por lo regular se da en individuos que carecieron de afecto y se han especializado en querer extraer de otras personas lo que les hace falta afectivamente, llegando al extremo de reaccionar de una manera absurda cuando sufren de maltratado, en lugar de desapegarse del agresor, se culpan así mismos del maltrato porque sienten una necesidad afectiva extrema de pareja, así el dependiente no lo es de la pareja sino más bien de su idea que tiene del amor o la seguridad que él cree le ofrece la relación, siendo una de las principales características el no poder estar solo ni soporta la idea de poder estarlo. (Fadiman & Frager, 2001).

Rice (1997) menciona que la dependencia se encuentra reforzada por el deseo de evitar el dolor y la incomodidad.

Incluso de acuerdo a Riso (2012) la persona apegada nunca está preparada para la perdida, ya que no concibe la vida sin la otra persona, quien es su fuente de seguridad y de placer, lo que hace que le dependencia no sea tanto al deseo si no la incapacidad de renunciar a algo o alguien.

Montalvo y Cols (2011), señalan que la persona dependiente necesita exageradamente, que su pareja le proporcione seguridad confianza, amor afecto, felicidad, satisfacción sexual, protección, animo, apoyo, hacerle sentir orgulloso y valioso con su compañía, etc. Todo esto para poderse sentir bien y feliz consigo mismo ya que ante una disminución de proporción de estos elementos por parte de la pareja o expareja, el dependiente emocional podría experimentar sentimientos de enojo, rechazo, tristeza o depresión por lo cual su propia autoestima es muy baja y negativa. (citado por Fadiman & Frager, 2001).

Además, creer que el amor y la dependencia deben ir en un mismo camino es una idea errónea ya que el desapego no es desamor, sino una manera de relacionarnos sanamente creando independencia, no posesividad y no adicción, recordando que defender el lazo afectivo no es malo pero la necesidad de ahórcanos con el sí. Riso (2012).

CAPÍTULO IV. TIPOS DE PÉRDIDAS AFECTIVAS Y DUELO EN LA ADOLESCENCIA.

*Pasamos lamentándonos, esperando y pensando en lo que pasara y lo único que pasa es la vida. Anónimo.
“El duelo, permite cerrar el pasado para poder vislumbrar el futuro”. (Castro, 2013).*

4.1 Tipos de pérdidas afectivas.

El ser humano está obligado a renunciar a todas las personas y cosas que ama, ya que todo, absolutamente todo lo puede perder, tanto el trabajo, la casa, el auto, algún familiar, relaciones de amistad etc., la lista es larga e interminable. Se puede perder lo material y lo inmaterial, como la seguridad, la autoestima, la juventud, los sueños, y las metas, por lo que la vida actual exige al ser humano a estar en un cambio constante, lo que hace necesario aprender a vivir y elaborar duelos, sin negarlos, por lo contrario, sentirlos y aceptarlos, ya que el cambio es la constante de la vida actual. (Bucay, 2011).

En todas las pérdidas importantes o situaciones que originan un cambio debe existir un duelo, aún detrás de aquellas que implican cambios "positivos", y que implican la mejora de la vida. Algunos cambios relacionados con pérdidas afectivas son:

- Cambios de lugar de residencia.
- Cambios laborales (incluidos los ascensos y cambios de destino)
- Cambios en relaciones y vínculos (amigos, parientes, casamientos, enamoramientos)
- Cambios en las posturas ideológicas, religiosas o filosóficas.
- Cambios en la salud (deterioro y aún sanación de enfermedades). (Diaz, 2012).

Todo absolutamente en la vida nos dirige a un cambio y en este cambio podemos perder algo o a alguien importante, pero también existen diferentes tipos de pérdidas que se clasifican en función de las relaciones que creamos, entre estas encontramos las pérdidas relacionales que se caracterizan por ser de personas significativas y amadas y de las que de alguna manera dejaron un gran daño en nuestras vidas, es decir:

- Seres amados, Familia, amigos etc.
- Seres odiados.

- De pareja.
- De mascota.
- Abuso físico o sexual.
- Separación o divorcio.
- Migración.
- Privaciones afectivas. (Delgado, 2011).

Las pérdidas intrapersonales, son aquellas que involucran aspectos de uno mismo tales como la identidad, y/o autoestima, algunas de ellas son:

- Enfermedades limitantes.
- Enfermedades discapacitantes.
- Amputación.
- De capacidades cognitivas, de lenguaje, profesionales.
- De la belleza, fortaleza física. (Delgado, 2011).

Pérdidas materiales, relacionado al significado y al afecto de los objetos que poseemos y a los significados que adquieren en nuestra vida:

- Herencias.
- Objetos con valor: medallas, banderas, trofeos etc.
- Objetos propios adquiridos con esfuerzo.
- Propiedades. (Delgado, 2011).

Pérdidas evolutivas, ligadas al desarrollo del ciclo de vida:

- Fases de desarrollo infantil.
- Adolescencia.
- Menopausia y andropausia.
- Tercera edad. (Delgado, 2011).

En consecuencia, ante los cambios o ante las pérdidas se presentan actitudes como la lamentación, que de acuerdo a Gonzales (2010) el lamentarse por algo real que sucede,

es una forma de aceptación al dolor y al sufrimiento producido por las pérdidas, algunas de las características de las actitudes de lamentación son:

- Omisión de lo real y positivo: percibimos más los defectos que las virtudes y los valores de otros y de uno mismo.
- Sensación de víctima: enfocar la atención en lo negativo y malo que puede ofrecer la vida.
- Carencia de responsabilidad: la responsabilidad se elimina en el momento en que la persona se lamenta y se percibe como víctima.
- Renuncia a la proactividad: limitación a reaccionar ante estímulos externos, convirtiendo a la persona en víctima de las circunstancias.
- Eliminación de la esperanza: se pierde la motivación para dirigirnos a lo anhelado. (citado por Castro, 2013).

Así que, las pérdidas que padecemos y lamentamos no siempre están relacionadas con otra persona y en muchas ocasiones la angustia aparece frente a la sola idea de que el propio bienestar está en peligro, es por esto que es indispensable elaborar un duelo y aprender a soltar lo que cambia o se va, y sanar en este doloroso proceso para poder aceptar.

4.2 ¿Qué es el duelo? Y como afecta a un adolescente.

El duelo es un estado en el cual existe sufrimiento, dolor, ira, culpa, confusión y otros sentimientos que surgen tras la pérdida, en cambio el luto se refiere a las formas en las que expresamos el dolor, ya que el sufrimiento corresponde a las reacciones emocionales tras la pérdida y el luto es la manifestación de esos sentimientos, por eso se requiere de tiempo para resolver los problemas emocionales tan complejos que caracterizan al duelo. (Kail & Cavanaugh, 2006)

El duelo es natural en nuestras vidas ya que, de acuerdo con Engel (1961) es una reacción sana y adaptativa ante una experiencia de pérdida, la cual experimentamos todos

los seres humanos, en ocasiones sin necesidad de medicación, subjetiva y psicológica. (citado por Nomen, 2009).

Coincidiendo con Bucay (2011) el duelo es un trabajo de y para aceptar la realidad, es ese camino que nos ayuda a comprender y renunciar a lo que ya no está, es decir un tiempo de cambio y de maduración, es un proceso de aceptación, donde cada uno de los duelos vividos por cada una de las personas existentes en este mundo, es único e irrepetible, sin embargo, en ciertos puntos nuestros duelos tendrán coincidencias que entre pláticas y consejos nos ayudaran a superarlos.

Normalmente el duelo se caracteriza por presentar una serie de síntomas cognitivos, conductuales, emocionales y orgánicos, estos aparecen en el trascurso del proceso. Algunos de los síntomas que pueden presentarse según Worden, (1997), son:

- Síntomas cognitivos: incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia, alucinaciones visuales o auditivas, no hay pérdida de autoestima.
- Síntomas conductuales: trastornos del sueño, trastornos de la alimentación, distracción, aislamiento social, soñar con lo perdido, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiper-actividad, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan la pérdida y llorar.
- Síntomas emocionales: tristeza, enfado, culpa o reproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, alivio e insensibilidad.
- Síntomas orgánicos: vacío en el estómago, opresión del pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía y sequedad en la boca. (citado por Nomen, 2009).

Las reacciones ante lo inesperado que puede generar una pérdida, y en las situaciones en las que somos conscientes e inclusive de saber que se perderá o se ira algo o alguien tal el caso de las despedidas de algún enfermo en fase terminal o la ruptura de una relación que no funciona, van desde el cambio físico, psicológico y biológico, algunas de estas reacciones de acuerdo a Bucay (2011) son:

- Psicológicas: implican rabia, culpa, ansiedad o miedo.
- Físicas: dificultad para dormir, cambio en el apetito, quejas somáticas o enfermedades.
- Sociales: el deseo de no convivir con amigos y familiares, no salir de casa, no asistir al trabajo o escuela
- Emocionales: extrañar, recordar, llorar, desesperación y crisis nerviosas y de llanto.
- Espirituales: cuestionamiento de la fe y búsqueda de explicación religiosa, encuentros mágicos en sueños con el pasado.

Importante es mencionar que la cultura es un factor importante en el duelo, relacionada más en las pérdidas sobre muerte, ya que existen tiempos, reglas, rituales y costumbres para despedir y enfrentar la pérdida del ser querido. (Bucay, 2011).

Por lo que los síntomas que aparecen durante un proceso de duelo son variados pueden ser cognitivos, conductuales, emocionales y orgánicos. Cada persona presentará reacciones diferentes, pero tendremos factores de riesgo y determinados criterios diagnósticos para que un profesional ayude a determinar si nos encontramos frente a un trastorno de duelo.

Bucay (2011) menciona que es difícil soltar lo que no está o aceptar la pérdida y después continuar con nuestra vida, pero que este desafío es necesario y cuando se logra sanar, forja adultos sanos, fortalecidos, capaces de afrontar un proceso de duelo de las distintas pérdidas de la vida.

Y es que todos perdemos algo importante y amado en nuestra vida, claro está que, algunas pérdidas son más intensas que otras y que en el proceso de aceptar la falta o la ausencia, necesitamos algunas estrategias que puedan ayudarnos o apoyarnos para lograr una aceptación.

Estas estrategias son llamadas estrategias de afrontamiento, pueden diferenciarse entre hombres y mujeres ya que las mujeres tienden a expresar sus sentimientos y a

buscar apoyos externos, en cambio, los hombres racionalizan y buscan explicaciones propias, aunque en muchas ocasiones puede manifestar sentimientos de ira y culpa. (Nomen, 2009).

Algunos ritos están diseñados para el aprendizaje y para la adaptación a las situaciones que involucra un proceso de duelo, entre ellas la aceptación de la muerte, las acciones voluntarias de renunciar a alguien o algo, es decir, las despedidas etc.; ritos que nos ayudan en el proceso de aceptar el dolor y aprender a sanarlo.

Acudir a algún lugar, escribir, hablar frente al espejo y hacer acciones que nos ayuden a sanar lo que involucra la pérdida, son ritos que busca designar un espacio, un momento o un lugar para conectarse con el dolor al ordenar los sentimientos y pensamientos, volviéndose tiempos de expresar y sanar, realizando una lucha interna que nos permita recorrer el camino hacia la aceptación y no caer en el sufrimiento de una depresión que desencadene un duelo patológico. (Bucay, 2011).

Además, existen prácticas que facilitan u obstaculizan la elaboración del duelo, como, por ejemplo, la inexistencia de un funeral y es que existen tipos de pérdida que contribuyen a la gravedad y a la forma de vivir el proceso, dificultando su elaboración, algunas según Tizón (2004) son:

- Las inesperadas.
- Las prematuras.
- Las precedidas por relaciones pasionales intensas.
- Las que comprenden informaciones catastróficas o de accidentes.
- Las que presentan un exceso de culpa.
- Las precedidas por otras pérdidas recientes. (citado por Nomen, 2009).

Así mismo algunos factores de riesgo en el duelo que pueden hacer esta experiencia mucho más difícil, algunos de los más importantes son: el modo de la muerte relacionado a factores individuales (personalidad, religiosidad, edad, género) y el contexto interpersonal (apoyo social, relaciones de parentesco). (Kail & Cavanaugh, 2006).

Por lo que las personas con un alto nivel de dependencia, con baja autoestima, con trastornos psicopatológicos o de personalidad, tendrán mayores dificultades a la hora de elaboración del proceso de duelo. Los niños, los adolescentes y las personas muy mayores son muy sensibles a la pérdida, por ello es sumamente necesario la asesoría o acompañamiento de una asistencia profesional en la elaboración de un proceso de duelo. (Nomen, 2009).

Cada pérdida implica un proceso difícil que requiere de fuerza de voluntad, de aspectos emocionales, psicológicos y espirituales, por ello la resiliencia en un proceso de duelo es importante, ya que puede brindar una mediación entre la situación de dolor emocional y entre el proceso de búsqueda de una aceptación para la continuación de la vida y es que el dolor es aceptable ante una situación de duelo, de despedida, pero lo que no debe quedarse es el sufrimiento tras años después de lo que se fue, ya que este sufrimiento impide continuar e induce a desarrollar una depresión o caer en un estado donde la vida no tiene sentido y no se encuentra una salida.

La inesperada llegada de una pérdida suele ser más complicada para el adolescente, porque además de enfrentarse a todos los cambios, dificultades y conflictos de su edad, tendrá que enfrentar el dolor y el cambio de lo que implica una pérdida. El adolescente en la mayoría de las situaciones difíciles no expresa lo que siente, por lo que en estas circunstancias cree que debe resolver la situación por sí solo, reprimiendo sus sentimientos y el riesgo de estas actitudes de negación o postergación del duelo, es que la pena se transforme con el tiempo en resentimiento, miedo, impotencia o depresión. (Bucay, 2011).

Hogan y Dsantis, (1996) explican que la experiencia del adolescente con la muerte y el duelo es mucho mayor de lo que se supone, ya que en la adolescencia existe un cambio personal y físico, además de una búsqueda del yo, por lo que cuando muere alguien cercano, o pierde algo amado, le cuesta mucho interpretar lo sucedido, por ello el duelo en la adolescencia puede ser un proceso difícil y con problemas dolorosos para afrontar la pérdida, algunos de ellos van desde la depresión como una enfermedad aguda crónica, la culpa prolongada, poca autoestima, desempeño deficiente en la escuela, en el trabajo y problemas en relaciones interpersonales. (citado por Kail & Cavanaugh, 2006).

Bucay (2011) menciona algunos de los comportamientos preocupantes que el adolescente puede mostrar aparte de los signos de depresión los cuales son:

- Dificultad para dormir, impaciencia y baja autoestima.
- Fracaso escolar e indiferencia hacia su aspecto personal.
- Deterioro de las relaciones familiares o con amigos.
- Abuso del alcohol y otras drogas, peleas callejeras, sexualidad promiscua.
- Negación de dolor alarde de fuerza y madurez o práctica de deportes de riesgo.
- Cambios de hábitos en el contexto social (siempre para peor).

Así mismo es conveniente como en toda situación complicada la recomendación de un diagnóstico profesional ya que la inmadurez emocional de los jóvenes requiere más apoyo afectivo para enfrentar el doloroso y difícil camino del duelo y en muchas ocasiones los adolescentes tienen la idea, al igual que muchos adultos, que el alivio vendrá de la mano de sus familiares y la presencia de sus amigos, pero puede surgir una reacción que complique la adaptación al duelo. Y es que no se puede evitar el dolor, de hecho, este dolor opera como factor de alivio cuando somos capaces de expresar las emociones que surjan, de llorar lo que nos duele y de no de reprimir lo que sentimos. (Bucay, 2011).

4.3 El rendimiento académico en relación al duelo.

El rendimiento académico en el 2004 de acuerdo a Figueroa, se define como el resultado de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional, al dar un resultado cuantitativo que se obtienen del proceso de aprendizaje mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias. (Citado por Blanco, Córdova & Guerrero, 2005).

Por ello el rendimiento académico determina el nivel de conocimiento alcanzado y es tomado como un criterio para medir el éxito o fracaso escolar, reflejando el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo, en el cual no se trata de cuanto material han memorizado los educandos si no de cuanto han incorporado realmente a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver problemas y al utilizar cosas

aprendidas. Es un conjunto de transformaciones dentro del proceso enseñanza aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad, no solo en el aspecto cognoscitivo sino también en las habilidades destrezas, actitudes, e intervienen una serie de factores, entre ellos la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar, la situación social, emocional etc. (Blanco et al., 2005).

Por lo que coincidiendo con Benitez, Gimenez y Osicka, (2000) una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno ya que cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor ó menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos , la amplitud de los programas de estudio, las metodologías, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos. (citado por Edel, 2003).

Sin embargo, Jiménez (2000) refiere que se puede tener una buena capacidad intelectual, buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado, ante la disyuntiva de que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial interviniendo emociones en la vida de cada alumno. (Edel, 2003).

Y es que sabemos que nuestras metas como seres humanos están mutuamente relacionadas con el estado de nuestras emociones y situaciones de vida, es imposible en ocasiones poder seguir con un ritmo de vida natural cuando se presentan desafíos que desestabilizan todo nuestro ser, el rendimiento académico es afectado por múltiples factores, muchos de ellos tienen que ver con metodología, estrategias, pero otros muchos son, sociales, de desequilibrio ante la vida, de pensamientos, desmotivaciones y pérdidas.

Así la motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta e involucra variables tanto cognitivas como afectivas. (Edel, 2003).

Y en el camino como estudiantes vivimos pérdidas que impactan nuestra vida, que nos desestabilizan emocionalmente perjudicando los logros escolares, ya que el rendimiento ante ellos disminuye y la motivación es nula, sobre todo al no encontrar un camino de cómo enfrentar lo que está pasando.

Además que en todo proceso de enseñanza aprendizaje, los desafíos de la vida en casos como pérdidas logran ser más fuertes para el alumno, impactando seriamente en el rendimiento académico y logros escolares, no permitiendo tener motivación para la superación académica, es decir, la motivación para aprender, que de acuerdo a Woolfolk en el 2006, es una disposición continua satisfactoria y merecedora de esfuerzo, es una característica de los alumnos que encuentran el aprendizaje intrínsecamente valioso, que se divierten incrementando sus conocimientos, un estado de motivación para aprender se da cuando, al afrontar una tarea, el sujeto es guiado por la meta o intención de adquirir conocimiento.

4.4 Faces o etapas del duelo.

Bucay (2011) nos dice que un primer momento durante la pérdida todo ocurre como si no pasara nada, ya que es un mecanismo de defensa hacia la herida. Poco tiempo después nos damos cuenta de la realidad y empezamos el proceso más largo de este camino, pasado un tiempo y si hubo un buen proceso de duelo, la herida comenzara a cicatrizar, pero la cicatriz quedara como marca del proceso vivido.

Las etapas de un duelo normal son:

- Incredulidad: donde existe un momento de negación y cuestionamiento, no hay ni dolor, pero la sorpresa y el impacto nos lleva a un proceso de confusión, ya que cuanto más imprevista o inesperada sea la pérdida, más asombrosa será la situación, más profunda será la confusión y más será el tiempo de incredulidad.
- Etapa de regresión: la persona se instala en un estado continuo de explosión emocional, es difícil que escuche, se encuentra en un pleno dolor emocional (llora y grita).

- Etapa de furia: existe un gran coraje y nos enojamos con todos por pensar que tiene que haber alguien responsable, nos enojamos con dios, literalmente con la vida y con el destino, nos enojamos porque pensamos que nos han abandonado, porque no estábamos preparados, porque nos fastidia, todo porque nos sentimos solos y se escondemos la tristeza a través de la furia.
- Etapa de culpa: la persona se empieza a sentir culpable con ella y con la familia, nos autorreprochamos, pero la culpa no es una excusa, es un mecanismo de defensa, resentimiento y retroflexión con enojo. La culpa es dura porque es ficticia, y cuando se queda, nos estanca.
- Etapa de desolación: es la verdadera tristeza, etapa temida, existe impotencia de darnos cuenta que no podemos hacer nada y nos damos cuenta de la soledad en algunas ocasiones se conecta con el propio vacío interior y con la certeza de que se perdió algo definitivamente. Nos damos cuenta de que las cosas no van a volver hacer como eran, esta etapa es la más dura del proceso de duelo por que existe falta de energía y tristeza dolorosa, no es una depresión, pero se le parece, ya que la depresión aparece justamente cuando nos declaramos incapaces de transformar la emoción en una acción, en la depresión surge la desesperación por no encontrar una salida.
- Etapa de fecundidad: se empiezan hacer algunas cosas dedicadas a la persona o lo perdido, por lo menos con conciencia de que han sido inspiradas por el vínculo que se tuvo, se transforma la energía del dolor en acción. Es el principio de lo nuevo y de una reconstrucción vital, es el comienzo de lograr que la vida vuelva hacer útil para mí y para otros, se empieza aceptar ayuda.
- Etapa de aceptación: se asume la pérdida, existe una interiorización de lo ocurrido, aquí termina el proceso porque nos damos cuenta de lo que está pasando, aceptamos la posibilidad de seguir adelante a pesar de que como en toda herida quedara una cicatriz porque un duelo se supera, pero no se olvida. (Bucay, 2011).

Cada persona tiene sus propios tiempos de aceptar la pérdida, comúnmente los tiempos psicológicos que refiere un camino de duelo van del primer mes que es terrible,

donde hay cumulo de pensamientos y emociones, después los 6 meses difíciles y al año comienza a suavizar las emociones, pero aun así comenzar la historia de vida sin el otro o lo que teníamos, no resulta fácil, porque hay un síndrome de las primeras veces, es decir, la primera navidad sin él o ella, el cumpleaños etc. Lo que hace que nuestro duelo no dure en promedio menos de un año y más de dos años y medio, aunque si alguna persona cumpliera un año de duelo y siguiera como el primer día, es importante recibir atención profesional. (Bucay, 2011).

Así también retomando a Hiltz, (1978) por lo general se observan tres etapas del duelo la primera es un breve periodo de conmoción durante el cual la persona y en ocasiones la familia o personas cercanos a la pérdida se encuentra aturcidas e inmobilizadas por el dolor y la incredulidad, con frecuencia lloran y se perturban con facilidad ya que esta etapa ocurre poco después de la muerte y por lo general dura varios días. La segunda etapa es un periodo de intenso sufrimiento durante el cual las personas muestran síntomas físicos y emocionales de gran dolor y confusión en la cual existe una añoranza dolorosa de la persona muerta o lo que se perdió, incluyendo recuerdos e imágenes, tristeza, insomnio e irritabilidad, esta etapa empieza al poco tiempo de la muerte y por lo general alcanza un punto máximo en las dos o 4 semanas posteriores a la muerte; puede prolongarse por varios meses e incluso durar uno o dos años. (Rice, 1997).

Rosenblatt y Elde, (1990) afirman que la capacidad de hablar de lo que se ha perdido ayuda al individuo a superar el duelo más rápidamente. Ya durante la tercera etapa se observa una recuperación gradual del interés por la vida, esta etapa generalmente tiene lugar al año después de la pérdida, esta etapa es marcada por la reanudación de las actividades cotidianas, una mayor probabilidad de tener recuerdos placenteros y el establecimiento de nuevas relaciones. (Rice, 1997)

Además, Rice (1997) comparte que las reacciones de duelo se presentan en 4 niveles:

- Reacciones físicas: gama de reacciones físicas que pueden incluir al insomnio, la falta de apetito o el comer en exceso, molestias estomacales, fatiga, dolores de cabeza, insuficiencia respiratoria, sudoración excesiva y mareos.

- Reacciones emocionales: incluyen la depresión, llanto, conmoción e incredulidad, enojo, ansiedad, irritabilidad, preocupación y pensamientos del fallecido, sentimientos de desamparo, dificultad para concentrarse, olvidos apatía, indecisión y aislamientos o sentimientos de soledad.
- Reacciones intelectuales: incluyen los esfuerzos por explicar y aceptar las causas de la muerte de la persona o lo perdido y en ocasiones de racionalizar o tratar de comprender las reacciones de la pérdida, en ocasiones las razones jamás resultan satisfactorias, pero aun así la gente intenta buscar las causas y el significado de la muerte.
- Reacciones sociológicas: esfuerzos de la familia, los amigos para unirse y compartir la experiencia al ofrecerse apoyo y comprensión, también incluye los esfuerzos por reorganizar la vida después de la pérdida: los reajustes financieros, la reorientación de los roles familiares el regreso al trabajo, la reanudación de actividades sociales y comunitarias. Una pérdida puede hacer necesario que se tomen muchas decisiones importantes como aceptar un trabajo o cambiar de empleo, mudarse o vender la casa por lo que en ocasiones esas decisiones se toman apresuradamente mientras la persona continua en un estado de conmoción, por lo que generalmente son equivocadas.

Así podemos saber que el dolor de una pérdida es difícil de sanar y superar, pero también entendemos de lo importante y saludable que es llevar a cabo un proceso de duelo que nos ayude a reconstruir la vida y su continuidad, con la asesoría de profesionales que nos orienten en el camino, por lo que retomando a (Bucay, 2011).

En conclusión, existen distintas clasificaciones de las fases o etapas de duelo, pero aunque algunas de estas clasificaciones cuentan con más o menor cantidad de etapas, todas están relacionadas en aspectos de incredulidad, reproche, enojo, confusión, culpa, posteriormente reconstrucción de lo vivido, aceptación y sanación del proceso de duelo, además de que todas coinciden en los síntomas que surgen tras tan doloroso proceso, pero que además nos da la pauta de detectar un mal proceso de duelo, que pueda generar algún trastorno, un duelo complicado o incluso un duelo patológico.

4. 5 Tipos de duelo

Es importante recordar, como nos menciona Bucay (2011) que en toda pérdida debe de haber un duelo, ya que, si existe una ausencia de duelo, significa que las heridas nunca cicatrizan, lo que puede desarrollar un duelo patológico, un sufrimiento eterno que esconde el miedo a la aceptación.

Y a pesar de lo difícil de estos procesos los duelos anticipados, es decir, procesos que se realizaron antes de la pérdida por ejemplo, aceptar la muerte de un familiar tras una enfermedad, la renuncia a un trabajo o la ruptura de una relación, son duelos que se elaboraron antes del final, ya que existió un análisis, una reflexión, una convivencia, una valoración que ayudo a que el impacto no sea tan grande, aunque el dolor existe y existió en el proceso antes de que sucediera la pérdida, porque el proceso de duelo es siempre el mismo aunque cambie en la intensidad o en los tiempos, pero siempre hay un duelo, después o anticipado, porque si no existiera entonces existe un mecanismo de defensa para bloquear la conexión al dolor. (Bucay, 2011).

Es importante saber cómo un duelo normal puede convertirse en un duelo complicado por lo que Worden (1997) nos dice que el duelo complicado se define como aquella insatisfacción del proceso de duelo, tanto que, la persona tiene conductas desadaptativas, o permanece en estado de negación sin avanzar en la resolución de la aceptación, en el cual no surge una asimilación o acomodación si no que, existen repeticiones de negación o interrupciones frecuentes. (citado por Nomen, 2009).

Así los aspectos de un duelo complicado de acuerdo a Lazare (1979) son:

- La persona no puede hablar de la pérdida sin experimentar un dolor intenso y reciente.
- Un acontecimiento aparentemente poco importante desencadena una intensa reacción emocional.
- Aparece temas de pérdidas en el pasado.

- La persona superviviente no puede desprenderse de posesiones que le recuerdan la pérdida.
- Presencias de síntomas físicos.
- Cambios radicales del estilo de vida.
- Experimentar lo opuesto de lo que uno suele ser.
- Imitar a lo perdido.
- Impulsos destructivos.
- Tristeza inexplicable.
- Desarrollo de alguna fobia. (citado por Nomen, 2009).

También existe algunos trastornos del duelo complicado que no solo afectan a los adolescentes, sino también a niños y personas que atraviesen un duelo, por ello es importante diagnosticarlos, algunos de estos trastornos son:

- Trastornos del estado de ánimo.
- Trastorno adaptativo.
- Trastorno de ansiedad sobre todos los relacionados con el estrés agudo y postraumático. (Nomen, 2009).

Por su parte Bucay (2011) nos habla de un duelo patológico que es cuando voluntaria o involuntariamente se interrumpe el proceso de duelo normal y la herida nunca llega a cicatrizar, el cual siempre se debe a algunas de estas 4 cosas:

- El duelo nunca empieza,
- Se detiene morbosamente en alguna de las etapas, progresa hasta alguna de ella y rebota hacia alguna anterior.
- Se estanca intentando evitar una etapa.

Los diferentes tipos de duelo enfermizos de acuerdo a Bucay (2011) son:

- El duelo ausente: se sufre un shock tan grande que no puede salir de la primera etapa.

- Duelo conflictivo: cuando el proceso está sirviendo para otra cosa, por ejemplo, para no responsabilizarse de la vida que le queda por vivir.
- Duelo retrasado: casi siempre ligado a un conflicto interno emocional. Por ejemplo: cuando los sentimientos que tiene a esta muerte son tan ambivalentes que no sabe si alegrarse o entristecerse.
- El duelo desmedido: cuando el duelo emocional se desborda a veces hasta excediendo los límites de la integridad propia de terceros.
- Duelo crónico: cuando el proceso se recicla infinitamente sin terminar nunca.

Algunos duelos patológicos resultan de la combinación o alternancia de algunos de ellos. Es necesario dejar claro que lo enfermizo no aparece por el duelo, si no con el duelo y es siempre la expresión de una patología previa, es decir hay algo que estaba complicado desde antes y que sale a la luz con el proceso de duelo. Por lo que todas las reacciones de mala adaptación al duelo requieren una terapia compleja ya que pueden coexistir con trastornos psiquiátricos importantes. Bucay (2011).

Incluso las complicaciones más comunes asociadas al proceso de duelo:

- Depresión grave.
- Abuso de drogas o alcohol.
- Falta de integración psicosocial.
- Anormal relación con la pérdida.
- Ideas recurrentes a la muerte.
- Duración anormal de los síntomas
- Ausencia de la pena. (Bucay, 2011).

Y dado que a veces la persona que está en la situación, no puede darse cuenta del desvío del camino adecuado, habrá que apoyar o ayudar por lo menos a darse cuenta de lo que pasa y poder recibir ayuda profesional. De hecho, las complicaciones mencionadas anteriormente requieren importancia y deben ser tratadas con enfoques psicoterapéuticos y a veces con medicamentos. (Bucay, 2011).

Por lo que en el duelo complicado no se llevan a cabo las fases de superación del duelo normal o existen complicaciones graves, existiendo una no aceptación, si no por lo contrario, la persona asume actitudes de negación y mantiene una conducta de estancamiento, lo cual afecta a toda su esfera psicosocial.

CAPÍTULO V. RESILIENCIA PARA DUELOS Y EN LA VIDA DE LOS ADOLESCENTES.

“La resiliencia es el arte de renacer, resurgir de las cenizas, como el ave fénix. Es la capacidad de autosostén de los seres humanos de reconstruirse tras una adversidad” Castro (2013).

En ocasiones la competencia social se consideraba como sinónimo de resiliencia ya que engloba habilidades necesarias de enfrentamiento, sin embargo se ha comprobado por estudios, que una persona puede ser hábil para reaccionar en situaciones de riesgo pero estar vulnerable física, emocional y mental en otras situaciones, descartando la relación tan ligada que se les daba a estos conceptos y comprobando que la resiliencia es algo mucho más complejo, dado que algunas situaciones no dependen de nuestras elecciones simplemente suceden, tales como la muerte, la enfermedad y las vivencias traumáticas, aunque en muchas la mayoría de las personas expresan que es parte de su destino, sin embargo otras creen que el destino no está predeterminado y que lo crea uno mismo con las elecciones de la vida. (Castro, 2013)

Así a través del tiempo en busca de un desarrollo y evolución, la vida ha presentado cambios, tanto sociales como tecnológicos, culturales e ideológicos, por ellos el entorno y la vida a la que los adolescentes se enfrentan es cada vez más exigente. Inmersos en contextos de fuentes de información con una gama bastante amplia, que puede beneficiar pero también perjudicar el modo de enfrentar las situaciones adversas de la vida, una evolución que exige el desarrollo de la estabilidad emocional y psicológica en los seres humanos, que cada vez es más difícil pero necesaria e indispensable para las circunstancias de la actualidad, permitiendo tener un balance mental ante este desarrollo, siendo de suma importancia conocer nuevos conceptos como la resiliencia, esta capacidad que todos los seres humanos poder desarrollar ante los momentos desafiantes y de vulnerabilidad, que será una de las principales armas emocionales y mentales que se pueda tener.

5.1 Resiliencia

En ocasiones los seres humanos nos preguntamos cómo es que otros afrontan situaciones difíciles que se presentan en distintos momentos de la vida; pues bien, esto se debe a la

capacidad de resiliencia que desarrollan y que todos los seres humanos somos capaces de desarrollar, para ello es primordial conocer y especificar el término resiliencia.

La resiliencia proviene de la física y hace referencia a la capacidad de resistencia que tienen algunos materiales a la presión, la tensión, al impacto y a pesar de esto pueden recuperar su estructura original siempre que se fuerce a ello, por lo que la resiliencia funciona de manera similar en las personas, ya que al desarrollar resiliencia podemos tener la capacidad de resistir y afrontar las adversidades y/o aquellas situaciones de pérdida que vivamos por eso ser resiliente implica avanzar, afrontar y continuar. (Mestre & Guil, 2012).

Además, se considera factible que los individuos puedan poner en práctica actitudes resilientes, dado que la resiliencia no es una capacidad con la que se nace, si no que puede aprenderse en cualquier momento de la vida, siempre y cuando algo significativo lo impulse a ese logro, siendo crucial el papel de la familia. (Segura et al., 2010).

Las personas resilientes aceptan y toman decisiones ante los problemas, manteniendo una actitud flexible, que les permita adaptarse a la nueva situación y encontrar en ella nuevos recursos, por ello se concluye que existen 3 características principales que se repiten en las personas resilientes:

1. Saber aceptar la realidad tal y como es.
2. Creer firmemente que la vida tiene sentido.
3. Tiene una inquebrantable capacidad para mejorar. (Rivero, 2015).

Importante es mencionar que ser una persona resiliente no es significado de que no sienta dolor, ni pena, o dificultad ante las adversidades o pérdidas, estos desafíos siguen teniendo un gran impacto en cualquier individuo, provocando sensaciones de inseguridad e incertidumbre, sin embargo la persona afectada suele sobreponerse ante cualquier de estas situaciones mediante un proceso saludable, que implica confianza ante la situación, al saber que si lo enfrentamos dolerá pero lo utilizaremos para mejorar nuestra calidad de vida o sanar sin dañar. (Rivero, 2015).

No debemos olvidar que los seres humanos poseemos una carga genética que se relaciona con la fortaleza ante la adversidad, que en gran parte es la responsable de la supervivencia, por lo que la resiliencia es una característica intrínseca al ser humano ya que ha existido desde siempre, sin embargo, el ser humano la ha transformado y cambiado ajustándose a los avances de la actualidad.

Es por esto que coincidiendo con Restrepo (2003) la resiliencia siempre está en constante desarrollo, evolucionando y cambiando conforme al nuevo presente en el que vive la sociedad. (citado por Castro, 2013).

Así además de la carga genética y el desarrollo de la actualidad la resiliencia involucra un todo de factores neurobiológicos que son los principales protagonistas de su desarrollo, claro, con ayuda de estímulos sociales o factores externos quienes impulsaran estos procesos internos, iniciando con la corteza prefrontal, quien tiene relación con la integración, modulación y reacciones autonómicas, permitiendo participación en el aprendizaje, toma de decisiones y la conducta, después la corteza orbito frontal quien juega un rol en los cambios conductuales más complejos, de aquí su importancia en el fenómeno de la resiliencia, específicamente en la actividad de la corteza orbitofrontal medial al ser relaciona con el aprendizaje, la memoria y la estimación del valor de la recompensa de los esfuerzos, mientras que la actividad en la corteza orbitofrontal lateral se relaciona con la evaluación de los castigos, que puede conducir a un cambio en el comportamiento. (Asociación Viktor E. Frankl, 2012).

Debido a esto, su relación con la integración y procesamiento emocional, así como la experiencia de placer, tiene una participación importante en trastornos psiquiátricos como depresión, ansiedad y adicciones, ya sean resilientes o no ante una situación complicada. Lo anterior interactúa a su vez con la plasticidad cerebral (capacidad de las células nerviosas para regenerarse anatómica y funcionalmente, en respuesta a un cambio ambiental) fenómeno en el cual el cerebro puede compensar distintas funciones a diversos estímulos y facilitar la adaptación, en este caso a una experiencia traumática o a un estresor persistente, para examinar las respuestas de estrés, incluyendo no sólo medidas conductuales y psicológicos, sino también mediciones de los sistemas neuroquímicos,

neuroendocrinos y neuronales, quienes ayudan internamente al desarrollo de resiliencia. (Asociación Viktor E. Frankl, 2012).

Rutter nos dice en pocas palabras que la resiliencia es un todo de procesos sociales e intrapsíquicos que ayudan a tener una vida saludable, viviendo en un medio poco saludable. En conclusión, la resiliencia es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptándose y recuperándose para acceder a una vida significativa y productiva. (citado por Asociación Viktor E. Frankl, 2012).

De modo que al brindar las herramientas para desarrollar resiliencia positiva en los adolescentes les permite poder enfrentar las situaciones traumáticas en mejoría de su estado mental, emocional y físico, ayudando en la calidad de su desempeño y rendimiento académico, ya que muchos alumnos adolescentes sufren situaciones que impactan su vida, obstaculizando la resolución de las mismas e impidiendo que su estado mental, físico y emocional esté en condiciones aptas para anivelar su rendimiento escolar o mejorar sus calificaciones.

Tal como lo mencionan Mestre & Guil (2012) que se puede conseguir asumir la situación traumática y seguir viviendo incluso en un nivel superior, haciendo parecer que no pasó nada, pero con el tiempo llega el momento en el que nos damos cuenta de que aquella situación sigue lastimando y que nunca le dimos solución si no que solo se evadió, que el daño sigue e incluso es más severo, ya que muchas veces dejamos las cosas para después, olvidando lo necesario que es sanar lo que duele, para beneficio personal y también social.

5.2 Factores y Componentes que favorecen la resiliencia.

La resiliencia es una característica que no permanece por siempre, cambia de acuerdo a las circunstancias y crisis que experimenta el ser humano, ya que ser resiliente implica ser mejores de lo que éramos antes de la pérdida o crisis, considerando que el proceso para lograr una resiliencia surge en el momento en que una persona enfrenta una pérdida o una adversidad poniendo en operación las habilidades personales, la carga genética, y

los factores sociales, los cuales apoyaran a la persona a poder superar la adversidad, logrando un crecimiento personal. (Castro, 2013).

Existe una base compuesta por una serie de componentes que están directamente ligados al estado psicológico y emocional del ser humano, es importante que se identifiquen estos componentes en la persona, ya que la falta de uno de ellos, puede impedir o retardar el desarrollo de resiliencia, para esto se debe trabajar desde el estado emocional y psicológico de la persona, logrando ganar este componente faltante y así que la persona construya resiliencia, estos importantes componentes, son:

1. Autoestima consciente: es la base de los demás pilares siendo el cuidado afectivo para dar una respuesta sensible alguna situación.
2. Introspección: facultad de interrogarse así mismo por las cosas que le ocurren y darse una respuesta honesta.
3. Independencia: fijar límites entre uno mismo y el medio donde surgen los problemas, distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
4. Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, teniendo equilibrio entre la propia necesidad de afecto y la actitud de entender a los demás.
5. Iniciativa: capacidad de emprender y ponerse a prueba en tareas progresivamente más difíciles.
6. Humor: habilidad para sonreír y ver el lado positivo incluso en la propia adversidad.
7. Creatividad: idear y disfrutar con orden para favorecer o restablecer el orden a partir del caos.
8. Altruismo: el deseo personal de extender y promover bienestar a los otros y comprometerse a través de los valores personales y sociales.
9. Pensamiento crítico: es fruto de la combinación de todos los otros y permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que sufre. (Mestre & Guil, 2012).

Estos componentes dependen también de procesos individuales y sociales, permitiendo juntos afrontar las situaciones adversas y ya que la resiliencia es una habilidad

que todos los seres humanos podemos poseer, esto no implica que nacemos con ella si no que se desarrolla a través de un proceso interactivo entre los componentes y su medio social, donde se generan factores facilitadores que contribuyen a su desarrollo los cuales son:

1. Presta servicios a otros y/o a una causa.
2. Emplear estrategias de convivencia, como adopción de buenas decisiones, asertividad, control de impulsos y resolución de problemas.
3. Sociabilidad, capacidad de ser amigo, capacidad de entablar relaciones positivas.
4. Sentido del humor.
5. Control interno.
6. Auntonomia, independencia.
7. Visión positiva del futuro personal
8. Flexibilidad
9. Capacidad para el aprendizaje y conexión con este.
10. Automotivación.
11. Competencia personal.
12. Sentimientos de autoestima y confianza en sí mismo. (Mestre & Guil, 2012).

Entre los factores protectores ambientales que fomentan la resiliencia se encuentran algunas características importantes que se generan dentro del ambiente familiar, escolar, y en las comunidades o grupos de pares, las cuales:

1. Promueve vínculos estrechos.
2. Valora y alienta la educación.
3. Emplea un estilo de interacción cálido y no crítico.
4. Fija y mantiene límites claros (reglas, normas y leyes).
5. Fomenta relaciones de apoyo con muchas otras personas fines.
6. Alienta la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar la ayuda requerida.
7. Brinda acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación.

8. Expresa expectativas de éxito elevadas y realistas.
9. Promueve el restablecimiento y el logro de metas.
10. Promueve el desarrollo de valores pro sociales.
11. Proporciona liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa
12. Aprecia los talentos específicos de cada individuo. (Rivero, 2015).

5.3 El desarrollo de la resiliencia en los adolescentes y el papel de las escuelas para generarla.

La adolescencia incluye una serie de cambios físicos, emocionales y sociales, que el adolescente no sabe enfrentar con asertividad, en esta etapa, el ser humano se cree incomprendido y sin amor o cariño, por ello cuando se enfrentan a una pérdida no tiene las herramientas para afrontarla con facilidad. De esto, la importancia de desarrollar resiliencia desde niños, pero si no fuese así, aun en la etapa de adolescencia sigue siendo indispensable y lo es así en cualquier etapa de la vida.

Contribuir a desarrollar resiliencia y reforzarla es un proceso multidisciplinario, los siguientes puntos de apoyo señalan como impulsar el desarrollo de resiliencia en los adolescentes:

- Cubrir las necesidades físicas de base: si no se tiene aseguradas las necesidades básicas como la alimentación, el sueño o la salud la persona no puede ser capaz de comprometerse en nada constructivo.
- Asegurar un vínculo positivo de relaciones: consiste en experimentar la aceptación fundamental de, al menos, otra persona, esto conlleva necesariamente la sensación de sentirse seguro, querido, escuchado, comprometido e incluso en las equivocaciones.
- Descubrir un sentido de vida: dar una orientación a la vida, aprender a construir una historia de vida personal, de una forma coherente e ir configurando un proyecto de

futuro personal o profesional, aceptando las responsabilidades en medida de las posibilidades.

- Desarrollar competencias y aptitudes personales sociales y profesionales: a lo largo de la vida vamos incorporando diferentes estrategias de adaptación positiva, existe un estrecho vínculo entre resiliencia y los siguientes aspectos:
 - Éxito social: capacidad de dar una respuesta adecuada en distintas situaciones y el logro de una realización laboral y profesional.
 - La autonomía: se consigue a través del desarrollo de la propia identidad, la introspección, la percepción de la valía personal y la capacidad de tomar distancia de los mensajes y acontecimientos negativos.
 - La perspectiva de un futuro prometedor: se alcanza a través de las aspiraciones, de una actitud positiva y optimista que nos empuja hacia adelante, cultivando las potencialidades de cada uno de los objetos y una meta realista.
- Utilizar el sentido del humor: es un recurso que, a menudo, aparece como un elemento de relajación y distensión porque reír nos permite recobrar el sentido, cuando se percibe que la vida se tambalea. Una persona que tiene sentido del humor es capaz de reírse de todo, incluso de sí mismo. La relación entre el humor y la resiliencia puede ser múltiple por que el humor ayuda a relativizar los problemas, sitúa las cosas en perspectiva, hace posible descubrir aspectos positivos pero insospechados de la realidad, crea vínculos entre las personas e incluso puede ayudar a dar sentido a la vida en la medida en que ayuda a recuperarla. (Mestre & Guil, 2012).

Estos aspectos se pueden desarrollar con mucha mayor facilidad durante la infancia en el entorno familiar, pero esto no implica que el adolescente no pueda desarrollarlos, por eso es importante que las actividades o estrategias que se planten al promover resiliencia se basen en dichos aspectos.

Las escuelas pueden contribuir al desarrollo de resiliencia en los alumnos a través de la creación de ambientes de relaciones personales efectivas, para lo cual, se requieren

docentes que tengan una actitud constructora de resiliencia, es decir, que transmitan esperanzas y optimismo. (Henderson, & Milstein, 2003).

Por lo cual, según Benard (1993) las relaciones constructoras de resiliencia en la escuela también se caracterizan por centrarse en los puntos fuertes de los alumnos, es decir, trabajar en las fortalezas de cada alumno con el mismo cuidado que se suele emplear para detectar sus problemas y hacérselas ver. Esto no implica pasar por alto las conductas inadecuadas o riesgosas, es equilibrar las cosas para que el alumno reciba retroalimentación sobre sus puntos fuertes o cualidades, para que logre visualizar lo que puede lograr hacer. Por lo que el principal elemento constructor de resiliencia para cada alumno es una relación de confianza, aunque sea con un solo adulto, dentro y fuera de la familia, que le trasmite seguridad y cariño. (citado por Henderson, & Milstein, 2003).

Por lo que existen ambientes escolares caracterizados por seis factores constructores que facilitan y promueven el desarrollo de resiliencia, estos son:

- 1 Enriquecer los vínculos: Los climas institucionales pueden ser muy diversos, desde frío y amenazador hasta cálido y agradable. Moldear el clima y la cultura de la escuela es un medio importante de promover la resiliencia, tiene que provocar efectos a corto plazo y propiciar un clima positivo caracterizado por el respeto, la confianza, el crecimiento, la cohesión, el afecto, el apoyo y el estímulo. Para promover la resiliencia a través de la cultura de la escuela, el personal y sus alumnos deben compartir una perspectiva, una misión, promover valores compartidos, así como, destacar aspectos de la historia de la escuela.
- 2 Fijar límites claros y firmes: una escuela puede caracterizarse por tener límites institucionales claros, que promueven la cooperación, el respaldo y la sensación de pertenecer a algo superior a uno mismo. Los alumnos que no tienen límites claros tienden a dar poca importancia a ciertas normas y conductas promovidas por la escuela. Así mismo para que los alumnos tengan la seguridad de saber que se espera de ellos, es preciso transmitirles expectativas claras respecto a su conducta académica y social. Su comprensión y aceptación serán mayores si ellos mismos intervienen en definir las y clarificarlas.

- 3 Enseñar habilidades para la vida: las escuelas constructoras de resiliencia promueven la conexión entre el aprendizaje instruccional e individual, el cambio y la eficacia, supervisan sus ambientes y responden a los desafíos positivamente y con creatividad. En el proceso, ofrecen el desarrollo de habilidades como pensamiento crítico y resolución de problemas necesarios para enfrentar los desafíos. También fomentan conductas cooperativas, como el trabajo en equipo, la adopción de decisiones por acuerdos y el establecimiento de metas compartidas, las cuales son habilidades para la vida que trascienden del aula y la escuela.
- 4 Brindar afecto y apoyo. La escuela puede incentivar la cooperación y la solidaridad; organizar celebraciones y ritos de pasaje, alentar a todos a pedir y prestar ayuda cuando es necesario.
- 5 Establecer y transmitir expectativas elevadas: las escuelas pueden ayudar a los alumnos y docentes a saber que son capaces e importantes. Las estrategias incluyen a que se elaboren planes de crecimiento con expectativas académicas para los alumnos y prioridades profesionales para el personal que indiquen con claridad los resultados esperados, estableciendo procedimientos regulares de supervisión y oportunidades de recibir retroalimentación positiva y correctiva para facilitar acciones de aprendizaje cooperativo, celebrando los logros, relatar anécdotas que destaquen el esfuerzo y éxito.
- 6 Brindar oportunidades de participación significativa: esto será sobre todo con los alumnos, quienes son visto como usuarios, antes que, como demasiado jóvenes para intervenir con seriedad en la escuela o incluso del aula. También es un problema para los educadores, en parte debido a que en la mayoría de las escuelas existe una marcada diferencia de roles y de estatus entre docentes y directivos. (Henderson, & Milstein, 2003).

Por medio de contextos escolares y familiares que promuevan resiliencia será más fácil para el adolescente obtener las herramientas necesarias para desarrollarla y adquirir así también habilidades de inteligencia emocional, pero para saber con mayor certeza que el

adolescente ha desarrollado estas habilidades para la vida de acuerdo a la resiliencia, la Oms menciona que algunas de las señales son:

- La capacidad de tomar decisiones: ayuda a que los adolescentes evalúen sus posibilidades y consideren cuidadosamente las consecuencias de sus elecciones.
- Capacidad de resolver problemas que facilita la búsqueda de soluciones constructivas para reducir la ansiedad.
- Capacidad de pensar en forma creativa: permite que los adolescentes exploren todas las alternativas posibles en sus consecuencias más allá de su experiencia personal.
- Capacidad de pensar de forma crítica: analizar objetivamente la información disponible en conjunto con sus propias experiencias, permite reconocer los factores que influyen en su comportamiento.
- Capacidad de comunicarse con eficacia: intercambiar con otros verbalmente o de otra forma sentimientos, necesidades e ideas.
- Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales: interactuar de modo positivo con las personas con las que se encuentra a diario, especialmente familiares.
- El autoconocimiento: saber quién es uno mismo, que quiere, que le complace y reconocer situaciones estresantes.
- Capacidad de experimentar empatía: habilidad de una persona para imaginar cómo es la vida de otra en una situación muy diferente de la propia, ayuda aceptar diversidad y mejora las relaciones interpersonales.
- Capacidad de controlar emociones: permite que reconozcan sus emociones y la forma que influye su comportamiento, para manejar emociones difíciles que pueden tener consecuencias desfavorables.
- Manejar la atención y el estrés: habilidad de reconocer las circunstancias que causan estrés y la forma en que afecta, para mantener la tensión en un nivel adecuado. (citado por Gonzales et al., 2010).

Al brindar a los alumnos adolescentes herramientas de resiliencia y no solo de conocimientos científicos impulsa no solo a mejorar sus resultados cuantitativos sino también cualitativos permitiendo elevar su escala académica en cuestión de conocimiento científico y personal, en los cuales se incluya el bienestar psicológico, que en la actualidad es un aspecto de suma importancia ante tantas situaciones de desequilibrio emocional, provocados por el consumismo, la tecnología y hostilidad, que aleja las competencias en habilidades de inteligencia emocional, empobreciendo el autoconocimiento, valores y competencias resilientes e incluso creando confusiones de solución para los problemas, induciendo a los adolescentes a tomar decisiones por vías que les dañan, incluso algunas sin salida.

5.4 Los beneficios de la resiliencia.

La resiliencia es importante en muchos ámbitos de una persona, sobre todo para la resolución de problemas al buscar diversas soluciones y la habilidad para pensar en abstracto, reflexiva y flexiblemente. Ayuda a los adolescentes a desplegar estrategias de sobrevivencia, enriqueciendo el carácter para sacar los problemas adelante.

Gonzales, Valdez & Zavala (2008) en su investigación nos muestran que entre los beneficios que trae consigo la resiliencia, es que las personas son más firmes en sus propósitos, poseedoras de una visión positiva del futuro, con competencia personal, confianza en sí mismos, control interno, sentido del humor, autonomía y habilidades cognitivas.

En consecuencia, una persona resiliente, puede enfrentar problemas con mayor facilidad y tomar decisiones de manera asertiva por que adquiere una herramienta indispensable para la vida, de ahí la importancia de ayudar a los jóvenes a desarrollarla, para que puedan obtener beneficios como:

- Mantener una autoestima sana.
- Tener una autoimagen adecuada.
- Criticarse menos así mismo.

- Ser más optimistas.
- Afrontar los retos.
- Estar más sanos físicamente.
- Tener más éxito en el trabajo y/o estudios.
- Se bueno comunicando y resolviendo problemas.
- Estar más satisfechos con sus relaciones.
- Tener menos predisposición a la depresión.
- Tener la capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Mantener una visión positiva de sí mismo y confiar en sus fortalécelas y debilidades.
- Tener resistencia emocional. (Rivero, 2015).

Además de estos beneficios, las personas resilientes suelen:

- Identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- Ser capaces de controlar emociones.
- Tener optimismo realista.
- Considerarse competentes y confiar en sus propias capacidades.pg26
- Ser empáticos.
- Buscan nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en sus vidas. (Rivero, 2015).

Es importante destacar que, para obtener los beneficios de la resiliencia, el trabajo para desarrollarlos es de consistencia y perseverancia, lo que involucra algunos componentes personales que favorecen, algunos de estos son:

1. Introspección: capacidad de preguntarnos a nosotros mismos y darnos respuestas honestas, valiendo la realidad tal y como es.
2. Independencia: posibilidad de fijar límites entre nosotros mismos y los demás, sin caer en el aislamiento.

3. Sociabilidad: habilidad para establecer lazos con otras personas pese a la adversidad.
4. Iniciativa: ser capaz de exigirse y marcarse retos para ir creciendo sin importar la situación en la que nos encontremos.
5. Sentido del humor: conseguir encontrar lo cómico en la propia tragedia, nos ayuda a superar situaciones desfavorables.
6. Creatividad a partir del caos y el desorden: Podemos encontrar soluciones creativas a la realidad en la que estamos inmersos.
7. Ser fiel a los valores: no ir en nuestra contra nos proporciona más posibilidades de salir mentalmente sanos de las adversidades.
8. Ser crítico: ayuda a analizar la situación desde fuera para tomar decisiones más adecuadas y responsabilizarnos del resultado de nuestras acciones. (Rivero, 2015).

Estos componentes personales permiten a la persona tener claro que la solución de un problema depende de ellas mismas y pueden ser capaces de pedir ayuda, buscando las opciones que les permitan enfrentar la vida como un reto, en vez de como un problema y es en este momento donde inicia un pensamiento resiliente. (Rivero, 2015).

5.5 ¿Cómo ayuda en el proceso de duelo?

¿Cómo se vive un proceso de duelo? Es una pregunta compleja a partir de la cual se han propuesto numerosas teorías, desde las teorías de sucesos generales de la vida, teorías psicodinámicas, teorías de apego y teorías del proceso cognoscitivos, cada una de ellas estudia y valora la complicada situación de superar una pérdida. (Kail & Cavanaugh, 2006).

Es importante recordar que ante todo momento la resiliencia es un estado del ser humano y retomando a Combariza (2001) es una capacidad que el individuo posee en un sistema social para vivir en armonía en situaciones de vida difíciles y ser fortalecidos por ellas, así la resiliencia es un nuevo modelo con una nueva visión para enfrentar un duelo, al brindar inteligencia emocional, autocontrol, aceptación y fortaleza al caminar o transitar el proceso de duelo. (Castro, 2003).

En distintas situaciones y sobre todo en las de adversidad la resiliencia es fundamental para el ser humano, por ello es importante que los adolescentes conozcan y desarrollen resiliencia ya que están en una etapa de duelo son más vulnerables. (Kail & Cavanaugh, 2006).

Incluso en la actualidad ha surgido una importante relación entre resiliencia, tanatológica y el proceso de duelo, lo cual brinda la oportunidad de tener una nueva opción de comprender, transitar y enfrentar nuestras pérdidas desde una nueva perspectiva, para poder ser fortalecidos de tan difícil camino, logrando brindar una propuesta para el sufrimiento, ya que en la vida estamos listos para enfrentar los éxitos y alegrías pero es escaso que nos enseñen a enfrentar lo que duele, por esto la resiliencia tanatológica surge como propuesta para aprender a afrontar situaciones adversas que suceden en nuestra vida.

5.6 Resiliencia tanatológica.

Castro en el 2013, explica que la resiliencia tanatológica concibe al duelo en un pensamiento y sentimiento de esperanza realista, donde se vive, el dolor y la tristeza que este conlleva. Es una competencia que puede desarrollarse y educarse, ya que tenemos la oportunidad de desarrollar personalidades resilientes para afrontar los cambios de la vida. Implica fortalecer un proceso de maduración, para convertirnos en lo que queremos y no queremos ser, mediante la activación de los recursos o fuerzas que se encuentran dentro o fuera de nosotros pero que están a nuestra disposición. Su finalidad es demostrar que existe otra manera de afrontar la adversidad, y que no es necesario considerar que la vida se ha terminado, ni caer en el papel de víctima o adoptar un papel inactivo, esperando que otros lo hagan por nosotros, sino por lo contrario hacernos de recursos para afrontar las situaciones de la vida, ya que todos tenemos o vamos a tener pérdidas que nos lleven a vivir situaciones difíciles de enfrentar, por lo que mientras más recursos se posean, más fuerza se tendrá para luchar en la vida y como resultado se tomaran decisiones para superarnos.

Los factores protectores que promueven la resiliencia dentro de la tanatología son brindar un incremento de la espiritualidad, (en caso de muerte) apego seguro con el fallecido, apoyo familiar y social, pérdida aceptable socialmente y facilidad de expresión emocional. De lo anterior se puede concluir que la resiliencia tanatológica tiene un papel importante preventivo, que permite poder observar con cautela la presencia de los factores de riesgo presentes que puedan complicar el duelo y realizar intervención en coordinación con el resto de personal que se encuentre involucrado en el proceso y hacer uso de los recursos disponibles para las necesidades individuales y familiares, para que el acompañamiento sea efectivo y evitar que un fenómeno normal, universal e inevitable se transforme o se acompañe de enfermedad. (Domínguez, 2013).

Como conclusión en la resiliencia tanatológica las personas viven los duelos de igual manera que cualquier otra persona, también resultan heridos, pero poseen la capacidad de hacer que la herida sea un testimonio de vida y a la vez comprender mejor las adversidades que la vida conlleva. Así que la resiliencia aplicada a la tanatología no es una herramienta de intervención que me aprendo y la aplico, es un cambio de observados que nos permite ver la situación adversa desde otra perspectiva. (Castro, 2013).

CAPÍTULO VI. COUSING TANATOLÓGICO.

“Aprendizaje es experiencia: todo lo demás es información” Albert Einstein.

6.1 Antecedentes históricos.

La dificultad para establecer los orígenes del coaching, radica justamente en un sinfín de teorías del desarrollo humano ya que es capaz de ofrecer una conjunción teórica/práctica en pro del desarrollo del ser humano verdaderamente eficaz y sin antecedentes en la historia del hombre. (Ravier, 2005).

La palabra coach (coche) es de origen húngaro, que designaba un vehículo tirado por animales que trasportaba personas y se destacaba por su comodidad. El termino kocsi paso al alemán como kutsche, al italiano como cocchio y al español como como coche. En serbocroata, se dice kocsikazik para designar la acción de dar un paseo en coche. (Castro, 2017).

Es así como la palabra “coach”, derivado de “coche”, cumplía la función de transportar personas y el coaching, de alguna manera, también transporta a personas de un lugar a otro. Es decir, del lugar donde están, adonde quieren llegar, pero la única distinción, es que el coach no es el responsable del rumbo y decisiones que el “conductor” (cliente / coachee) tome a lo largo del proceso. (Ravier, 2005).

Las influencias que a lo largo de la historia del pensamiento de la humanidad han consolidado lo que hoy llamamos coaching, son:

- ❖ **Influencia Socrática**, cuando hablamos del origen del coaching, los coaches “ayudamos a que nuestros clientes examinen sus vidas para que merezcan ser vividas”. Se basa en el Arte de la Mayéutica, a través del cual la persona encuentra su verdad o la verdad (dependiendo de la visión de mundo propia del cliente), con una función práctica para su vida. No existe el enseñar sino sólo el aprender, y éste surge sólo reconociendo que el conocimiento no está en el coach sino en los propios coachees (clientes). En ciertos momentos ser conscientes de sus incompetencias, para luego estar en mejor posición frente sus objetivos.

- ❖ Aristóteles: trabajar principalmente con el reconocimientos y autorrealización del hombre. Básicamente, el hombre puede llegar a ser lo que desee. La acción hace a la construcción de nuestro propio ser (a través del hábito), la filosofía existencialista nos presenta la otra cara de la moneda: la reflexión.
- ❖ Platón: reconocer la estructura de los diálogos en cada sesión de coaching, es decir el análisis de los diálogos, la importancia de las preguntas como herramienta de trabajo que potencia las conversaciones (diálogos), y que sirven de método para la adquisición del conocimiento del coach. Al igual que Platón, la educación en el coaching es formadora del carácter, el trabajo como coach, es ser catalizadores del autoconocimiento, tanto del espíritu, como del cuerpo, la mente, el corazón y las relaciones sociales de nuestros clientes ya que el conocimiento de uno mismo es el marco a través del cual se puede acceder a un desempeño extraordinario, producto de un proceso de aprendizaje. El autoconocimiento se transforma, de esta manera, en la fuente real de todo proceso de coaching.
- ❖ La filosofía existencialista y la fenomenología: dos fuentes de influencia que consolidaron la Psicología Humanista, y ésta última ha influenciado en gran medida a la propia metodología del coaching. A pesar de esto, el coaching, se ha consolidado como una metodología con identidad propia, dado que ha conseguido integrar todas las influencias en un todo armónico y metodológico. El eje central del central del coaching es, así como determinó la filosofía existencialista, la existencia individual, es así como los seres humanos tenemos la capacidad de darnos cuenta o tomar conciencia de nosotros mismos para re-plantearnos nuestro propio proyecto de vida. Por ello en el coaching es fundamental esta reflexión interna, y la toma de conciencia tanto interna como del entorno.
- ❖ La fenomenología: abstenernos de todo prejuicio para con la persona, de manera que permitamos que ellos mismos encuentren sus conciencias más puras. Así el coaching se aleja de los conocimientos técnicos o preconocimientos, para conseguir que la intuición se manifieste, y así poder percibir a la persona como un todo (visión global) que permite, a su vez, que el otro, se perciba a sí mismo tal como es, encontrándose consigo mismo.

- ❖ Psicología Humanista se fusionan de las dos influencias antes dichas, a mediados de los años ochenta, cuando la Psicología Humanista entra en devaluación, comienza a gestarse el coaching tal como lo conocemos hoy día. El coaching integra de la Psicología Humanista conceptos como: conciencia, libertad, voluntad, autorrealización, y liberación del potencial.
- ❖ El construccionismo: la construcción del conocimiento (del mundo interior y exterior). Reconocer, que el pensamiento, el lenguaje y la acción son fundamentales en los procesos de coaching y que determinan nuestro ser y hacer. (Ravier, 2005).

Y en un proceso interdisciplinario la versión moderna del coaching surge del deporte y específicamente de Timothy Gallway, quien propuso una manera diferente de jugar tenis, quien habla del conflicto interno que surge en el jugador con el mismo, en otras palabras, con el adversario interno que todos tenemos, ofrece un método en el cual el coachee lleva al coach a manejar los obstáculos internos que le impiden lograr su máximo potencial. (Castro, 2017).

En consecuencia, fue en los años 80, que el coaching comenzó a difundirse tal y como lo conocemos hoy en día. Lleva más de 25 años de presencia y practica en todo el mundo el cual a partir de esa fecha, comienza a consolidarse como una metodología con identidad propia, siendo el vínculo que trasporta al coachee del estado actual al estado deseado, que en ocasiones no es muy claro. Utilizando también bases metodológicas de la PNL (Programación neurolingüística), la metafísica y la logoterapia, en la actualidad pretende hacer fluir el potencial nato de la persona, creer en ese potencial y eliminar sus miedos de crecimiento. (Castro, 2017).

6.2 Coaching aplicado a la tanatología.

Castro (2017) nos dice que el coaching Tanatológico: es una conversación entre un coach y un coachee, realizada en un contexto orientado a resultados. Promueve el darse cuenta de los efectos que mis acciones tienen en los demás y el tipo de relaciones y convivencia que se genera. No revisa el pasado, trabaja sobre las consecuencias que este pasado

produce o afecta en el presente. Por lo que involucra a mejorar las herramientas de coachee y prepararlo para la para una acción.

El coaching es un espacio privilegiado para aquellos que quieran cuestionarse con respecto a sus deseos personales, laborales, familiares o educativos de sus pérdidas, sobre sus motivaciones existenciales profundas. Ayuda al coaching a preguntarse y a responder el ¿para qué?, convirtiéndose en una herramienta poderosa que ayuda al desarrollo de la conciencia, faculta la acción, lleva al cambio y libera el potencial de la persona para maximizar su desempeño. Y más que enseñar propicia el aprendizaje, apoya a la persona en todo nivel a convertirse en quien se desea y hacer lo mejor que puede hacer. (Castro, 2017).

El coaching tanatológico se ubica dentro del coaching de vida ya que los procesos de duelo en los seres humanos son un proceso personal el cual repercute en todos los ámbitos de su vida. En realidad, todo el coaching es de vida dado que trabaja con la persona. La diferencia es que este puede ser enfocado a aspectos laborales, trabajo en equipo, etc. Por lo que el tanatologo va directamente a aspectos de “soltar y despedirse” de lo que era y ya no es, siendo esta una labor individual. El perfil de coach tanatologico:

- Propicia la responsabilidad del coachee.
- Promueve el despertar de la conciencia.
- Acompaña a la persona en su proceso de duelo.
- Intuitivo, paciente y flexible.
- Saca al coachee de su zona de confort, sabe esperar.
- Confía en la capacidad del coachee, para encontrar sus propias soluciones.
- Faculta para la acción.
- Le motiva y alienta a satisfacer sus necesidades.
- Favorece la autonomía al establecerse un tiempo definido.
- Muestra humanismo. El coachee debe tener pasión y voluntad de ayudar al otro o a tener una vida más plena.
- Valentía para confrontar al coachee, sin simpatizar con él.

- Humildad, para no jactarse de haber vivido la misma experiencia, si acaso, poder realizar afirmaciones que ayuden al cohache. (Castro, 2017).

Dado la amplia aportación del coaching a la tanatología, la unión de conocimientos y metodologías permite la elaboración de un plan con herramientas importantes para afrontar un proceso de duelo, brindando métodos y planeaciones necesarias para el apoyo guiado de la persona que vive y afronta la pérdida.

Además permite afrontar con inteligencia, tanto mental como emocional el proceso de duelo, además de poder tomar del sufrimiento un aprendizaje necesario para la mejora de la calidad de vida, no olvidado lo sucedido, ya que es imposible olvidar, por lo contrario es aprender y aceptar en el proceso, (aunque puede ser fría la palabra aceptar) es necesario soltar, dejar ir lo que amas, para sanar ya que en la vida existen cambios que son inevitables y no aceptarlo es un ciclo interminable de sufrimiento, soledad, amargura y en muchas ocasiones de olvidar tu propia vida y de alejar lo que aún está contigo y vale la pena disfrutar.

CAPÍTULO VII. ENFOQUE HUMANISTA

“En tiempos de cambio, los aprendices sobrevivirán, mientras que los que todo saben, estarán equipados para un mundo que ya no existe” Eric Hoffer.

7.1 Antecedentes históricos.

El humanismo inicio como una alternativa de dos corrientes clásicas en psicología, el psicoanálisis y el conductismo, también influenciado por ideas existencialistas las cuales consideran que el hombre puede ser capaz de conseguir la autorrealización a través de su comportamiento, considerando al hombre como un ser total y enfatizando sus aspectos existenciales como libertad, conocimiento, responsabilidad e historia, incluso los principales exponentes y quienes dieron una pauta para que este enfoque presentara un desarrollo, fueron Carl Rogers, Abraham Maslow y Fritz Perls quienes describieron al hombre nuevo, como individuo con singularidad. Por ello el humanismo poco a poco fue representando una visión integral coherente y lógica de la basta y compleja formación del ser humano. (Blas & Meza, 2012).

Además, el humanismo se ha interesado por todos los campos donde sobre la existencia humana: conciencia sensorial, expansión emocional, movimiento espacial, visualización e imaginación, empatía, habilidades paranormales, expresión creativa, inteligencia, valores éticos, atención y voluntad, meditación, etc.

Para ello pueden utilizarse cualquier tipo de técnicas que de una manera u otra contribuyan a esta finalidad, tales como, conciencia sensorial: yoga, biofeedback. - expresión emocional, conducta personal: terapia conductual, role playing, terapia de constructos personales. - creatividad: solución creativa de problemas, autoimagen: gestalt. - interacción: grupos de encuentro. - reestructuración social: estilos alternativos de vida, transpersonal: meditación y parapsicología, estas técnicas del potencial Humano no van dirigidas a la curación propiamente dicha, sino al crecimiento. (Villegas, 1986).

Papalia y Wendkos, 1988 añaden que es también llamada tercera fuerza después del conductismo y el psicoanálisis, el humanismo ha intentado ampliar los conocimientos de la psicología para que incluya aquellas experiencias humanas que son únicas, tales como el

amor, el odio, el temor, la esperanza, la alegría, el humor, el afecto, la responsabilidad y el sentido de la vida, todos ellos aspectos de nuestras vidas que generalmente no son estudiados ni se escribe sobre ellos de una forma científica, por que resisten a ser definidos, manipulados o medidos. (retomado de Lozada, 2013).

Así también Papalia y Wendkos, (1988) señalan, que filosóficamente, los humanistas se encuentran en el mismo campo que el filósofo, Jean-Jacques Rousseau, del siglo XVIII, quien creía que los individuos eran <nobles salvajes> que se desarrollan como seres humanos productivos, alegres y buenos, a menos que experiencias desfavorables interfieran en su capacidad de manifestar su naturaleza más elevada. Esta idea totalmente diferente al punto de vista de los psicoanalistas, quienes consideran a las personas como cautivos que luchan por liberarse de las tendencias oscuras y peligrosas de los instintos. Los humanistas no provienen de ambientes médicos, como los primeros psicoanalistas, sino del campo de la educación y la psicología, sus puntos de vista, conocidos como *fenomenológicos*, acentúan la importancia de la subjetividad, al tener como seres humanos que auto realizarnos a través de la espontaneidad, de la creatividad y del desarrollo personal. (retomado de Lozada, 2013).

7.2 Principales representantes.

7.2.1 Abraham Maslow.

Maslow nació en Brooklyn nueva york el primero de abril de 1908: para Maslow la personalidad tiene 2 aspectos fundamentales: nuestras necesidades, es decir, las cosas que buscamos a lo largo de la vida y nuestras experiencias, o lo que es lo mismo, lo que va ocurriendo en esta vida. Fue uno de los primeros filósofos que toma la vida individual y el conjunto de las experiencias que la persona va viviendo, porque es en este “ir viviendo” donde se va formando nuestra personalidad, además es considerado uno de los más importantes representantes del humanismo y fue quien denomino a esta teoría como la tercera fuerza. (Blas & Meza, 2012).

Balcázar y Delgadillo (2003) refieren que Maslow construyó una jerarquía de las necesidades donde las más básicas son las más fuertes y para pasar a las siguientes, hay

que satisfacer las precedentes y cuando las necesidades estas distorsionadas, podemos comportarnos en forma opuesta a nuestra naturaleza. (retomado de Lozada, 2013).

Maslow buscaba explicar porque ciertas necesidades impulsaban al ser humano en un momento determinado, para esto establece una jerarquía entre las necesidades de un ser humano. Cloninger (2003) puntualiza que esta jerarquía de necesidades consta de cinco niveles: cuatro de niveles de motivación deficitaria (motivación para superar el sentimiento de una deficiencia) y un último nivel altamente desarrollado a los que se denomina motivación de ser o auto realización, estas son:

Necesidades de orden superior:

1. Necesidades fisiológicas: de comida, agua, sueño y sexo. Si no se satisfacen, dominan la motivación, independientemente de que tampoco se haya satisfecho otras necesidades de orden superior.
2. Necesidades de seguridad: la motivación predominante de la persona es garantizar una situación segura. La familia se percibe como segura.
3. Necesidades de amor y pertenencia: en este nivel, la persona busca amor y amistad. Maslow incluyó la necesidad de dar amor y así como de recibirlo. Describió esas necesidades como una fuente frecuente de desajustes en nuestra sociedad.
4. Necesidades de estima: emerge de la necesidad de auto respeto y de la estima de los demás. La estima debería ser “estable (y) tener bases firmes”, con lo cual Maslow quería decir que debería ser resultado de habilidades y logros reales.

Autorrealización:

5. Auto realización: en esta etapa superior, la persona ya no está motivada por las deficiencias, sino más bien por la necesidad de “realizar” o satisfacer

su potencial. Es el deseo “de convertirse en todo lo que uno es capaz de ser”. (retomado de Lozada, 2013).

Además, en su teoría de la jerarquía de necesidades Maslow logro integrar en un solo modelo los enfoques de las principales corrientes psicológicas el psicoanálisis, el conductismo y sus vertientes mayores a la psicología transpersonal y humanista. (Fadiman y Frager,1979).

Todos tenemos de acuerdo a Maslow necesidades relacionadas con el sentido de pertenecía, el amor nos motiva a la búsqueda de relaciones íntimas y de sentirnos parte de diversos grupos como la familia y los compañeros. Estas necesidades se ven cada vez más frustradas en una sociedad que privilegia la amabilidad y el individualismo. (Fadiman y Frager,1979)

Fadiman y Frager (1979) aseguran que Maslow describió a la autorrealización como el uso pleno y la explotación de los talentos, es un proceso continuo en el que se utilizan las propias capacidades de manera plena y creativa, entre las principales características de las personas autorrealizadas se cuenta la creatividad, la espontaneidad y el trabajo duro.

7.2.2 Carl Roger.

Cars Ramson Rogers, nace el 8 de febrero de 1902 en Oak Park Illinois, E.U, y definía la psicoterapia como terapia centrada en la persona, debido a que es la persona la que toma las decisiones que considera necesarias. (Fadiman y Frager, 1979).

Roger se interesó en el estudio del individuo en sí mismo, para ello desarrollo una teoría de la personalidad centrada en el yo, en la cual se ve al hombre como un ser racional, con el mejor conocimiento de sus relaciones con los demás en sí mismo, para lograr que el autoconocimiento sea la base de la personalidad y que cada individuo se conciba como ser individual y único. En su teoría de la personalidad le otorga una importancia fundamental a dos constructos, que serán la base de esta, tales son, el organismo y el sí

mismo, se le conoce normalmente como una “teoría del yo”, “teoría fenomenológica” o “teoría de la realización”, en la que cada persona vive y construye su personalidad a partir de ciertos objetivos y el objetivo más alto sería ser feliz, para autorrealizarse. (Blas y Meza, 2012).

Balcázar y Delgadillo (2003) señalan que Roger en su teoría de la personalidad refleja su preocupación por el bienestar humano y su profunda convicción de que la humanidad es básicamente buena y es confiable, además de que las personas nacen con tendencias constructivas que necesitan ser expresadas, pero se deben dar las condiciones para ello. La tendencia hacia la actualización es convertirse en lo que traemos al nacer: si esto no ocurre, va a hacer por obstáculos del desarrollo ya que la base del desarrollo de la personalidad se basa en las experiencias y por lo mismo, es dinámico y cambiante. Un aspecto básico es el amor y la aceptación positiva incondicional y el ejemplo que sirve de base para esto, son los niños: si el niño no se siente aceptado incondicionalmente, va a empezar a hacer cosas para serlo y va a surgir la incongruencia entre lo que es y lo que debe hacer para ser bien visto. (retomado de Lozada, 2013).

Rogers de acuerdo a Balcázar y Delgadillo (2003) utilizaba el término “cliente” en vez de paciente para subrayar que su método de tratamiento no era manipulador, ni médico, sino que se basaba en la comprensión adecuada y sensible de sus experiencias y necesidades, la más clásica de las terapias humanistas es la psicoterapia centrada en el cliente, el psicólogo estadounidense sostenía que los individuos, así como todos los seres vivos están dirigidos por la tendencia innata a sobrevivir y a reafirmarse lo que los lleva al desarrollo personal, a la madurez y al enriquecimiento vital ya que cada persona tiene la capacidad de autoconocimiento. (retomado de Lozada, 2013).

De igual manera, Fadiman y Frager (1979) mencionan que Rogers utiliza la palabra “cliente” más que el tradicional término “paciente”, por que un paciente es alguien generalmente enfermo, que necesita ayuda y busca con auxilio de un profesional y por lo contrario un cliente es alguien que desea un servicio y piensa que no puede llevarlo a cabo por sí solo, aunque pueda tener problemas, todavía es considerado como una persona

capaz de entender íntimamente su propia situación. La terapia ayuda a una persona a descubrir su propio dilema con un mínimo de participación por parte del terapeuta.

Así Rogers propone que nos veamos a nosotros y a los demás con una condición positiva incondicional, expresión que para él significa aceptar en forma afectuosa sin reservar ni condiciones al otro, como un ser humano o valioso. (Craig, 2001).

7.3 Aportaciones del humanismo al coaching tanatológico y al proceso de duelo.

El humanismo ha aportado al coaching conceptos como, conciencia, libertad, voluntad, Autorealización y liberación del potencial estas aportaciones permiten a la persona percatarse de la importancia de vivir en plenitud, conciencia, libertad y responsabilidad, siendo estos principios fundamentales para trabajar en coaching. (Castro, 2017).

Por parte de la Psicología Humanista, su influencia y enseñanzas prácticas al mundo del coaching son:

- Valorar la peculiaridad de las personas reconociendo que cada ser humano es diferente.
- Trabajar con la conciencia, dejando de lado todo aspecto del inconsciente. La conciencia es la que otorga libertad y capacidad de elección al hombre. Buscar significados no explicaciones.
- Las sesiones de coaching son no-directivas. El coaching se centra en el cliente, no en los objetivos.
- El Rapport es fundamental en la relación humana entre el coach y el cliente. Nuestros clientes son responsables de la dirección y del plan de acción que se establece en cada sesión.
- Las principales herramientas de un coach son sus cualidades. El coaching no enseña, el cliente aprende.
- El coaching se enmarca, normalmente, dentro de los factores motivadores del ser humano: la autosuperación o autorrealización.
- Nos orientamos al comportamiento (hacer, vivir y sentir).

- Hacemos que nuestros clientes se planteen qué quieren llegar a ser, desde el presente hacia el futuro, construyendo su realidad.
- La relación coach – coachee se establece en un marco íntegro de confianza en el otro. La aceptación y la comprensión de la persona dentro del marco de la confianza, es un axioma fundamental del coaching.
- El coaching trabaja con la pulsión del síndrome de crecimiento de las personas. (Ravier, 2005).

CAPITULO VIII.- EL MÉTODO

8.1 TEMA

“Resiliencia para la vida en adolescentes, al afrontar un duelo; taller vivencial desde un enfoque humanista y el coaching tanatológico”

8.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Es la resiliencia en los jóvenes adolescentes, una habilidad indispensable para afrontar una pérdida afectiva a través de un duelo y mejorar su rendimiento académico?

8.3 HIPOTESIS

H1. La implementación de un taller para promover habilidades de resiliencia en los adolescentes, es una herramienta importante aplicada a la tanatología que permite afrontar una pérdida afectiva a través de un duelo y mejorar su rendimiento académico.

8.4 VARIABLE DEPENDIENTE:

Pérdida afectiva y Rendimiento escolar

8.5 VARIABLE INDEPENDIENTE

Resiliencia.

8.6 OBJETIVO GENERAL

Mediante la implementación del taller analizar y conocer si el desarrollo de resiliencia como habilidad para la vida, permite al adolescente afrontar una pérdida afectiva y mejorar su rendimiento académico.

Objetivos Particulares:

- A través de un taller vivencial, desarrollar en los adolescentes resiliencia positiva para afrontar una pérdida y así adquirir una habilidad para la vida.
- Mostrar el papel que tiene la resiliencia positiva para afrontar una pérdida afectiva.

- Conocer que tanto influye una pérdida afectiva en el desempeño académico de los adolescentes.
- Analizar cómo percibe la vida el adolescente al vivir una pérdida afectiva.
- Mostrar al adolescente que la resiliencia positiva es una habilidad en la vida que le permitirá afrontar y solucionar diversos problemas.

8.7 TIPO DE ESTUDIO:

Realice una investigación de tipo cuasiexperimental de tipo descriptivo-correlacional, con una sola muestra. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

8.8 DISEÑO

Se utilizó un diseño cuasi-experimental, de tipo descriptivo ya que se trabajó con un grupo intacto, al que se le aplicó antes y después del tratamiento un test, así mismo se describió relación de variables. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003)

8.9 POBLACIÓN:

Adolescentes de entre 15 y 18 años de edad, de la Preparatoria Oficial. Num 119 Profesor Misael Núñez Acosta en la delegación de San Juan Tehuixtitlan municipio de Atlautla Edo. Mex.

8.10 MUESTRA:

Se trabajó con una muestra no probabilística dirigida, ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad si no de causas relacionadas con las características de la investigación. (Hernández, Fernández y Baptista 2006)

Representada por participantes voluntarios, en estos casos, la elección de los participantes depende de circunstancias muy variadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

La condición para tomar este taller es que los adolescentes tuvieran o vivieran una pérdida afectiva y se interesaran en vivir un duelo además de cumplir con la edad requerida.

8.11 Definición conceptual y operacional de las variables

Pérdida afectiva (Duelo): El duelo es un estado en el cual existe sufrimiento, dolor, ira, culpa, confusión y otros sentimientos que surgen tras la pérdida, por eso se requiere de tiempo para resolver los problemas emocionales tan complejos que le caracterizan. (Kail & Cavanaugh, 2006).

El duelo es natural en nuestras vidas, es una reacción sana y adaptativa ante una experiencia de pérdida, la cual experimentamos todos los seres humanos, en ocasiones sin necesidad de medicación, subjetiva y psicológica. (Nomen, 2009).

Es un trabajo de y para aceptar la realidad, un camino que nos ayuda a comprender y renunciar a lo que ya no está, es decir un tiempo de cambio y de maduración, es un proceso de aceptación, donde cada uno de los duelos vividos por cada una de las personas existentes en este mundo, es único e irrepetible, sin embargo, en ciertos puntos nuestros duelos tendrán coincidencias que entre pláticas y consejos nos ayudarán a superarlos. (Bucay, 2011).

RENDIMIENTO ACADÉMICO: El rendimiento académico de acuerdo a Figueroa 2004 se define como el resultado de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional, al dar un resultado cuantitativo que se obtienen del proceso de aprendizaje mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias. (Citado por Wookgod, 2006).

El rendimiento académico determina el nivel de conocimiento alcanzado y es tomado como un criterio para medir el éxito o fracaso escolar, reflejando el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo, en el cual no se trata de cuanto material han memorizado los educandos si no de cuanto han incorporado realmente a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver problemas y al utilizar cosas aprendidas. Es un conjunto de transformaciones dentro del proceso enseñanza aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la

personalidad, no solo en el aspecto cognoscitivo sino también en las habilidades destrezas, actitudes, etc. (Wookgod, 2006).

RESILIENCIA: La resiliencia proviene de la física y hace referencia a la capacidad de resistencia que tienen algunos materiales a la presión, la tensión, al impacto y a pesar de esto pueden recuperar su estructura original siempre que se fuerce a ello, por lo que la resiliencia funciona de manera similar en las personas, ya que al desarrollar resiliencia podemos tener la capacidad de resistir y afrontar las adversidades y/o aquellas situaciones de pérdida que vivamos por eso ser resiliente implica avanzar, afrontar y continuar. (Mestre & Guil, 2012).

Es un todo de procesos sociales e intrapsíquicos que ayudan a tener una vida saludable, viviendo en un medio poco saludable, es también la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptándose y recuperándose para acceder a una vida significativa y productiva. (Henderson, & Milstein, 2003).

TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS: es un test proyectivo que mide la tendencia dominante de su personalidad en cuatro áreas:

- Área de la familia: incluye tres series de actitudes hacia: el padre, la madre y hacia la unidad familiar.
- Área del sexo: actitudes hacia las mujeres, hombres y relaciones de pareja
- Área de las relaciones interpersonales: incluye actitud hacia los amigos, conocidos, compañeros de escuela, superiores y niños menores
- Área de concepto de sí mismo: involucra temores, sentimientos de culpa, metas y actitudes con respecto a sus propias capacidades, el pasado y el futuro

Reflejan motivaciones, pensamientos, sentimientos, actitudes, conflictos y temores subyacentes proyectados en las respuestas del individuo.

Las frases incompletas se consideran una de las técnicas proyectivas más válidas para el propósito de diagnóstico de personalidad e investigación. La confiabilidad y validez

de las frases incompletas son más altas cuanto las respuestas se califican de manera objetiva que de manera impresionista.

El test de frases incompletas se evalúa mediante los siguientes criterios:

- 2 pts.= severo (altas probabilidades de que el sujeto necesite ayuda para manejar los trastornos emocionales en esta área)
- 1 pts.= levemente severo (presenta conflictos emocionales en esta área, pero parece ser capaz de manejarlos sin ayuda)
- 0 pts.= sin gravedad, ningún trastorno significativo observado en esta área

8.12 INSTRUMENTOS

Instrumentos a utilizar dentro de las actividades del taller son:

1. Papel bond, cartulinas, seguritos de metal para gafetes, marcadores hojas blancas, hojas y sobres (para hacer cartas), colores, una cobija, una almohada, copias del libro:” Camino de lágrimas”
2. Materiales para dar el taller: laptop, cañón, grabadora, música para relajación, videos, películas, inciensos y globos.
3. Cuestionario de frases incompletas (Test de Sacks), escala de resiliencia y conferencias en Power Point de: duelo y resiliencia.....
4. Test de Sacks... (Ver anexo 1).
5. Escala de resiliencia (Ver Anexo 2).

8.12.1 Procedimiento:

Fase 1. Agende una cita con las autoridades correspondientes de la escuela Preparatoria Oficial. Núm. 119, Profesor Misael Núñez Acosta en la delegación de San Juan Tehuixtitlan municipio de Atlautla Edo. Mex. para pedir el permiso correspondiente, expresarles el proyecto a desarrollar dentro de las instalaciones y mostrarles la finalidad y los objetivos que se llevarían a cabo con los estudiantes.

Fase 2. Otorgado el permiso y aceptado el proyecto, pase al área de orientación, y con ayuda del orientador, empezamos con la organización de los tiempos, lugar, materiales que requería el taller. El orientador me condujo a los salones asignados de tercer grado que cubren el requisito de la edad (entre 15 y 18 años de edad) propuso que personalmente realizara la invitación, después me permitió invitar a una próxima plática para explicar el tema del taller y que así se organizara el grupo para trabajar para después iniciar con las inscripciones a los interesados, después las autoridades correspondientes asignaron el espacio para trabajar.

Fase 3. En la siguiente visita, los adolescentes de los dos grupos de tercero asistieron a una plática en la que se preparó una explicación breve sobre que era duelo y resiliencia, en base a también a una lectura del Libro “Camino de lágrimas de Jorge Bucay”, la procedencia de la investigadora, el objetivo de la investigación y se dio un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos para que respondieran el cuestionario relacionado con el Duelo, el cual se aplicará de manera colectiva para que los jóvenes pudieran esclarecer más sus ideas sobre el taller y así los interesados en permanecer en el taller al terminar la sesión, se acercaran al área de orientación para inscribirse al taller.

Fase 4.- En la siguiente visita, cerrada la fecha de inscripciones pase al área de orientación, para corroborar datos y ya con el grupo conformado se dio la bienvenida al inicio del taller: “YO Y MI CAMINO DE DUELO”, cuando los jóvenes entraron al aula les obsequie su gafete y un marcador para escribir su nombre, además de dar a conocer las recomendaciones del taller. También aplique el Test de Sacks, antes de empezar con el proyecto de investigación (los resultados no influyeron para la continuidad de los jóvenes dentro del taller, ni mucho menos la prueba fue utilizada para calificar a las de más alto conflicto, la temática impartida dentro del taller fue la misma para todos los participantes), se les informo, las instrucciones para la contestación del test de manera colectiva y supervisada, con una duración aproximada de 20 minutos.

Fase 5. Seguido del primer cuestionario se dieron las indicaciones para que contestaran la escala de resiliencia de manera colectiva y supervisada con una duración aproximada de 20 minutos.

8.13 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

En el análisis estadístico que utilice es el programa Microsoft Excel 2007 (hoja de cálculo). Primeramente, realice una base de datos donde ingresamos el puntaje obtenido de ambos test (pre-pos) de los participantes para la realización de la explicación gráfica de resultados cuantitativos. El puntaje es asignado dependiendo el protocolo de calificación del test de Sacks de frases incompletas. Segundo obtuve un análisis descriptivo del puntaje general obtenido en ambos test de cada participante, realizando gráficamente una comparación para la verificación de mejora en áreas emocionales y aumento de la autoestima mediante el taller aplicado. Para la comprobación de la hipótesis de investigación realice un análisis detallado del puntaje de cada participante y del contenido de las respuestas a las preguntas del test de Sacks, de manera particular, para revisar cómo y en que pregunta se aprecia una mejora en áreas emocionales, comparando el pre y pos- test, para verificar la disminución de puntaje lo que indica una mejora en el área emocional, apoyándonos de gráficas de pastel y gráficas de barras para una mejor explicación de los resultados de manera cualitativa.

Así también realice el análisis de la escala de resiliencia, con las normas establecidas dentro de esta escala para obtener los resultados, apoyándonos del programa Microsoft Excel 2007 (hoja de cálculo) e ingresamos una base de datos del puntaje obtenido de ambos test (pre-pos) de los participantes para la realización de la explicación gráfica de resultados cuantitativos. El puntaje es asignado dependiendo el protocolo de calificación de dicho cuestionario, en donde el aumento de puntaje representa un aumento de resiliencia en la persona.

El análisis de las tes de duelo lo realice de manera cualitativa, analizando la descripción de cada una de las respuestas de los participantes solo para considerar los duelos que vivieron y nos condujera a un mejor conocimiento de cada integrante.

CAPITULO IX. RESULTADOS

9.1 ANALISIS GENERAL:

Basándome en los resultados obtenidos durante la evaluación antes y después del “taller yo y mi camino de duelo” y con ayuda del el test de SACKS de frases incompletas (Anexo 1) y la escala de resiliencia (Anexo 2), pude comprobar que la hipótesis “La implementación de un taller para promover habilidades de resiliencia en los adolescentes, es una herramienta importante aplicada a la tanatología que permite afrontar una perdida afectiva a través de un duelo y mejorar su rendimiento académico” es aceptada, ya que haciendo una comparación pre y post se puede observar, que al inicio del taller se obtuvo en el pre-test 662 puntos y en la finalización obtuvimos en los resultados del post-test 452, encontrando un aumento significativo en la estabilidad de áreas emocionales, corroborando de nuevo la hipótesis de investigación, mediante el cambio en sus respuestas y durante diecisiete sesiones de sesenta minutos cada una, aplicadas en las instalaciones de la escuela, en horarios que no interfirieron en sus clases, siendo los participantes muy puntuales con los horarios de taller, así mismo con la realización de sus actividades y tareas a entregar.

9.2 Gráfica general

NOMBRE	PRE-TEST	POS-TEST	DIFERENCIA DE PUNTOS
Daniel	41	23	9
Edgar	46	32	8
Gerardo	49	36	8
José Cruz	33	24	7
José Ángel	32	25	9
Alma	47	32	17
Emanuel	51	34	19
Carla Belem	43	33	13
Eduardo	51	37	11
Carlos	66	42	13
Fernando	48	31	10
Álvaro	59	43	16
Brisa	32	19	5
Jesús David	33	18	15
Lizz	31	23	3
Suma total	662	452	163

TOTAL	PRE-TEST	POS-TEST	DIFERENCIA
COMPARACIÓN	662	452	576



Gráfica de comparación general de los resultados obtenidos del Anexo 1. De la aplicación del test al inicio del taller (pre-test) y a la finalización del mismo (pos-test), puntuaciones obtenidas de los adolescentes participantes. Se observa una clara disminución en los valores severo con respecto a las respuestas en los test.

9.3 Comprobación de la hipótesis de investigación.

H₁: La implementación de un taller para promover habilidades de resiliencia en los adolescentes, es una herramienta importante aplicada a la tanatología que permite afrontar una pérdida afectiva a través de un duelo y mejorar su rendimiento académico.

H₀: La implementación de un taller para promover habilidades de resiliencia en los adolescentes, no es una herramienta importante aplicada a la tanatología y no permite afrontar una pérdida afectiva a través de un duelo y mejorar el rendimiento académico.

ACTITUD FRENTE A LA MADRE

Nombre del alumno	Actitud frente a la Madre	
	PRE- TES	POS- TES
Daniel	1	0
Edgar	3	2
Gerardo	3	2
José Cruz	3	1
José Ángel	2	2
Alma	4	3
Emanuel	5	1
Carla Belem	1	3
Eduardo	0	2
Carlos	4	1
Fernando	3	2
Brisa	2	1
Álvaro	3	2
Jesús David	3	2
Liz	2	1
Total	39	25

ACTITUD FRENTE AL PADRE

Nombre del alumno	Actitud Frente al Padre	
	PRE- TES	POST- TES
Daniel	3	2
Edgar	3	2
Gerardo	5	4
José Cruz	2	2
José Ángel	3	2
Alma	4	2
Emanuel	4	3
Carla Belem	4	3
Eduardo	4	3
Carlos	3	2
Fernando	3	2
Brisa	3	2
Álvaro	5	4
Jesús David	3	2

Liz	3	2
Total	52	37

ACTITUD HACIA LA UNIDAD FAMILIAR

Nombre del alumno	Actitud hacia la unidad familiar	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	2	1
Edgar	2	2
Gerardo	3	2
José Cruz	3	3
José Ángel	2	2
Alma	3	2
Emanuel	2	2
Carla Belem	2	2
Eduardo	3	2
Carlos	4	2
Fernando	1	1
Brisa	2	1
Álvaro	5	3
Jesús David	3	2
Liz	3	2
Total	40	29

ACTITUD HACIA EL SEXO

Nombre del alumno	Actitud hacia el sexo	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	5	3
Edgar	5	4
Gerardo	1	1
José Cruz	3	2
José Ángel	1	1
Alma	4	3
Emanuel	2	2
Carla Belem	3	2
Eduardo	4	3
Carlos	6	4
Fernando	2	2

Brisa	1	1
Álvaro	5	4
Jesús David	3	2
Liz	4	3
Total	49	37

ACTITUD HACIA LAS RELACIONES HETEROSEXUALES

Nombre del alumno	Actitud hacia las relaciones heterosexuales	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	5	4
Edgar	4	3
Gerardo	5	4
José Cruz	1	1
José Ángel	5	4
Alma	2	1
Emanuel	4	3
Carla Belem	1	1
Eduardo	5	4
Carlos	1	1
Fernando	3	2
Brisa	5	4
Álvaro	4	3
Jesús David	1	0
Liz	2	2
Total	48	37

ACTITUD HACIA LOS AMIGOS Y CONOCIDOS

Nombre del alumno	Actitud hacia los amigos y conocidos	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	1	1
Edgar	1	1
Gerardo	3	2
José Cruz	1	1
José Ángel	2	2
Alma	4	3
Emanuel	4	3

Carla Belem	1	1
Eduardo	2	2
Carlos	4	3
Fernando	2	1
Brisa	2	1
Álvaro	1	1
Jesús David	0	0
Liz	1	1
Total	29	23

ACTITUD HACIA LOS SUPERIORES DE TRABAJO O ESCUELA

Nombre del alumno	Actitud hacia los superiores de trabajo o escuela.	
	PRE-TEST	POST-TEST
Daniel	0	0
Edgar	3	2
Gerardo	3	2
José Cruz	2	1
José Ángel	3	2
Alma	1	0
Emanuel	3	2
Carla Belem	4	3
Eduardo	4	2
Carlos	6	4
Fernando	4	3
Brisa	3	2
Álvaro	2	1
Jesús David	1	0
Liz	1	1
Total	40	25

ACTITUD HACIA LAS PERSONAS SUPERVISADAS

Nombre del alumno	Actitud hacia las personas supervisadas	
	PRE-TEST	POST-TEST
Daniel	1	0
Edgar	3	2
Gerardo	4	3

José Cruz	2	2
José Ángel	3	2
Alma	4	3
Emanuel	5	4
Carla Belem	2	1
Eduardo	4	3
Carlos	6	4
Fernando	2	1
Brisa	3	2
Álvaro	3	2
Jesús David	3	2
Liz	2	2
Total	47	33

ACTITUD HACIA LOS COMPAÑEROS

Nombre del alumno	Actitud hacia los compañeros	
	PRE-TES	POST.TES
Daniel	0	0
Edgar	1	1
Gerardo	1	0
José Cruz	0	0
José Ángel	0	0
Alma	1	0
Emanuel	2	1
Carla Belem	0	0
Eduardo	1	1
Carlos	4	3
Fernando	3	2
Brisa	0	0
Álvaro	3	2
Jesús David	2	1
Liz	3	2
Total	21	13

TEMORES

Nombre del alumno	Temores	
	PRE-TES	POST-TES

Daniel	5	3
Edgar	4	2
Gerardo	6	4
José Cruz	4	3
José Ángel	2	1
Alma	5	3
Emanuel	4	3
Carla Belem	4	3
Eduardo	7	4
Carlos	8	5
Fernando	8	3
Brisa	2	1
Álvaro	8	6
Jesús David	4	3
Liz	2	1
Total	73	45

SENTIMIENTOS DE CULPA

Nombre del alumno	Sentimientos de culpa	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	5	3
Edgar	4	3
Gerardo	4	3
José Cruz	4	3
José Ángel	3	2
Alma	6	4
Emanuel	6	3
Carla Belem	4	3
Eduardo	4	3
Carlos	4	2
Fernando	6	4
Brisa	3	2
Álvaro	5	4
Jesús David	1	0
Liz	3	2
Total	62	41

ACTITUD HACIA LAS PROPIAS HABILIDADES

Nombre del alumno	Actitud hacia las propias habilidades	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	5	2
Edgar	4	3
Gerardo	1	1
José Cruz	3	2
José Ángel	2	2
Alma	0	0
Emanuel	2	1
Carla Belem	4	2
Eduardo	4	2
Carlos	4	3
Fernando	2	2
Brisa	2	1
Álvaro	3	2
Jesús David	2	1
Liz	3	2
Total	41	26

ACTITUD HACIA EL PASADO

Nombre del alumno	Actitud hacia el pasado	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	4	3
Edgar	2	1
Gerardo	6	4
José Cruz	2	1
José Ángel	1	1
Alma	1	1
Emanuel	4	3
Carla Belem	3	2
Eduardo	3	2
Carlos	2	2
Fernando	2	1
Brisa	1	0
Álvaro	3	2
Jesús David	3	2

Liz	1	1
Total	38	26

ACTITUD HACIA EL FUTURO

Nombre del alumno	Actitud hacia el futuro	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	2	1
Edgar	2	1
Gerardo	4	2
José Cruz	1	1
José Ángel	2	1
Alma	2	1
Emanuel	1	1
Carla Belem	5	3
Eduardo	3	2
Carlos	6	3
Fernando	2	1
Brisa	2	1
Álvaro	5	4
Jesús David	2	1
Liz	1	1
Total	40	24

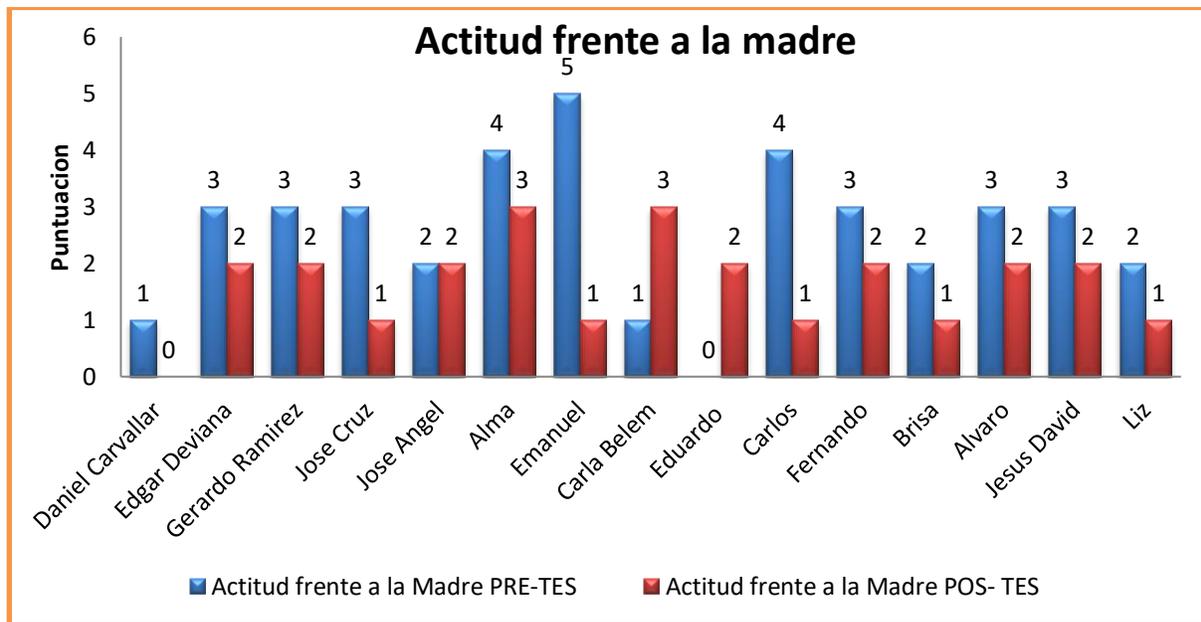
METAS

Nombre del alumno	Metas	
	PRE-TES	POST-TES
Daniel	2	0
Edgar	5	3
Gerardo	5	2
José Cruz	2	1
José Ángel	1	1
Alma	6	4
Emanuel	3	2
Carla Belem	4	3
Eduardo	5	2
Carlos	4	3

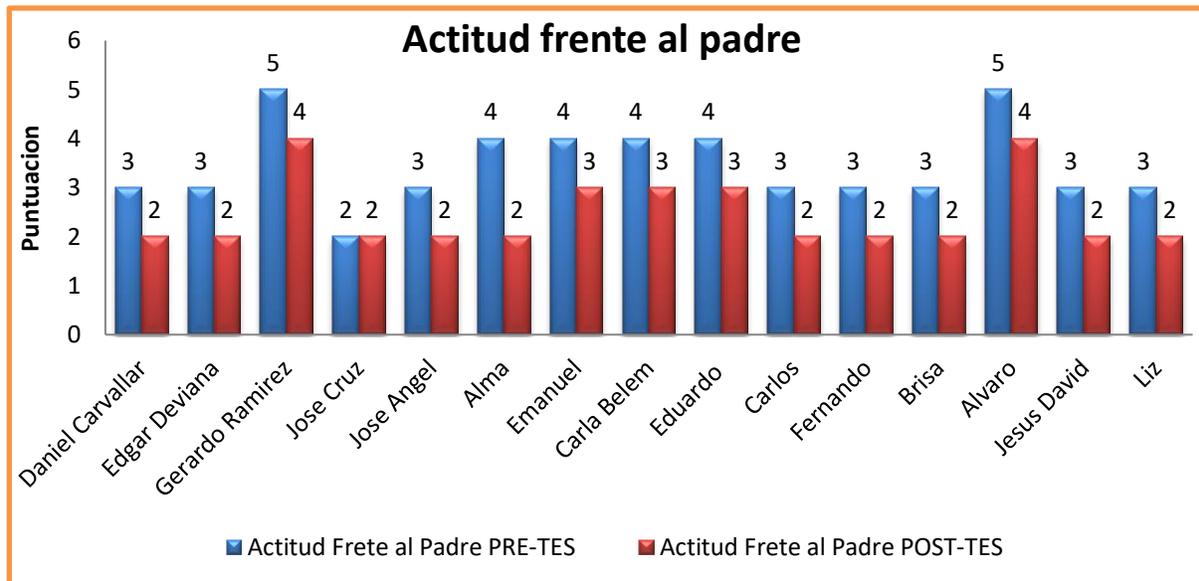
Fernando	5	4
Brisa	1	0
Álvaro	4	3
Jesús David	2	0
Liz	0	0
Total	49	28

► **Por lo que concluyo que se acepta H_1** (La implementación de un taller para promover habilidades de resiliencia en los adolescentes, es una herramienta importante aplicada a la tanatología que permite afrontar una pérdida afectiva a través de un duelo y mejorar su rendimiento académico.) **y entonces se rechaza H_0**

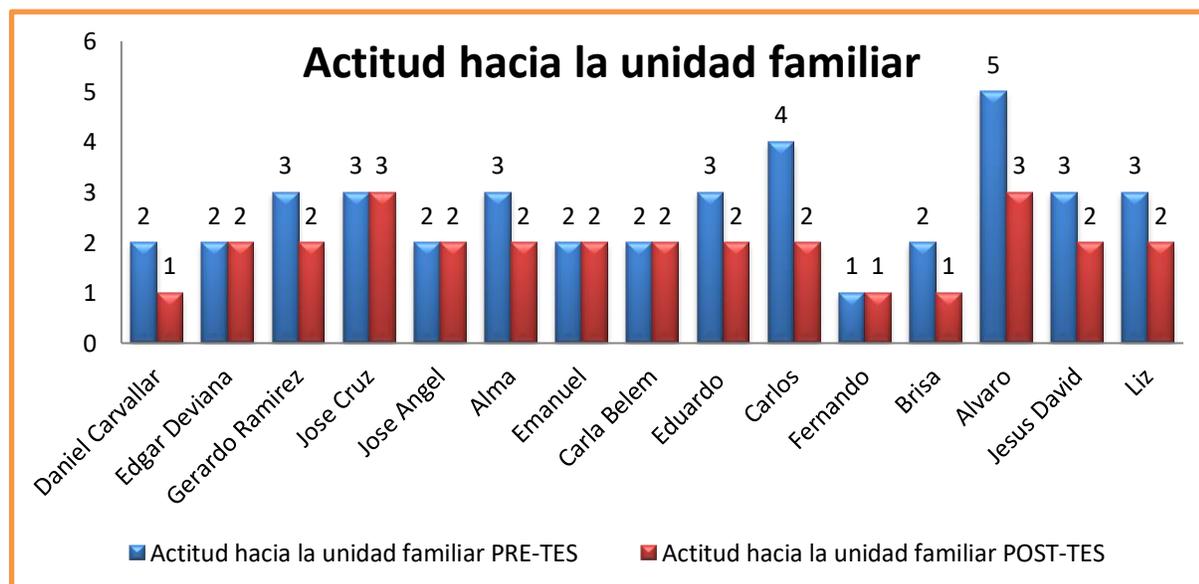
9.4 Análisis cuantitativo y tablas de frecuencia del Test de SACKS de frases incompletas (Anexo 1)



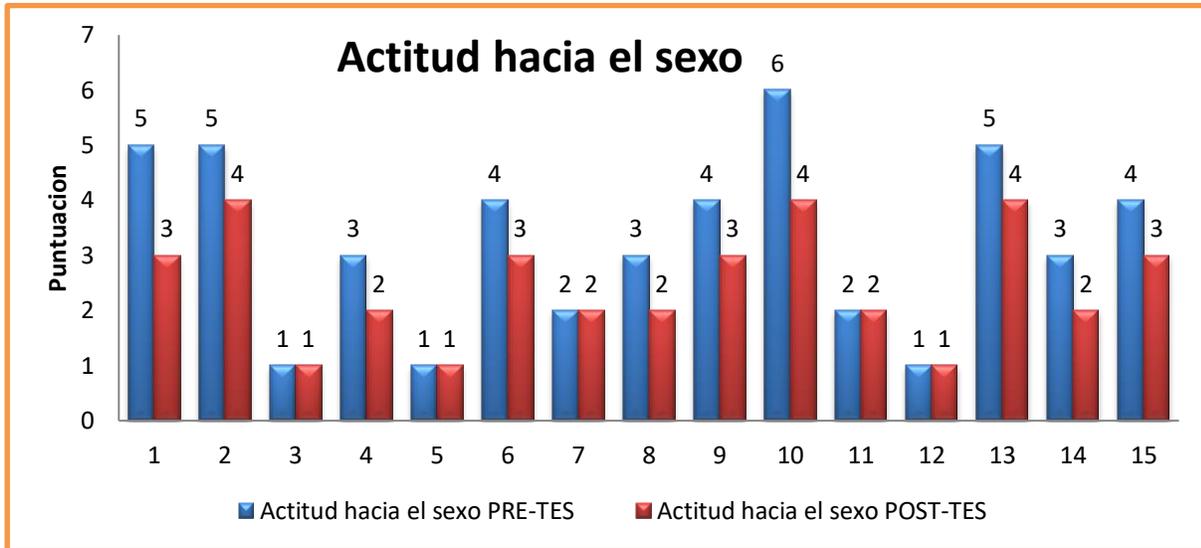
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



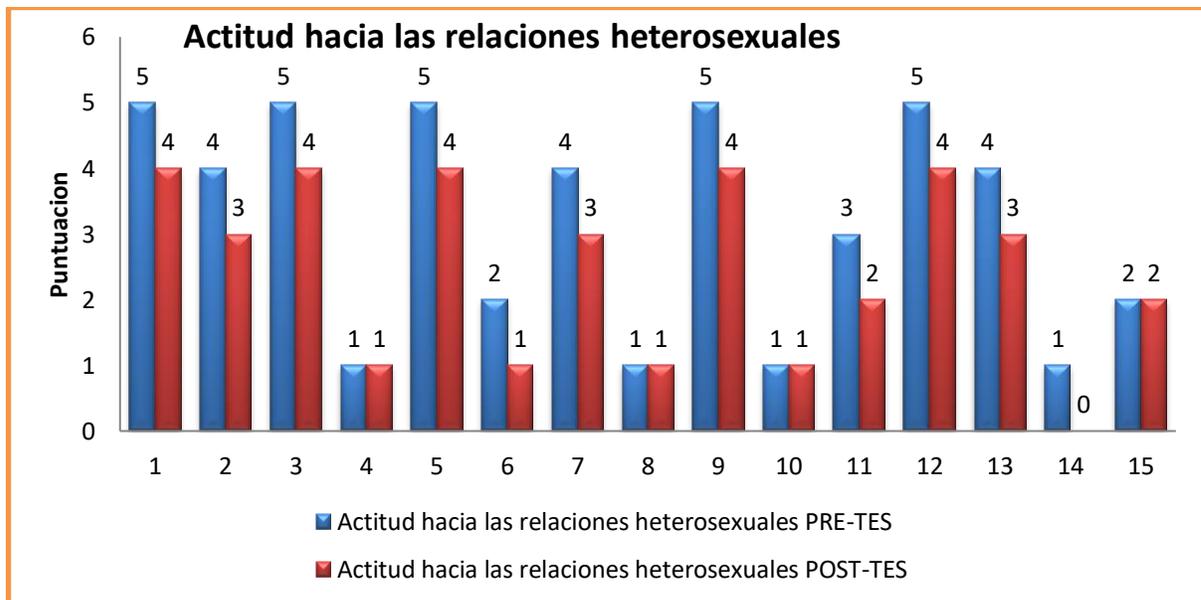
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



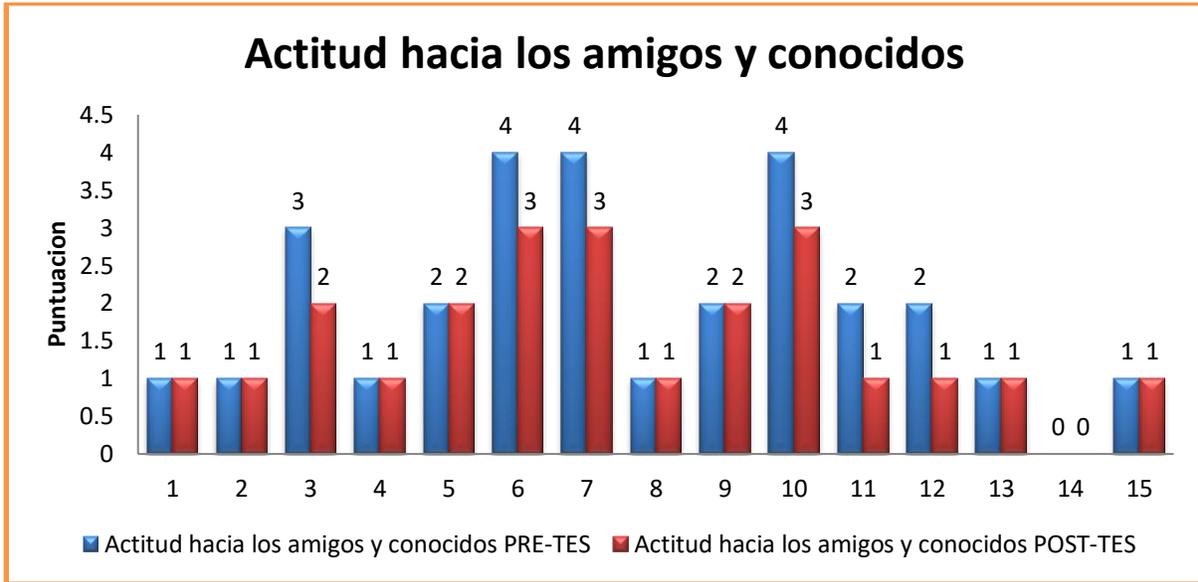
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



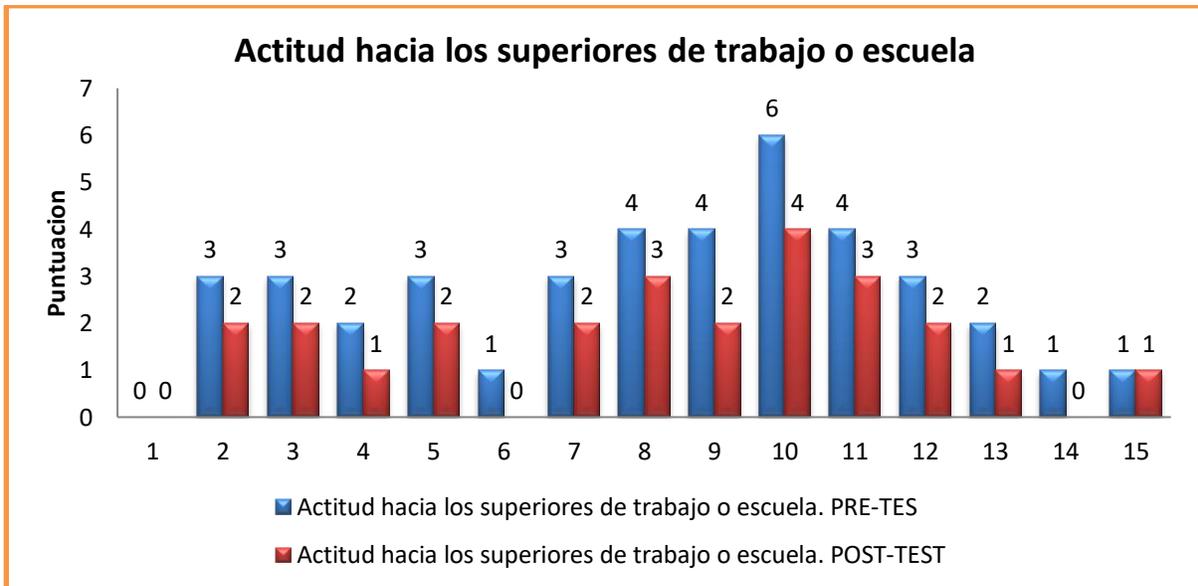
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.

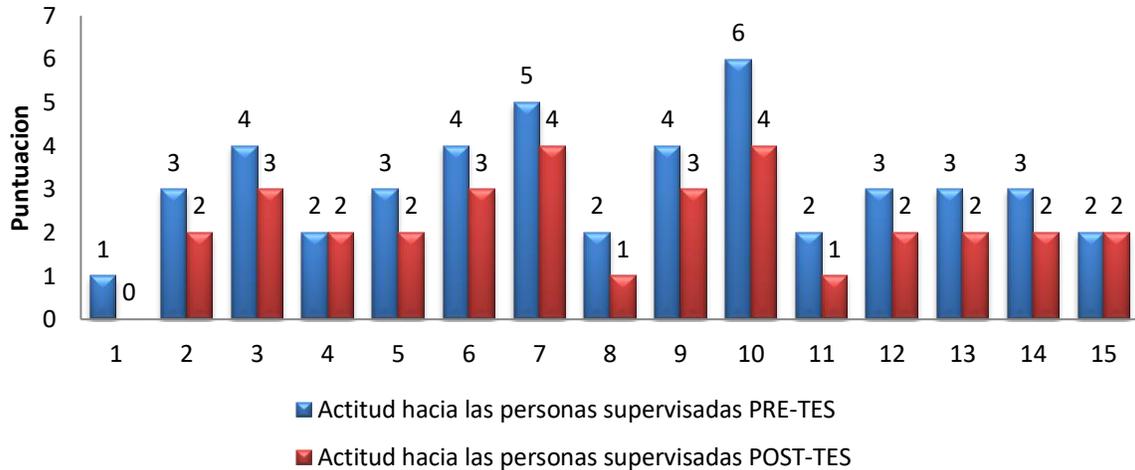


Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



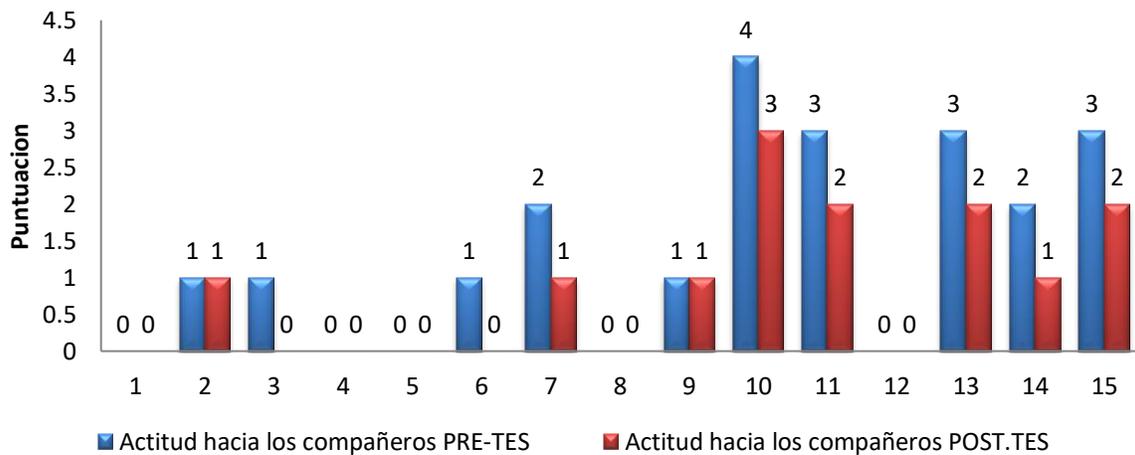
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.

Actitud hacia las personas supervisadas

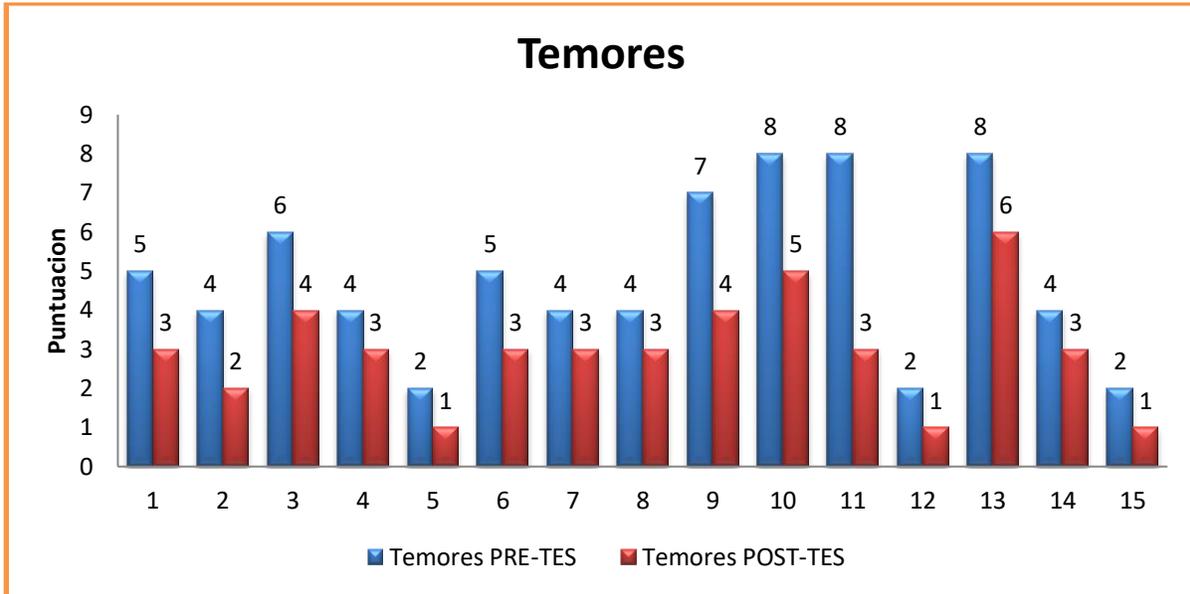


Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.

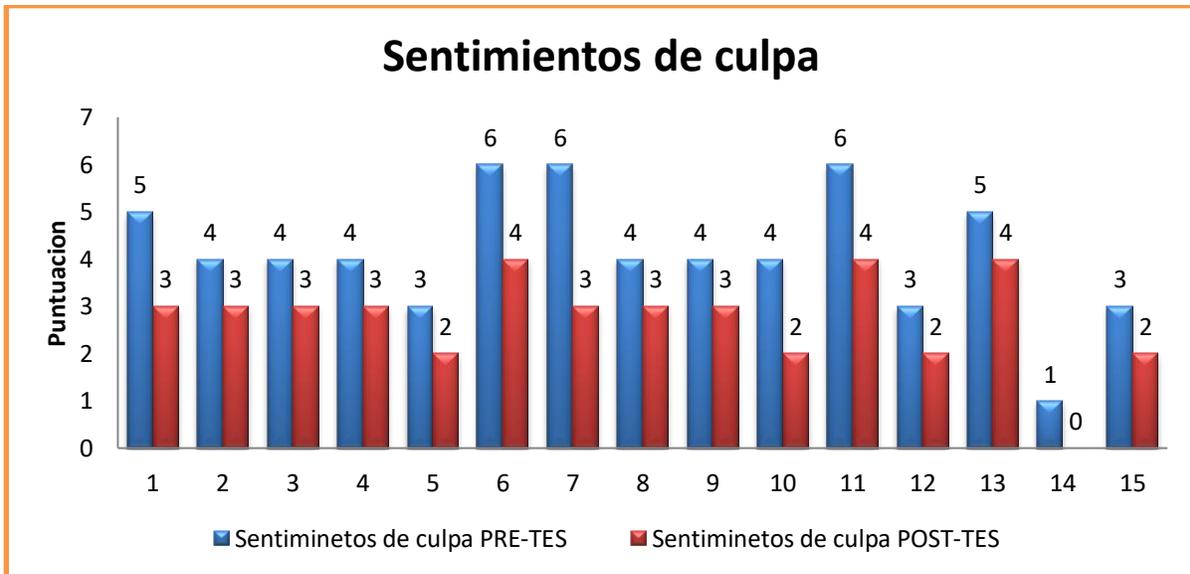
Actitud hacia los compañeros



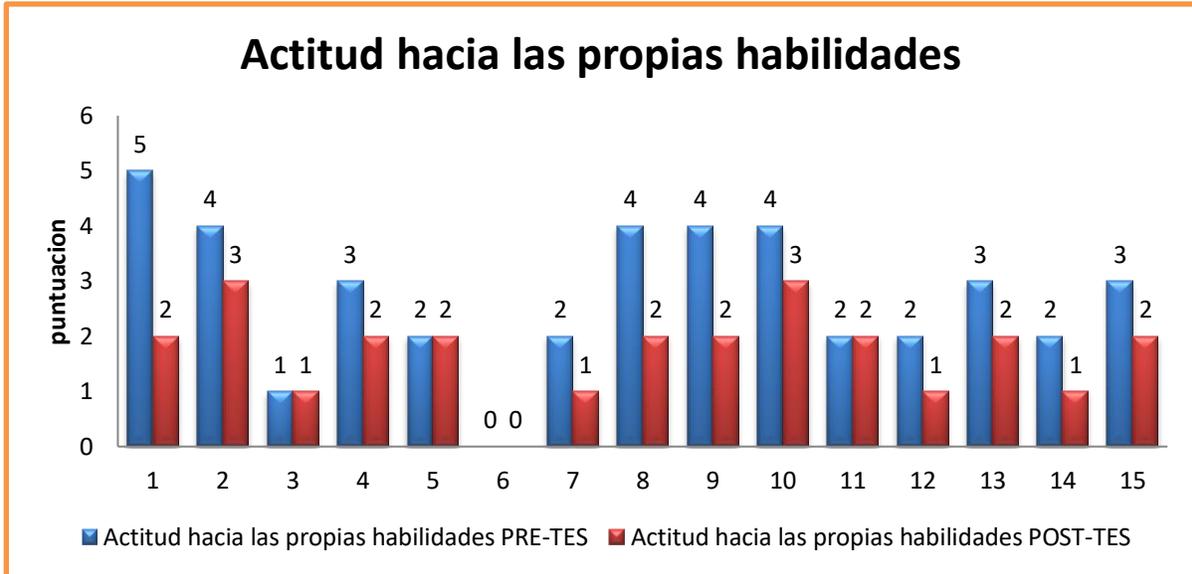
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



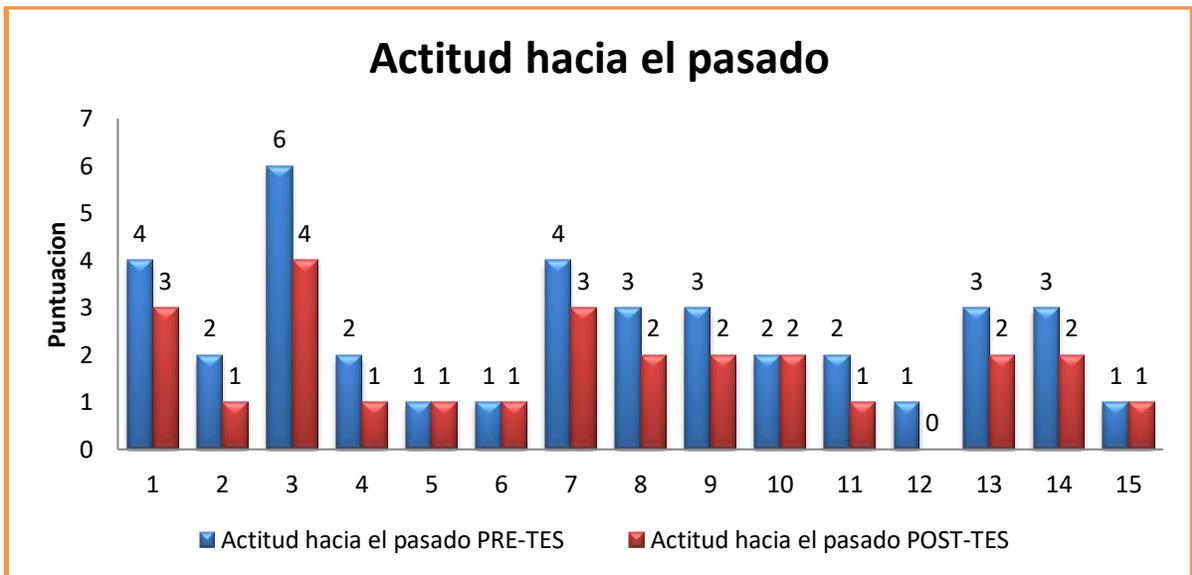
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



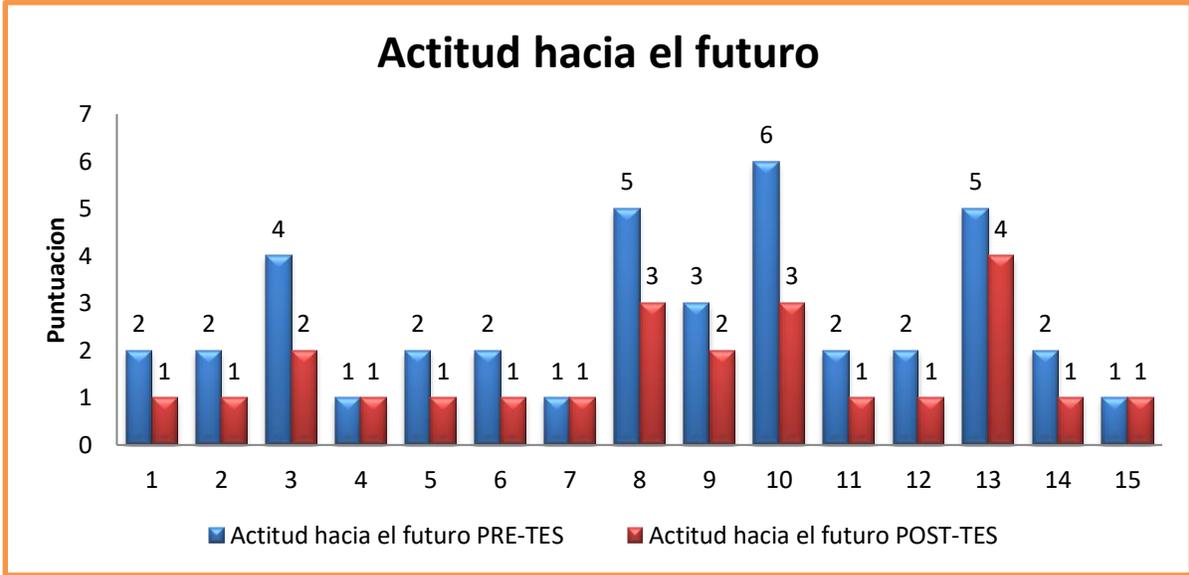
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



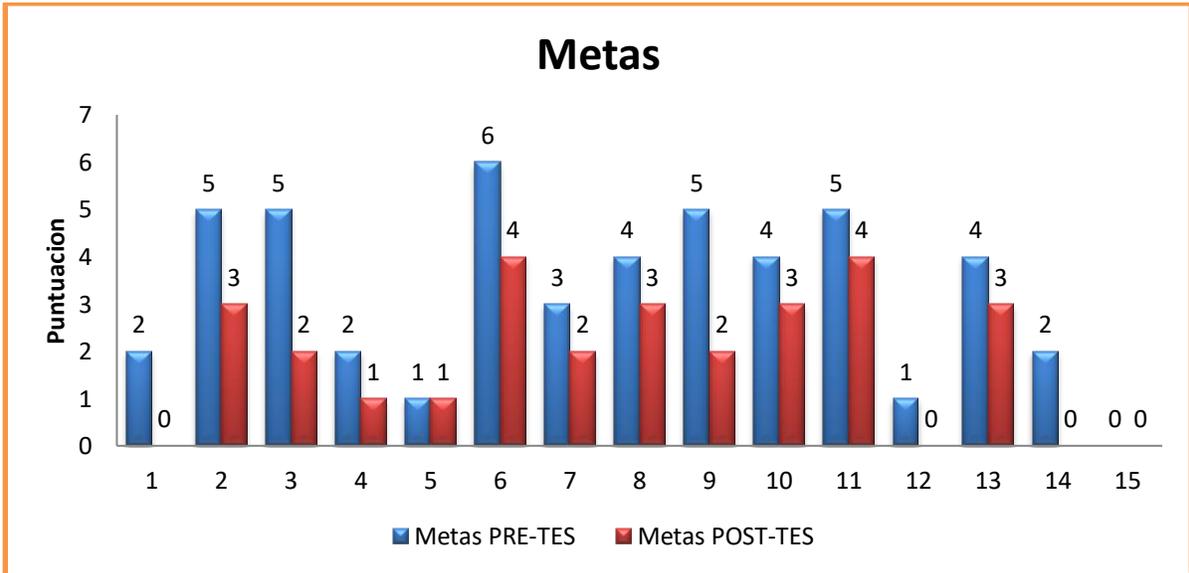
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



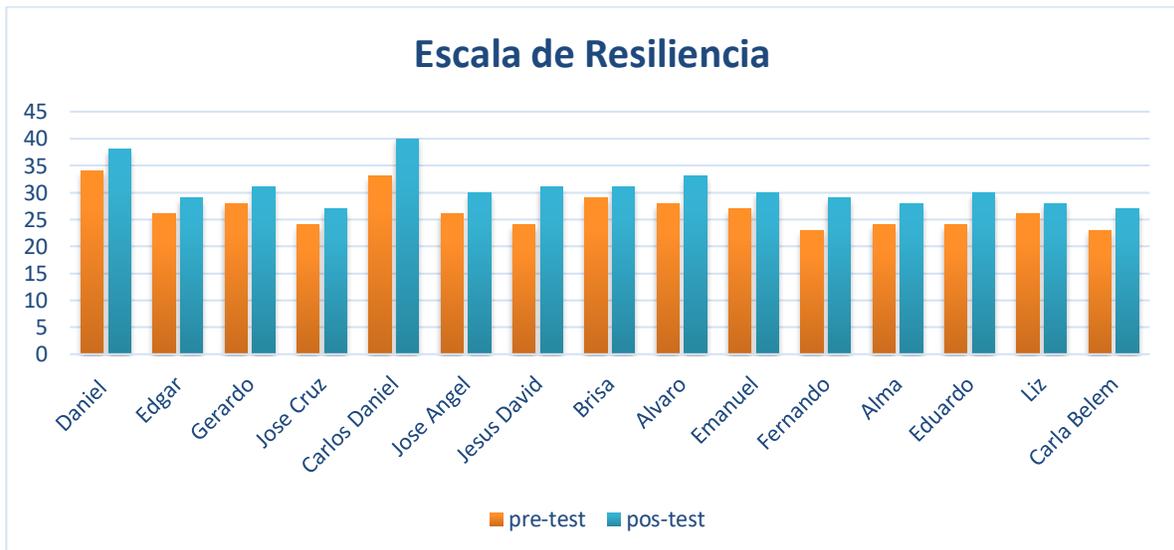
Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.



Gráfica de comparación obtenido de los 15 jóvenes encuestados antes y después (PRE-TEST Y POS-TEST) de la aplicación del taller “YO Y MI CAMINO DE DUELO”.

ESCALA DE RESILIENCIA

Nombre	pre-test	pos-test	Diferencia de puntos
Daniel	34	38	4
Edgar	26	29	3
Gerardo	28	31	3
José Cruz	24	27	3
Carlos Daniel	33	40	7
José Ángel	26	30	3
Jesús David	24	31	7
Brisa	29	31	2
Álvaro	28	33	5
Emanuel	27	30	3
Fernando	23	29	6
Alma	24	28	4
Eduardo	24	30	6
Liz	26	28	2
Carla Belem	23	27	4



CONCLUSIONES

Dentro del presente trabajo, diseñado y planeado para los jóvenes adolescentes, con gran compromiso y esperanza de brindar una nueva alternativa, se muestra que más allá del proceso de investigación fue una gran experiencia de vida ya que en nuestra actualidad, los cambios son cada vez más frecuentes e implican pérdidas, permitió el poder compartir las experiencias de cada joven que dedico su tiempo, confianza y esfuerzo en recorrer un camino de “DUELO” y juntos encontrar una mejor manera de afrontar y superar las pérdidas, ocupándonos de la propia salud y felicidad, conocer los sentimientos de estos 15 jóvenes, la evolución de sus pensamientos dentro del camino recorrido, su gran compromiso en la búsqueda de adquirir conocimientos y ser capaces de seguir delante de re-construir, vivir la adversidad, perdonar y con una buena calidad de vida dar otro sentido a su existencia mediante la resiliencia.

El tiempo y el lugar gracias a las autoridades correspondientes de la escuela Preparatoria Oficial. Núm. 119 Profesor Misael Núñez Acosta en la delegación de San Juan Tehuixtitlan municipio de Atlautla Edo. Mex. siempre estuvieron en forma, de manera muy atenta siempre me brindaron la confianza y la disposición para poder trabajar con los jóvenes, siempre recibí un trato cordial del área directiva y por parte del área de orientación, así como de los jóvenes que asistieron al taller. Inclusive los jóvenes me comentaron de problemas de adicciones y de la iniciativa de querer recibir apoyo, a quienes agradezco su confianza, esfuerzo y dedicación en cada sesión del taller.

Durante el tiempo que programe el presente trabajo de investigación: “Resiliencia para la vida en adolescentes, al afrontar un duelo; taller vivencial desde un enfoque humanista y el coaching tanatológico” y mediante la intervención y aplicación de este mismo puedo concluir que la hipótesis de investigación: La implementación de un taller para promover habilidades de resiliencia en los adolescentes, es una herramienta importante aplicada a la tanatología que permite afrontar una pérdida afectiva a través de un duelo y mejorar su rendimiento académico. Es aceptada, y comprobada por medio de los resultados del test de resiliencia y el test de frases incompletas de Sacks, tales test fueron analizados de manera detallada, pregunta por pregunta, así como también lo

requería el test de Sacks en sus distintas Áreas, para revisar cuidadosamente el análisis de contenido y para reafirmar la aceptación de dicha hipótesis.

Propongo unas sugerencias que pueden enriquecer en un algún tiempo un plan de estudios que aborde resiliencia y duelo en los adolescentes, o como conocimientos previos para las dinámicas de grupo en base a las pérdidas afectivas “Duelos” para adolescentes en general, ya que en nuestra actualidad los jóvenes necesitan nuevas alternativas que les permitan, una mejor calidad educativa no solo en adquisición de contenidos, no solo para almacenar y hacer, sino no para SER y afrontar los cambios, perseverando siempre su integridad, bienestar y salud, al no elegir falsas salidas.

Sugerencias

Propongo que dentro de las instituciones educativas se creen ambientes escolares que faciliten y promueven el desarrollo de resiliencia, y ya que contribuir a desarrollar resiliencia y reforzarla es un proceso multidisciplinario, impulsar talleres para padres sobre la importancia del desarrollo de resiliencia en los adolescentes, con apoyo de un psicólogo, orientador y/o maestro que pueda responder en base a este tipo de temas y tratarlos con los padres de familia, para que generen este tipo de ambiente en su hogar, ya que ellos son los principales generadores al brindar seguridad y protección a sus hijos, e impulsen un desarrollo personal.

Importante es que a los jóvenes se les escuche y no se les juzgue ni se les etiquete, brindándoles confianza dentro de las instituciones educativas para que compartan sus emociones, sentimientos y pensamientos que tal vez les cuesta trabajo expresar, es esencial y lo necesitan, tanto como compartir lo que les duele y preocupa desde tiempo atrás.

Recomiendo respetar la manera de pensar de los jóvenes y su experiencia emocional, ya que como sabemos cada persona piensa y siente de manera diferente. Apreciar sus vivencias, entender sus experiencias, sus cambios, lo que les duele soltar, es

decir sus duelos y de lo compartido mostrarles alternativas y vivencias con realidad sin dar falsas ideas o engaños.

Dar énfasis en el presente, poder valorar lo obtenido, aprender del pasado y no presionar por un futuro, ya que este es cambiante, pero sin olvidar las metas, enfatizar que se puede soltar lo que no se tiene, siempre perdonar, guardar los buenos recuerdos y lo bien vivido.

Y como dicho trabajo está centrado en la persona, el facilitador debe acompañar al joven en el proceso de crecimiento que favorecerá al auto apoyo y desarrollo de los recursos personales.

Inclusive el taller **puede ser aplicado no solo a la edad establecida en el presente trabajo sino también para demás jóvenes en adolescencia e inclusive adultos, ya que los duelos y cambios nos acompañaran toda la vida.**

ANEXOS

ANEXO 1

TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS (M Y F) (PRE-TEST Y POST-TEST)

Nombre _____ Edad _____

Fecha _____

Instrucciones: a continuación, se te presentan una serie de frases incompletas, lee cada una de ellas y complémntala con lo primero que se venga a tu mente. Trabaja tan aprisa como te sea posible, en caso de que no pueda completar una, encierra el numero correspondiente en un circulo y termínala después.....☺

1.- Siento que mi padre raras veces _____

2.- Cuando tengo mala suerte _____

3.- Siempre anhelé _____

4.- Si yo estuviera a cargo _____

5.- El futuro me parece _____

6.- Las personas que están sobre mí _____

7.- Sé que es tonto, pero tengo miedo de _____

8.- Creo que es un verdadero amigo _____

9.- Cuando era niño (a) _____

10.- Mi idea de mujer (hombre) perfecta (o) _____

11.- Cuando veo un hombre y a una mujer juntos _____

12.- Comparada con las demás familias, la mía _____

13.- En las labores me llevo mejor con _____

14.- Mi madre _____

15.- Haría cualquier cosa por olvidar la vez que _____

16.- Si mi padre tan sólo _____

17.- Siento que tengo la habilidad para _____

18.- Sería perfectamente feliz si _____

19.- Si la gente trabaja para mí _____

20.- Yo espero _____

21.- En la escuela, mis maestros _____

22.- La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de _____

23.- No me gusta la gente con _____

24.- Antes _____

25.- Pienso que la mayoría de las muchachas (os) _____

26.- Yo creo que la vida matrimonial _____

27.- Mi familia me trata como _____

28.- Aquellos con los que trabajo _____

29.- Mi madre y yo _____

30.- Mi más grande error fue _____

31.- Desearía que mi padre _____

32.- Mi mayor debilidad es _____

33.- Mi ambición secreta en la vida _____

34.- La gente que trabaja para mí _____

35.- Algún día yo _____

36.- Cuando veo el jefe venir _____

37.- Quisiera perder el miedo de _____

38.- La gente que más me agrada _____

39.- Si fuera joven otra vez _____

40.- Creo que la mayoría de las mujeres (hombre) _____

41.- Si tuviera relaciones sexuales _____

42.- la mayoría de las familias que conozco _____

43.- Me gusta trabajar con la gente que _____

44.- Creo que la mayoría de las madres _____

45.- Cuando era más joven me sentía culpable de _____

46.- Siento que mi padre es _____

47.- Cuando la suerte se vuelve en contra mía _____

48.- Cuando doy órdenes, yo _____

49.- Lo que más deseo en la vida _____

50.- Dentro de algún tiempo _____

51.- La gente a quien yo considero mis superiores _____

52.- Mis temores en ocasiones me obligan a _____

53.- Cuando no estoy, mis amigos _____

54.- Mi más vivido recuerdo de la infancia _____

55.- Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres) _____

56.- Mi vida sexual _____

57.- Cuando era niño (a), mi familia _____

58.- La gente que trabaja conmigo, generalmente _____

59.- Me agrada mi madre pero _____

60.- La peor cosa que he hecho _____

ANEXO 2
ESCALA DE RESILIENCIA
(Dra. Santos. Neuropsiquiatra)

Esta escala evalúa en diez dimensiones la resiliencia como capacidad de afrontamiento personal ante la adversidad para evitar que situaciones amenazantes deterioren el funcionamiento biopsicosocial.

Anote **Verdadero** o **Falso** en cada una de las frases siguientes, haciendo una valoración honesta personal, evitando confundir la realidad con lo que le gustaría ser:

1. Habitualmente soy optimista. Considero que las dificultades son retos temporales, espero superarlos y creo que las cosas saldrán bien

2. En un momento de crisis o situación caótica, me tranquilizo y me centro en las acciones útiles que puedo emprender

3. Me siento seguro en el entorno en que vivo y trabajo

4. Soy capaz de dar mi opinión, aunque ésta no coincida con las personas de las que dependo

5. Puedo delegar con confianza en otros sin sentir la necesidad de seguir controlando y comprobar si lo que hacen es lo correcto

6. Le inquieta el futuro y se acuerda más de lo negativo que de lo positivo

7. Habitualmente me esfuerzo por lograr mis objetivos y me siento contento pensando que lo estoy logrando

8. En mi trabajo puedo tolerar niveles elevados de incertidumbre y ambigüedad sin que me afecten al rendimiento
9. Me adapto rápidamente a las novedades sorteando los reveses y dificultades sin que me suponga malestar psicológico
10. Tengo la costumbre de aprender de mis aciertos y errores sabiendo que no siempre, ni todo, tiene que salirme bien
11. Soy una persona con buen autoconcepto y seguro de mi mismo
12. Pienso que, en general, tengo una vida satisfactoria y me siento feliz
13. Soy responsable y tengo voluntad para llevar hasta el final los proyectos superando las dificultades o el poco reconocimiento
14. Puedo decir con datos que soy un modelo positivo para otros
15. Puedo cambiar de opinión cuando lo veo razonable y no pienso que actuar así vulnera mi reputación
16. Cuando siento soledad o incompreensión, puedo racionalizar ese sentimiento para que no me afecte en la conducta
17. Pienso que mi familia siempre me apoya

18. Soy capaz de recuperarme emocionalmente de las pérdidas y las adversidades en un corto plazo
19. Soy capaz de sonreír, aunque tenga el alma dolorida
20. Soy creativo y me gusta intentar nuevas maneras de hacer las cosas
21. Con frecuencia me siento inquieto, impaciente y tenso, con dificultad para poder descansar y disfrutar pensando en el trabajo pendiente
22. Procuero resolver los problemas pensando de manera analítica, creativa y práctica y no espero que el tiempo arregle los conflictos
23. Soy bueno haciendo que las cosas funcionen bien y a menudo me piden que lidere grupos y proyectos
24. Me invade la incertidumbre ante los cambios y me siento incómodo hasta que compruebo resultados positivos
25. He observado que con frecuencia me dejo invadir por el ambiente y las personas que me rodean incluso rechazando lo que realmente deseo
26. Prefiero trabajar sin una descripción escrita de mis tareas. Soy más eficaz cuando tengo libertad para hacer lo que creo mejor en cada situación
27. Tengo buen humor y sé reírme el primero de mí mismo, cuando me encuentro en una situación ridícula sabiendo quitar la tensión

28. Soy capaz de tomar decisiones y contagio seguridad en los demás
29. Siento que no tengo personas de confianza a quien recurrir en caso de problemas
30. Procuero escuchar, observando a los demás con empatía para saber conciliar los objetivos míos y los del otro
31. Me siento cómodo con distintos tipos de personas y no tiendo a prejuzgar las intenciones o sus apariencias
32. Aguanto bien los momentos duros, planteándomelos como un reto
33. Soy capaz de trabajar solo, pero me integro con facilidad en un grupo de colaboradores implicándolos en el proyecto
34. Me gusta apoyar a otros que tienen problemas
35. Soy capaz de ser eficaz en mi trabajo, aunque esté bajo mucha presión
36. Me he hecho más fuerte y he mejorado a partir de experiencias difíciles
37. Hay veces que persigo el éxito personal por encima de los sentimientos de otras personas
38. Soy constante en buscar el equilibrio personal, familiar y laboral

39. En el trabajo me gusta establecer relaciones de amistad con compañeros y dedico tiempo a conocer sus circunstancias personales
40. Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí mismo
41. Cuando alguien critica mi trabajo no tolero la frustración que me produce
42. Soy capaz de aguantar mi necesidad de desahogo si considero que ese no es el momento oportuno de hacerlo
43. Tengo amigos con los que puedo hablar y expresar mis sentimientos pidiéndoles ayuda cuando lo necesito
44. Cumpro siempre lo que prometo y no me dejo llevar con frecuencia por los impulsos del momento, aunque me desvíen de mi objetivo primero
45. He transformado la desgracia en buena suerte y he sabido sacar partido de las malas experiencias
46. Le cuesta enfrentarse a las consecuencias que en el futuro pueda tener su decisión actual
47. Se siente más capaz de hacer un gran esfuerzo un día que pequeños esfuerzos a diario
48. Sabe responder sin agresividad cuando alguien ironiza o hace bromas sobre usted
49. Cuando algo sale mal me vence la tendencia de dar vueltas y buscar culpables en vez de resolver el problema cuanto antes
50. Frecuentemente siente que le falta tiempo y genera ansiedad por la tendencia a la procrastinación

ANEXO 3

PLANEACION DEL TALLER

TEMA: “Yo y mi camino de duelo”

➤ **Objetivo general:**

Analizar y conocer si al desarrollo de resiliencia como habilidad para la vida, permite al adolescente afrontar una pérdida afectiva y mejorar su rendimiento académico.

➤ **Objetivos específicos:**

- ✓ Generar en los adolescentes resiliencia positiva para afrontar una pérdida y así adquirir una habilidad para la vida.
- ✓ Mostrar el papel que tiene la resiliencia positiva para afrontar una pérdida afectiva.
- ✓ Conocer que tanto influye una pérdida afectiva en el desempeño académico de los adolescentes.
- ✓ Analizar cómo percibe la vida el adolescente al vivir una pérdida afectiva.
- ✓ Mostrar al adolescente que la resiliencia positiva es una habilidad en la vida que le permitirá afrontar y solucionar diversos problemas.

➤ **CONDICIONES DEL TALLER**

- ✓ **Horario:** 5:00 pm a 6:30 pm
- ✓ **Día:** lunes y viernes
- ✓ **Lugar:** Instalaciones de la Preparatoria
- ✓ **Duración:** 16 sesiones de 90 minutos y dos sesiones de 120 min
- ✓ **Sesiones:** 18 sesiones en total

Grupo: 15 adolescentes de 15 a 18 años de la preparatoria de San Juan Tehuixtitlan que tuvieran o vivieran una pérdida afectiva y se interesaran en vivir un duelo.

PLANEACIÓN DEL TALLER POR SESIÓN. Basadas en las etapas de duelo y la resiliencia, para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes.

Invitación y Apertura del taller.				
🌿 Lo que no me mata me fortalece.				
Responsables: 🌿 García Sánchez Victoria. 🌿 Maseda Morales Cecilia.		Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 13-abril-2015 Lugar de aplicación: aula asignada.
OBJETIVO: Realizar una invitación y despertar el interés de los participantes seleccionados, al realizar una representación dramática para sensibilizarlos y así puedan identificarse al saber de manera general lo que se pretende realizar con el taller.				
Material: espacio oscuro, reproductor de música y bocina, escenario (silla, mesa, vaso y jarra con agua), hojas, cuestionario del duelo y lápices.				
Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.	
Introducción	🌿 Sensibilizar y generar interés sobre el taller.	🌿 Representación teatral dramática. Realizada por las coach.	🌿 Apertura al taller “El vaso vacío” basado el texto y frases de Jorge Bucay (libro, camino de lágrimas). Por la Coach. Anexo 5.....después: 🌿 Explicar con breves palabras que es resiliencia.	
Desarrollo			🌿 Con el espacio oscuro, escuchar el audio de Jorge Bucay “Dejar ir”: Videos (Del buscador de videos: You Tube) Bucay oficial.	
Reflexión y cierre.	🌿 Los participantes reflexionan lo vivido.	🌿 Aplicación del test “Duelo” Reflexión y escrito libre.	🌿 Al terminar la frase “lo que no me mata me fortalece” de Nietzsche encender luces y agradecer la presencia de los participantes, realizar la reflexión de la representación e invitarlos al taller. 🌿 Repartir cuestionario de duelo (Esto para construir un diagnóstico de la población, solo con fines de detectar sentimientos tipo de perdidas etc.). Anexo 6	

Sesión # 1. TEMA: INTRODUCCION AL TALLER

Responsables:  García Sánchez Victoria.  Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 17-abril-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Integrar al grupo exponiendo las reglas que se tendrán dentro del taller, presentar el tema a tratar (introducción), disminuir la tensión que pueda formarse entre los participantes.

Material: Test SACKS Y RESILIENCIA, imágenes, lap-top, hojas blancas, gafetes, marcadores, pantalla o proyector, sillas y pañuelos para cubrir los ojos.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	 Dar a conocer el trabajo y tema central del taller.	 Conferencia en diapositivas sobre el duelo y resiliencia de manera general.	 Dar la bienvenida a los jóvenes que decidieron asistir al taller y realizar sus gafetes.  Dar a conocer el tema, presentación de las Coach, de los participantes y en general de lo que se trabajara dentro el taller. Proyección (imágenes, esquemas).  Explicación de la dinámica "Amigo secreto". (cada uno de los participantes tendrá un amigo del mismo grupo del taller, al que cada sesión le entregara una tarjetita sin colocar su nombre, esta solo dirá atte.: amigo secreto, al cierre del taller descubrirán quien era su amigo secreto y entregaran un regalo elaborado manualmente).  Asignación mediante sorteo de papelitos para la dinámica del amigo secreto.
Central	 Generar en los participantes empatía, respeto y reducir la tensión.	 Dinámica de integración.	 "Mi nombre es...el de él/ ella es". Formar un circulo entre los participantes, e inicia por elección un participante dice la frase "mi nombre es" y menciona su nombre, el siguiente participante tendrá que decir la misma frase seguido su nombre y más "el nombre de él es" y el nombre del compañero que se presentó, así entre más se avance más nombres tendrán que memorizar  Dinámica: "Buscando Caras". Los participantes se colocan en parejas, en silencio, y examinan cuidadosamente la cara de la persona que tienen enfrente, observan todos los detalles. Primero visualmente y luego con las manos. A fin de mantener el factor sorpresa es importante no revelar los siguientes pasos a los jugadores.  Después de examinar la cara del compañero, se vendan uno al otro los ojos y, tras un rato de andar por el aula, uno de los miembros de la pareja tiene que descubrir al otro, del resto del grupo a través del tacto. A continuación, los que buscaron explican los rasgos que les permitieron reconocer al compañero.
Cierre	 Pre-test	 Aplicación del pre-test.	 Aplicación del TEST SACKS DE FRACES INCOMPLETAS y RESILENCIA (PRETEST).  Recordar traer para la siguiente sesión su primera tarjetita para la o el amigo secreto.
Reflexión	 Los participantes reflexionan.	 Reflexión.	 Analicen en casa la siguiente frase: "Es imposible ser valiente si solo te han ocurrido cosas maravillosas". Mary Tyler M
Evaluación	 Los test y observación.		

Sesión # 2. Tema: Desbloqueo y reconocimiento emocional.

🌿 **“Es imposible ser valiente si solo te han ocurrido cosas maravillosas”. Mary Tyler M. La elaboración de un duelo estará condicionada por el grado de facilidad o dificultad que tenga la persona a la hora de expresar lo que siente.**

Responsables: 🌿 García Sánchez Victoria. 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90 min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 20-abril-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes desbloquen las emociones que más trabajo les cuesta expresar, a través de técnicas basada en el dibujo para generar reconocimiento emocional y sensibilidad de expresión que beneficia en un proceso de duelo.

Material: proyector, lap-top, canasta, hojas blancas, inciensos, música y test de duelo.

Material a pedir: cobija o tapete, carta amigo secreto.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Conocen el proceso de duelo.	🌿 Conferencia en diapositivas sobre el duelo y resiliencia.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 <u>En esta ocasión analizar al principio la frase de la sesión</u> para dar énfasis al respeto que debemos brindar a nuestros compañeros en cada sesión cuando se expresen sentimientos ya que para algunos será más fácil que para otros. 🌿 Presentación del proceso de duelo. (¿qué?, ¿cómo? Y ¿para qué?) presentación PowerPoint (imágenes) no presentar fases ya que después se explicarán detalladamente. 🌿 Depositar en una canastita las tarjetas del amigo secreto.
Central	🌿 Generar en los participantes auto reconocimiento emocional y relajación.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Reglas establecidas colectivamente para el taller. 🌿 Técnica de bloqueo emocional y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Lo que está permitido y lo que no, (que los participantes opinen sobre normas para el taller). Horario, respeto a los compañeros, discreción y empatía, etc. Lluvia de ideas en un cartel. 🌿 Los participantes pensarán en la emoción que más les cuesta expresar, tendrán que ponerle nombre de un animal, objeto etc. <ul style="list-style-type: none"> ○ Posteriormente plasmaran en un dibujo la relación entre la emoción y el animal que eligieron. ○ Tendrán que exponer y describir el dibujo. 🌿 Técnica de relajación entrelazarla con técnica anterior. Basada en la respiración, aromaterapia y musicoterapia. Anexo 7.
Cierre y Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan lo vivido en la sesión.	🌿 Conversación.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿 Entrega de tarjetitas.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Observación sobre actitud. 🌿 Los test. 		

Sesión # 3. Tema: Aceptación al cambio mediante la confianza.

🌿 *Pasamos lamentándonos, esperando y pensando en lo que pasara y lo único que pasa es la vida. Anónimo.*

Responsables: 🌿 Maseda Morales Cecilia	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 24-abril-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Generar entre los participantes confianza e iniciativa para un cambio en la forma de pensar sobre la vida, a través de técnicas grupales y de compañerismo, para iniciar un proceso de duelo.

Material: canasta, proyector, lap-top, hojas blancas.

Material a pedir: carta amigo secreto.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Conversación.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿 Presentación PowerPoint. Etapas del Duelo (imágenes, que es, etapas).
Central	🌿 Generar en los participantes empatía, respeto y confianza.	🌿 Técnica de confianza emocional.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Pedir que los participantes escriban su nombre en un papelito y mediante un sorteo formar parejas. Conforme se originen las parejas sentarse en las sillas frente a frente. 🌿 Asignar lado derecho e izquierdo. Después tendrán que recordar que es lo que han perdido en la vida y el acontecimiento más triste que hayan tenido. Primero lo contara el compañero del lado izquierdo y después lado derecho. Cada uno tendrá diez minutos. 🌿 Uno por uno expresara el acontecimiento que su compañero le compartió y le brindara un consejo y abrazo. 🌿 Después recordarán un momento feliz y lo compartirán siguiendo la misma dinámica anterior. 🌿 Al terminar todos se abrazarán.
Cierre	🌿 Los participantes aceptan un cambio y el inicio de un proceso de duelo.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Reglas para el taller. 🌿 Aplicación del pre-test. 	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 En una mitad de hoja que entregaran al final de la sesión, pedir escriban ¿porque creen importante iniciar un proceso de duelo? o ¿por qué no?, ¿por qué cambiar la forma de ver la vida y las pérdidas que vivimos en ella? y por último que escriban textualmente ejemplo: Yo Daniel acepto y quiero enfrentar un duelo, aprender a ver la vida desde otro enfoque porque necesito..... (poner fondo musical mientras realizan la actividad). O en oposición. 🌿 De manera voluntaria compartirlo con sus compañeros. Quien no quiera pasar: Decirle que se respeta su momento, para cuando quiera compartir a sus compañeros. 🌿 Entregar copias a cada participante del libro, pedir traerlo en cada sesión.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan lo vivido en la sesión.	🌿 Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Analizar frase de la sesión 🌿 Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿 Entrega de tarjetas.
Evaluación	🌿 Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 4. Tema: Primera etapa de duelo (Negación a la realidad). Autoestima, motivación y responsabilidad.

🌿 **“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos”. R: Schüller. Mientras yo crea que nunca podría algo, cualquier cosa, lo más seguro es que no voy a poder. Jorge Bucay.**

Responsables: 🌿 García Sánchez Victoria. 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 27-abril-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional, para potencializar resiliencia positiva.

Material: canasta, proyector, lap-top, papelitos, libro camino de lágrimas y hojas blancas.

Material a pedir:

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y video.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿 Lectura del libro “Camino de Lágrimas” de Jorge Bucay. Pg. 11 a la 20 🌿 Video ¿te atreves a soñar? (reflexionar sobre el video). Del buscador 
Central	🌿 Los participantes desarrollan autoconocimiento, aceptación y logro de cambios positivos para su vida y contexto.	🌿 Autoestima, motivación, respeto y autobiografía.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Explicar que los temas que integran esta sesión son: autoestima y motivación por lo tanto necesitamos saber que tanto los participantes saben de estos dos conceptos para esto escribirán en una hoja ¿qué creen que es y cómo esta influye en nuestras vidas? 🌿 Compartir respuestas mediante una lluvia de ideas y concluir al explicar lo importante de la motivación y autoestima en un proceso de duelo. 🌿 Pedir que en la misma hoja describan que es y cómo comienza la responsabilidad, 🌿 Por último, en otra hoja o detrás de la anterior escribirán una <u>autobiografía tomado en cuenta aspectos de su pasado (desde su niñez) y actualmente. Al final de su autobiografía tienen que retomar lo que pretenden</u> empezar a cambiar, actitudes, cómo sería su nueva forma de vivir y el compromiso para sí mismo en el taller.
Cierre	🌿 Los participantes auto reflexionan y comparten experiencias.	🌿 Lectura.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Al terminar la actividad de la autobiografía se intercambiarán las hojas 🌿 Otro compañero leerá lo que escribió su anterior compañero. 🌿 Se llegará a una conclusión respecto a la importancia de cada uno de los escritos.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿 Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Analizar frase de la sesión 🌿 Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿 Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿 Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 5. Tema: Primera etapa de duelo negación a la realidad.

Para cambiar tu vida, debes entrenar tu mente, de manera en la que puedas finalmente eliminar esas carencias limitantes que te impiden lograr cualquier objetivo o propósito en tu vida. Anónimo

Responsables: Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 8-mayo-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	---	---	---------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional basadas en la primera etapa de duelo para potencializar resiliencia positiva.

Material: canasta, libro del camino de las lagrima, cuestionario ¿Mi perdida sucedió?, bola de estambre, colores y lápiz y hojas blancas.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	Retroalimentación y lectura.	Retroalimentación de la sesión pasada. Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. Lectura del libro "Camino de lágrimas" de Jorge Bucay. Pg. 28 a la 44
Central	Los participantes reflexionan sobre la perdida afectiva y el impacto que tiene en sus vidas.	Reflexión de impacto, Autoestima y risoterapia.	Entregar la hoja que tiene por nombre "¿Mi perdida sucedió? Pedir que los participantes respondan, de manera reflexiva y sincera, ya que esto ayudara en el proceso de duelo. Aplicar la actividad "como terminara mi historia"; con una bola de estambre ir formando una telaraña pidiendo a los alumnos que platiquen a partir de su experiencia de duelo ¿cómo creen que acabara su historia?; mientras los demás escuchan, reflexionaran sobre su propia historia brindado un consejo al que este explicando su historia. Las coach al final de cada explicación realizaran las siguientes preguntas ¿te gustaría vivir así? ¿Qué parte de tu historia no te gusta? ¿Qué pasaría si cambias una parte de tu historia? ¿Asia donde te lleva tu historia? ¿no crees que está perdida te ayudara a encontrar cosas mejores para tu historia y dejarte una lección? Pedir que se dibujen en una hoja, tal y como ellos creen que se ven hoy (solo la cara) después pedirles que se dibujen una nariz de payaso, su cabello despeinado, sus labios deformados etc., de manera que ellos les cause gracia.
Cierre	Los participantes reflexionan.	Lectura.	Decirles que se pueden ver peor o mejor que todo depende de lo que queramos y la manera que lo consigamos.
Reflexión	Los participantes reflexionan.	Reflexión.	Analizar frase de la sesión Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. Entrega de tarjetitas.
Evaluación	Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 6. Tema: Primera etapa de duelo negación a la realidad.

🌿 No hay pérdida que no provoque necesariamente un crecimiento personal.

Responsables: 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 11-mayo-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
--	--	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización y relajación para afrontar la primera etapa de duelo y resiliencia positiva.

Material: papel para forrar, pequeña caja de cartón, plástico o madera, decoraciones, incienso, libro “camino de lágrimas” y hojas blancas.

Material a pedir: un tapete o cobija.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y lectura.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 45 a la 61.
Central	🌿 Los participantes experimentan un estado de relajación y equilibrio emocional.	🌿 Musicoterapia, aromaterapia y carta de momento felices.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Con el material, los participantes forraran una caja de zapatos; esta les servirá para el curso ya que será la cajita en donde guardaran cada una de las cartas que se elaboraran. 🌿Durante la sesión quemar incienso (lavanda, manzana canela etc.) y reproducir música de fondo ambiental para relajar; pedir que es escriban una carta para la persona, situación objeto por la que viven un duelo, resaltando e incluyendo los momentos más felices. 🌿Pedir por turno cada participante lea su carta si lo decide. 🌿Mencionar que toda persona y situación nos deja algo bueno por el cual sonreír y eso son los tesoros que el ser humano guarda en la memoria. 🌿Si algún participante no quisiera leer su carta, respetar su decisión, pero mencionarle que es importante para su proceso de duelo y esperamos en la siguiente sesión pueda compartirla.
Cierre	🌿 Aumentar la interacción y complicitad entre los participantes.	🌿Abrazo terapia.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Concluir la sesión con abrazo terapia. Anexo 8. 🌿Buscador de GOOGLE. Tipos de abrazos.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Analizar frase de la sesión 🌿Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 7. Tema: Segunda etapa de duelo: Experimentamos ira, enojo, culpa y frustración.

☛ “Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcto eso es lo difícil.” Aristóteles

Responsables: ☛ Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 18-mayo-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Desarrollar en los participantes el control de ira, atreves de técnicas de descarga emocional y generar empatía, todo esto para obtener una mejora en la manera de responder a distintas situaciones y adversidades, reduciendo conductas agresivas, de culpa, de frustración y así generar el perdón.

Material: canasta, libro el camino de las lágrimas y hojas blancas.

Material a pedir: almohada, colores y tres lapiceros de distinto color.

Faces	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	☛ Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	☛ Retroalimentación y lectura.	☛Retroalimentación de la sesión pasada. ☛Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. ☛Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 62 a la 78.
Central	☛ Los participantes desarrollan autoconocimiento, desahogo y reflexionan sobre su vida.	☛ Descarga emocional.	☛Entregar una hoja e indicar que dibujen a la persona u objeto que les causa dolor. ☛Terminando el dibujo con 3 lapiceros de distinto color (los colores que más les gusten) comenzaran a rayar su dibujo hasta que rompan la hoja, de manera que descarguen su enojo y dolor. ☛Mencionarles que no es bueno guardar rencor, porque, aunque en la vida experimentamos momentos de rencor y enojo tenemos que superarlos, ya que solo nosotros tenemos la salida y permitimos que nos causen daño, cuando en ocasiones no es la intención de la persona. ☛Decirles que cada día que comenzamos son momentos únicos y que a su vez podemos representarlos con los colores que más nos gusten tal vez podemos encontrar a cada momento malo, algo bueno y que cada momento puede tener el color que nosotros queramos. ☛Con una almohada cubrirán su rostro suavemente y gritarán (técnica de descarga emocional). ☛Respirar profundo y expresar cómo se sienten, en círculo y sentados (colocar música y pedirles que mencionen su nombre terminando la frase “yo te perdono” y suavemente dejen caer su almohada. Si sigue habiendo enojo volver a gritar en la almohada.
Cierre	☛ Los participantes dibujan y autoanalizan.	☛Autoanálisis.	☛Pedir que se dibujen en paisaje bonito. ☛Reflexionar a partir de este dibujo. ☛Decirles que ese dibujo representa lo que ellos pueden tener si es que lo deciden.
Reflexión	☛ Los participantes reflexionan.	☛Reflexión.	☛Analizar frase de la sesión ☛Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. ☛Entrega de tarjetitas.
Evaluación	☛Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 8. Tema: Segunda etapa de duelo: Experimentamos ira, enojo, culpa y frustración.

🌿 **“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta eso es lo difícil.” Aristóteles**

Responsables: 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 22-mayo-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
--	--	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Desarrollar en los participantes el control de ira, atreves de un análisis de sentimientos, pensamientos y conductas, generando empatía, todo esto para obtener una mejora en la manera de responder a distintas situaciones y adversidades, reduciendo conductas agresivas, de culpa, de frustración y así generar el perdón.

Material: canasta, libro del camino de las lágrimas, incienso, música y hojas blancas.

Material a pedir: tapete o cobija.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y lectura.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 79 a la 95
Central	🌿 Los participantes se relajan, recuerdan y expresan su sentir.	🌿 Aromaterapia, musicoterapia y silla vacía.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Relajación mediante aromaterapia y musicoterapia. Anexo 7- 🌿Ya que los alumnos estén relajados, tranquilos y que hayan contado lo que sintieron con el ejercicio de relajación, se les pedirá que en una hoja escriban los momentos más tristes y de enojo que pasaron con la persona o situación que les causa dolor (colocar música de fondo). 🌿Los que deseen compartir su carta pasaran a una silla y tendrán enfrente una silla vacía hablaran de su carta como si tuviera enfrente a la otra persona sentada enfrente.
Cierre	🌿 Los participantes se consuelan grupalmente.	🌿Abrazo terapia.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Al final después de compartir sus cartas se realizará un círculo y pedir abracen a las personas que tienen a lado, después organizar un abrazo grupal. 🌿Las Coach fortalecerán la actividad mediante palabras de aliento y resaltando la importancia de la amistad.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Analizar frase de la sesión 🌿Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 9. Tema: segunda etapa de duelo: Experimentamos ira, enojo, culpa y frustración.

🌿 **Elaborar un duelo es, aprender a soltar lo anterior. Jorge Bucay**

Responsables: 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 25-mayo-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
--	--	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva.

Material: canasta, libro el camino de las lágrimas y sillas.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y lectura.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿Depositara las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 96 a la 112
Central	🌿 Los participantes desahogan su sentir, reflexionan y se genera empatía.	🌿 Yo te escucho y respeto tu sentir.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Explicación de la emoción de enojo. 🌿Formar parejas asignando el número uno y dos. 🌿Pedir se sienten frente a frente. 🌿La persona asignada con el numero uno tendrá que imaginar que tiene enfrente a la persona o situación que le causa conflicto y comenzara a reclamar y desahogar su enojo con la persona que tiene enfrente y con la condición de que no habrá contacto físico solo verbal. 🌿La persona con el numero dos tomara el papel ya mencionado y solo escuchará los reclamos de su compañero, cuando esta haya terminado de hablar la segunda persona dirá lo que sintió con las palabras que le dijeron no saliendo del personaje que representa y después lo hará despojándose del papel y dando su opinión y sentir personal. 🌿 El ejercicio se repetirá de la misma manera invirtiendo la actuación de los alumnos.
Cierre	🌿 Los participantes analizan los beneficios del perdón y la empatía.	🌿Palabras de sensibilización.	🌿Explicar la importancia del perdón, el desapego y de la empatía en un proceso de duelo.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Analizar frase de la sesión 🌿Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 10. Tema: tercera etapa de duelo: Llegamos a un compromiso y negociación con nosotros mismos y con el mundo. Comenzamos a tener de nuevo relación con la realidad. El enojo, la frustración, la culpa y la ansiedad comienzan a disminuir.

🌿 Abrir la mano y soltar lo que hoy ya no está, lo que hoy ya no me sirve, lo que hoy no es para mí, lo que no me pertenece. Y transformar una energía ligada al dolor en una acción constructiva. Jorge Bucay

Responsables: 🌿 García Sánchez Victoria. 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 29-mayo-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor que necesita de nosotros.

Material: canasta, libro el camino de las lágrimas, lapiceros o lápiz y hojas blancas.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y lectura.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿 Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 113 a la 129.
Central	🌿 Los participantes desarrollan autoconocimiento, aceptación y logro de cambios positivos para su vida y contexto.	🌿 Darse cuenta	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Entregar la hoja blanca y pedir que la dividan en tres columnas. 🌿 En la primera columna se les pedirá que respondan a la pregunta ¿Qué es lo que han perdido durante su duelo? 🌿 En la segunda columna tendrán que colocar ¿Qué es lo que han ganado durante el proceso de duelo con el apoyo del taller? 🌿 En la última responderán ¿Qué es lo más valioso que tienen en su vida? 🌿 Mediante una charla en una mesa redonda platicar sobre lo escrito, resaltando lo que tenemos y lo que hemos ganado, sobre todo hacerles reflexionar y dar sentido a su vida, porque están perdiendo mucho y vivir es disfrutar a pesar de las situaciones difíciles que puedan presentarse.
Cierre	🌿 Los participantes valoran lo que tienen.	🌿 Análisis.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Explicar lo importante que es tomar en cuenta lo que aún tenemos y no echarlo al olvido, para darle un nuevo sentido a la vida, al buscar nuevas actividades y pedirles que en esa misma charla de mesa redonda en una palabra diga que les gustaría hacer y no lo han hecho, una actividad simple o deporte etc. y animarlos a realizarlo.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿 Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Analizar frase de la sesión 🌿 Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿 Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿 Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 11. Tema: tercera etapa de duelo: Llegamos a un compromiso. Negociación. Llegamos a un compromiso con nosotros mismos y con el mundo. Comenzamos a tener de nuevo relación con la realidad. El enojo, la frustración, la culpa y la ansiedad comienzan a disminuir.

Responsables:  García Sánchez Victoria.  Maseda Morales Cecilia.	Duración: 120 min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 1-junio-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	---	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor que necesita de nosotros.

Material: DVD, TV, película y libro “camino de lágrimas”

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	 Retroalimentación y video.	 Retroalimentación de la sesión pasada.  Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla.  Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 130 a la 146
Central	 Sensibilizar a los participantes quienes observan, y analizan.	 Película.	 Película “Mente indomable”
Reflexión	 Los participantes reflexionan.	 Reflexión.	 Analizar la película y lo aprendido.  Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching.  Entrega de tarjetitas.
Evaluación	 Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 12. Tema: tercera etapa de duelo: Llegamos a un compromiso. Negociación. Llegamos a un compromiso con nosotros mismos y con el mundo. Comenzamos a tener de nuevo relación con la realidad. El enojo, la frustración, la culpa y la ansiedad comienzan a disminuir.

🌿 Recordar con ternura y sentir que el tiempo que compartiste fue un gran regalo. Madurar es aprender a soltar... Jorge Bucay.

Responsables: 🌿 García Sánchez Victoria. 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 120 min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 5-junio-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	---	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor que necesita de nosotros.

Material: DVD, TV, película

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y video.	🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿 Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 147 a la 163
Central	🌿 Sensibilizar a los participantes quienes observan, y analizan.	🌿 Película.	🌿 Película: "Bajo la misma estrella"
Cierre			
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿 Tarea.	🌿 Analizar la película y lo aprendido. 🌿 Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo mas en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿 Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿 Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión # 13. Tema: tercera etapa de duelo: Negociación. Llegamos a un compromiso con nosotros mismos y con el mundo. Comenzamos a tener de nuevo relación con la realidad. El enojo, la frustración, la culpa y la ansiedad comienzan a disminuir.

🌿 Recordar con ternura y sentir que el tiempo que compartiste fue un gran regalo. Madurar es aprender a soltar... Jorge Bucay.

Responsables: 🌿 García Sánchez Victoria. 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 8-junio-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor. Q necesita de nosotros.

Material: canastilla, hojas blancas, lapicero, libro "camino de lágrimas" vela y cerillos.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y video.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 Depositar las tarjetas de amigo secreto en la canastilla. 🌿 Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg.164 a la 180
Central Tiempo: 45 min	🌿 Concientizar a los participantes sobre la importancia del perdón y ponerlo en práctica.	🌿 Sensibilización y escrito de una carta.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Recordar y sensibilizar respecto a la importancia del perdón. 🌿 Entregar una hoja y pedir que escriban una carta de perdón a aquella persona o situación que causa tristeza o dolor, así también perdonando a la persona. 🌿 De manera voluntaria tendrán que pasar a leer su carta y aquellos que hayan podido pedir perdón y perdonar encenderán una vela en señal del cambio en su vida, quemando su hoja. 🌿 Observar la dinámica y reflexionar.
Cierre Tiempo: 25 min.	🌿 Los participantes reflexionan y se sensibilizan respecto al sentido de la vida.	🌿 Sensibilización a través del dialogo.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Explicar con las velitas encendidas el paso importante que lograron hacer al dejar el rencor y culpa aun lado, para reconstruir su vida.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿 Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Analizar frase de la sesión. 🌿 Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿 Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿 Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión 14. Tema: tercera etapa de duelo: Aceptamos lo que ha ocurrido. Aceptamos que la persona fallecida nos ha dejado su cariño y que somos parte de ella a través de todo lo que hemos sentido, vivido y amado con ella cuando estaba viva.

🍂 La depresión aparece justamente cuando me declaro incapaz de transformar mi emoción en una acción. Entender que hay una vida después de la pérdida.

Responsables: 🍂 García Sánchez Victoria. 🍂 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 60 min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 12-junio-2015	Lugar de aplicación: aula asignada y jardín o patio.
---	--	--	-----------------------------	---

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor que necesita de nosotros.

Material: canastilla, hojas blancas, lapicero y libro “camino de lágrimas.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🍂 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🍂 Retroalimentación y video.	🍂Retroalimentación de la sesión pasada. 🍂Depositar en una canastita las tarjetas del amigo secreto. 🍂Lectura del libro de Jorge Bucay.pg. 181 a la 197
Central	🍂 Los participantes dan aceptación y logro de cambios positivos para su vida y contexto.	🍂 Aceptación.	🍂 Escriben una carta para Aceptar lo que ha ocurrido. Aceptamos que la persona o situación nos ha dejado su cariño y que somos parte de ella a través de todo lo que hemos sentido, vivido y amado. Por título llevara: “soltar es dejar ir” 🍂 La carta se depositará en la cajita con las demás cartitas recordándoles traerlas en la otra sesión.
Cierre	🍂 Sensibilización a través del dialogo.	🍂Dialogo	🍂Sentados en el piso formando un círculo (jardín o patio) compartir sus cartas y al terminar de leer terminar con la frase “soltar es dejar ir”
Reflexión	🍂 Los participantes reflexionan.	🍂Reflexión.	🍂Analizar frase de la sesión. 🍂Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🍂Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🍂Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión 15. Tema: tercera etapa de duelo: Aceptamos lo que ha ocurrido. Aceptamos que la persona fallecida nos ha dejado su cariño y que somos parte de ella a través de todo lo que hemos sentido, vivido y amado con ella cuando estaba viva.

🌿 Y aquí termina el camino de lágrimas ¿por qué?, porque me doy cuenta de que todo lo que esa persona me dio no se lo llevo con ella, me doy cuenta de que puedo tener dentro de mí lo que esa persona dejó en mí, que es una manera de tener a la persona conmigo. Jorge Bucay.

Responsables: 🌿 Maseda Morales Cecilia	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 15-junio-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	--	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor que necesita de nosotros.

Material: hojas, blancas, lapicero, libro “camino de lágrimas y reproductor de música.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y video.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 Depositar en una canastita las tarjetas del amigo secreto. 🌿 Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 198 a la 214
Central Tiempo: 45 min	🌿 Los participantes desarrollan autoconocimiento, aceptación y logro de cambios positivos para su vida y contexto.	🌿 Carta de aceptación y despedida.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Sensibilizar y recordar la importancia del desapego, de dejar ir lo que ya no está con nosotros. 🌿 Escribirán una carta de despedida, aceptando lo vivido, donde resalten que se comprometen a ser felices, aceptando enfrentar de manera resiliente las adversidades futuras. 🌿 La carta se depositará en la cajita con las demás cartitas recordándoles traerlas en la otra sesión.
Cierre Tiempo: 25 min.	🌿 Los participantes crean armonía y solidaridad.	🌿 Intercambio de regalo técnica del amigo secreto.	🌿 Mediante un intercambio de regalo conocen a su amigo secreto. (fondo, música alegre)
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿 Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Analizar frase de la sesión. 🌿 Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿 Entrega de tarjetitas. 🌿 Mencionarles que en la siguiente sesión trabajaran sin zapatos.
Evaluación	🌿 Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión 16. Tema: tercera etapa de duelo: aceptamos lo que ha ocurrido. Aceptamos que la persona fallecida nos ha dejado su cariño y que somos parte de ella a través de todo lo que hemos sentido, vivido y amado con ella cuando estaba viva.

🌿 ¡Vale la pena vivir!

Responsables: 🌿 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. De participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 19-junio-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
--	--	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor que necesita de nosotros.

Material: test,, lápiz, tapetes y reproductor de música, cartulinas o cortinas para obscurecer el aula e incienso.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🌿 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🌿 Retroalimentación y video.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Retroalimentación de la sesión pasada. 🌿 Depositar en una canastita las tarjetas del amigo secreto. 🌿 Lectura del libro de Jorge Bucay. Pg. 215 a la 231
Central	🌿 Realizar pos-test y relajación.	🌿 Pos-test y musicoterapia.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Aplicar pos-test (SACKS Y RESILIENCIA) 🌿 Musicoterapia (música ambiental) y relajación mediante estiramientos. Manos, brazos, piernas, cuellos etc.
Cierre	🌿 Lograr des tensión y relajación atreves de la música.	🌿Danzaterapia	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Que el aula este despejada y obscureserle, colocar los tapetes, pedir se quiten los zapatos, y bailen sin pena al ritmo de la música (tranquila, con ritmos y cada vez más ritmo) 🌿Platicar sobre lo que experimentaron.
Reflexión	🌿 Los participantes reflexionan.	🌿Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> 🌿Analizar frase de la sesión 🌿Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching. 🌿Entrega de tarjetitas.
Evaluación	🌿Actitud hacia la actividad y compañeros de grupo.		

Sesión 17. Tema: tercera etapa de duelo: aceptamos lo que ha ocurrido. Aceptamos que la persona fallecida nos ha dejado su cariño y que somos parte de ella a través de todo lo que hemos sentido, vivido y amado con ella cuando estaba viva.

🔥 Esto es la historia. La historia de poder soltar. Mientras lo tengo conmigo, lo tengo. Cuando no lo tengo, literalmente no lo tengo más. ¿se va a ir? ¿se va a quedar? ¿es su decisión! está muy bien, pero cuando este conmigo a mí me gustaría que este conmigo, pero nunca que me pertenezca, la vida consiste en establecer el contacto con los hechos, ajustar y retirarse. ¡vivir vale la pena!

Responsables: 🔥 Maseda Morales Cecilia.	Duración: 90min. aproximadamente	No. de participantes: De 10 a 15 con una edad de entre 15 y 18 años.	Fecha: 22-junio-2015	Lugar de aplicación: aula asignada.
---	---	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Los participantes reflexionan sobre sus sensaciones, emociones y aquellas reacciones o comportamientos que pueden experimentar, mediante actividades de sensibilización e inteligencia emocional para potencializar resiliencia positiva. Darse cuenta que la vida sigue y hay gente importante a nuestro alrededor que necesita de nosotros.

Material: cajitas elaboradas con cartas, vela, cerillos, música ambiental, libro “camino de lágrimas, reproductor, presentes para los coachees y globos de helio.

Fases	Propósito	Actividades.	Descripción.
Introducción	🔥 Recordar aprendizajes anteriores y sensibilizar.	🔥 Retroalimentación y video.	🔥Retroalimentación de la sesión pasada. 🔥Depositar en una canastita las tarjetas del amigo secreto. 🔥Lectura del libro de Jorge Bucay. Reflexivo final.
Central	🔥 Hacer consiente el cierre del taller y terminación de un duelo.	🔥 Despedida y agradecimiento.	🔥 Pedir que tengan a la mano la cajita con las cartas que escribieron durante el curso y saldremos a un área despejada. 🔥 Se dará una explicación del significado de las cartas y de que al quemarlas queda atrás todo el dolor y la tristeza, se le dará paso al cambio en nuestra vida 🔥 Se quemarán las cartitas y al mismo tiempo se colocará música de fondo, cada uno de los alumnos mencionará su compromiso y cambio obtenido durante el curso.
Cierre	🔥 Cierre del taller	🔥Soltar es dejar ir.	🔥Al final las coach agradecerán la participación de los alumnos, entregaran un presente (lapicero y separador con la frase yo y mi camino de duelo; soltar es dejar ir) y se soltaran los globos blancos de helio, uno por uno formados responderá a preguntas como: ¿has aprendido algo gracias al duelo?, ¿has aprendido algo sobre otros, de que te das cuenta?, ¿podrías emplear esta experiencia en el futuro? ¿Y qué le dirías a personas que se encuentran en situaciones similares?, y lo que les deja le taller. 🔥finalmente dirán al dejar ir su globo YO Y MI CAMINO DE DUELO, SOLTAR ES DEJAR IR”.
Reflexión	🔥 Los participantes reflexionan.	🔥Tarea.	🔥Analizar frase de la sesión 🔥Preguntar a los participantes ¿Qué se llevan de esta sesión?, ¿si necesitan comentar algo más en este momento? Actividad basada en la terapia del coaching.

Anexo 4.

Apertura al taller

OBJETIVOS: Dar a conocer el tema a tratar en el taller y despertar el interés de los jóvenes.

Coach: (presentación personal) posteriormente con voz firme dice: Un duelo surge ante cualquier pérdida, ya sea por muerte, salud, ruptura amorosa, de amistad, empleo, material, robo y en general todo cambio significa pérdida.

En este taller responderemos dudas sobre:

- ② ¿para qué vivir un duelo?
- ② ¿etapas del duelo?
- ② ¿Cómo nos ayuda?
- ② Que sucede emocionalmente y físicamente después de una pérdida
- ② ¿Qué es la resiliencia y su importancia en nuestras vidas?

Después explicar: a lo largo de este taller encontraremos nuevos conceptos, emociones y aprendizajes para esto es necesario estar dispuestos a recibir lo nuevo es decir vaciar tu taza para recibir lo nuevo como lo explica la siguiente lectura:

- ② “el hombre llegó a la tienda de Badwin, el sabio, y le dijo.....

Anexo 5.

CUESTIONARIO DE DUELO:

Nombre: _____ fecha: _____ edad: _____

Instrucciones

Si has tenido un duelo o una pérdida significativa en el transcurso de tu vida, contesta las siguientes preguntas, de acuerdo a como te sientes en este momento, con la mayor sinceridad posible.

Por favor, lee con atención cada una de las oraciones y contesta todas las preguntas. No hay respuesta correcta o incorrecta, la información que proporciones será manejada en todo momento confidencialmente. Gracias.

1. ¿Qué tipo de pérdidas has padecido? (puedes elegir varias opciones según consideres)
 - Relacionales.
 - Intrapersonales.
 - Materiales.
 - Evolutivas.
2. ¿Cuál de ellas te ha afectado más profundamente?

3. ¿Qué ocurrió?

4. ¿Qué pensaste?

5. ¿Qué sentiste?

6. ¿Qué hiciste, que tipo de estrategia para afrontarla utilizaste?

7. ¿Cómo resuelves tus duelos?

Anexo 6.

RELAJACION

OBJETIVOS:

Con esta técnica se busca:

- Estimular un ambiente relajante.
- Generar tranquilidad.

TIEMPO: La duración de la técnica aproximadamente es de unos 10 – 15 minutos.

MATERIAL:

Incienso, música de fondo relajante ambiental, tapetes o cobijas.

PROCESO:

- Colocar los tapetes o cobijas y pedir que los participantes se coloquen en:
 - En posición de tumbado, bocarriba.
 - Encender los inciensos y reproducir la música de fondo.
 - Explicar con voz tenue que: en momentos de estrés y tensión, muchos respiramos mal, ante la reacción de lucha o escape y podemos sentir la sensación de ahogo, por lo que aprender a controlar nuestra respiración es muy importante.
 - Lo ideal es respirar lentamente por la nariz, sintiendo que elevamos el abdomen es decir que lo inflamamos como una pelota, al inhalar el aire, siendo conscientes, mantenerlo un momento, sintiendo como se esparce en nuestro cuerpo y soltarlo lentamente nuevamente por la nariz.

- Se indica que cierren los ojos, que relajen todo su cuerpo, aspiren por la nariz, lentamente (contarles hasta 6) soltar el aire lentamente. (repetirlo 3 veces).
- Se pide que sientan su brazo, sin darle instrucciones de como
- En voz tenue se le pide tomar conciencia de la sensaciones y posiciones, de su piel, de su musculo, de sus articulaciones. Posteriormente se le pide que todo esto lo perciba en su globalidad.
- Después con el otro brazo, sus manos y dedos, su cuello, cara y cabeza todo muy despacio, haciendo leve presión con sus dedos al tocar.
- Se toma conciencia de aquellas areas que no sentimos comúnmente con atención.
- Respirar y expirar.
- Tomar un momento sentarse, después muy despacio levantarse.

Anexo 7.

ABRAZO TERAPIA

OBJETIVOS:

Con esta técnica se busca:

- Estimular un ambiente relajante.
- Disminuir tensión.
- Generar seguridad y unión.
- Generar tranquilidad y empatía entre los participantes

TIEMPO: La duración de la técnica aproximadamente es de unos 10 – 15 minutos.

MATERIAL: No se requiere de ningún material

PROCESO:

- **Mencionar a los participantes:** ¿Quién alguna vez, en algún momento de su vida, no ha sentido la necesidad que le den un abrazo? **El poder de un abrazo no solo es bonito es una necesidad u es bueno para la salud, nos hace sentir mejor, positivos, y apoyados, así que hoy nos abrazaremos.**
- Explicar tipos de abrazos: de oso, de forma de a, de mejilla, de sándwich (más de dos), de costado, de corazón y grupal (todos).
- Pedir que caminen por el aula y cuando la coach mencione algún tipo de abrazo, abrazaran al primer compañero que encuentren.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, A. (1994). Psicología de la adolescencia. Barcelona: Boixareu.
- Asociación Viktor E. Frankl. (2012). Duelo y escuela: educar en el sentido ante la pérdida. Barcelona: Sello Editorial.
- Ardila Serrano, L. (2007). Adolescencia, desarrollo emocional. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Balcázar, P. y Delgadillo L. (2003), Teorías de la personalidad, UAEM, Estado de México
- Berk, L. E. (2009), Desarrollo del niño y del adolescente, Prentice Hall, 4ta ed. Madrid, España.
- Bucay, J. (2011). El camino de las lágrimas. México, D.F. Océano.
- Blanco, J. E., Córdova J.R & Guerrero R.V. (2005). Factores psicosociales que afectan el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato de los institutos José Damián Villacorta, Walter Soundy y los colegios Santa Inés e Inmaculada Concepción turno diurno del municipio de Santa Tecla. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11592/6360>
- Blas, D. I., & Meza, T. J. (2012). Manejo del proceso de duelo en enfermos con cáncer y familiares, desde un enfoque humanista.
- Bravo, C., M & Navarro. J.I. (2009). Psicología del desarrollo para docentes. Madrid: Pirámide.
- Castro, M. C. (2013). Resiliencia tanatológica: El arte de resurgir del fango. México, DF.: Trillas.
- Castro, M. C. (2017). Coaching tanatológico. 2a ed. México: Trillas.

- Coleman, J.C & Hendry, L.B. (2003). Psicología de la adolescencia. 4ta ed. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). Desarrollo psicológico. 9na ed. México: Pearson Educación de México.
- DeCantanzaro, D. A. (2001). Motivación y emoción. México: Pearson Educación.
- Delgado, R. (2011). Psicoterapia del duelo. Diplomado en Tanatología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Delval, J. (2007). El desarrollo humano. España: Siglo veintiuno.
- Diaz, M. (2012, 02, 4). Tesina de diplomado: El duelo y su proceso para superarlo. Asociación Mexicana de Tanatología. Recuperado de: [www.tanatologia-amtac.com>tesinas>6](http://www.tanatologia-amtac.com/tesinas/6)
- DiCaprio, N. S. (1989). Teorías de la personalidad. México: Nueva Editorial Interamericana.
- Diccionario de psicología y pedagogía (2004), Euroméxico, Estado de México.
- Domínguez, P. I (2013). Resiliencia y Tanatología. Tesina en diplomado. Asociación Mexicana De Tanatología A.C.
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. Redalyc. 1 (2). 1-16. Extraído el 5 de febrero del 2018 de desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Feist, J. y Feist, G. (2007), Teorías de la personalidad, McGraw-Hill, 6^{ta} ed. España
- Fadiman, J., Frager, R. (2001). Teorías de la personalidad. 2da ed. México: Oxford University.

- García Moral, A. (2009). Actualización del desarrollo psicológico en la infancia, adolescencia, madurez y senectud. Madrid: Editorial CEP.
- Giles, C. (2017, 17, 04). Los efectos de las rupturas adolescentes. Recuperado de http://muyfitness.com/efectos-rupturas-adolescentes-info_30870
- González, E. Et. Al. (2006) Psicología del ciclo vital, 3^{ra} ed. Editorial CCS, Madrid España.
- Gonzales, N. I., Valdez, J. L., & Zavala, Y. C. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. Enseñanza e investigación en Psicología. Redalyc. Vol.13. 41-52. Extraído el 1 de julio del 2014 de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29213104>
- González, F. P., Gámez, E. V., & García Ros, R. (2010). Aprendizaje y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza.
- González. J. J. (2010, 8 de septiembre). Adolescencia. [web log post]. Recuperado de <https://adolescenciaantisocial.blogspot.com/2010/09/adolescencia-jose-de-jesus-gonzales.html?m=1>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). Resiliencia en la escuela. Buenos Aires: Paidós.
- Hernández, Fernández y Baptista (2006), Metodología de la investigación, 4^{ta} ed. McGraw-Hill, México.
- kail, R. & Cavanaugh J. C. (2006). Desarrollo humano: Una perspectiva del ciclo vital. Mexico: International Thomson.

- Lozada, V. (2013). La autoestima en la mujer adolescente, como factor de bienestar en su relación de pareja”. Taller vivencial desde la teoría humanista. Tesis de licenciatura. Universidad, Álzate de Ozumba. Edo. México.
- Mestre, J., & Guil, R. (2012). La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Myers, D.G. (2005). Psicología social. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Nomen, L. (2009). El duelo y la muerte: el tratamiento de la perdida. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Papalia, D.E, Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2005). Desarrollo humano. 9na ed. México, D.F: McGraw-Hill interamericana.
- Ravier, E. L. (2005, Noviembre 1). ¿Cuál es la historia del coaching? Extraído el 28 Marzo del 2018, de www.coach-personal.es
- Reeve, J. (2010) Motivación y emoción. México: McGraw-Hill.
- Rice, F. P. (1997) Desarrollo humano: Estudio del ciclo vital. México: Pearson Educación.
- Riso, W. (2012). ¿Amar o depender?: como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. México, D.F.: Océano.
- Rivero, R. (2015). El sentido de la vida. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Shaffer, D. R. (2000), Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia, Thomson Editores, 5ta ed. México
- Segura, F. T, Martínez, M. A., Covarrubias, P., López. M., Quesada R., Olmos, A., & Diaz F. (2010). Psicología educativa: Para afrontar los desafíos del siglo XXI. México: McGraw-Hill.

- Villegas, M. (1986). La: psicología humanista, historia, concepto y método. Anuario de psicología (34). Extraído el 3 de abril del 2018 desde <https://www.raco.cat>article>viewFile>
- Venegas, M. (2013). Amor sexualidad y adolescencia: Sociología de las relaciones afectivas sexuales. Granada: Comares.
- Woolfolk, A. E. (2006). Psicología educativa. México: Pearson educación.